

ANNE GIVAUDAN
con la collaborazione del dott. A. Achram

Antiche terapie essene e lettura dell'aura

Edizioni



AMRITA

III EDIZIONE
AGGIORNATA

La genesi

«Sebbene il nostro peccato di carne ed ossa sembri molto convincente, è soltanto una maschera, un'illusione che copre il nostro vero sé, illimitato».

Deepak Chopra

Infanzia

Affinché possiate comprendere meglio l'origine di questa opera, è necessario cominciare dall'inizio delle nostre esperienze sui piani "sottili".

Quando eravamo bambini, Daniel* ed io avevamo già strane sensazioni nell'osservare le persone a noi vicine. Ad entrambi capitava di vedere certi aloni colorati intorno ai corpi, luci, bollicine simili a quelle dei fumetti, forme oscure o luminose che emanavano dalle persone stesse, e che talvolta ci facevano paura, talvolta ci rasserenavano. Come ogni bambino, anche noi eravamo pieni di interrogativi e, in particolare, volevamo sapere che cosa fossero quelle luci. Purtroppo, tuttavia, né l'uno né l'altra ricevemmo mai una risposta, perché gli adulti ai quali ci rivolgevamo ci rimandavano invariabilmente a giocare, perplessi... tanto perplessi, d'altronde, che i nostri genitori ci portarono dall'oculista, sospettando un difetto della vista e forse, chissà, un tumore al cervello.

Nessuno pareva comprenderci, e davanti a una difficoltà che non sapevamo come risolvere, decidemmo entrambi di mettere da parte, provvisoriamente, una faccenda che sembrava così problematica. Entrambi ci accontentammo di osservare, e di tenerci per noi le nostre osservazioni.

* N.d.E.: Anne Givaudan è coautrice, insieme a Daniel Meurois, di altri quattordici volumi, frutto di una venticinquennale collaborazione.

Fuori dal corpo

Alcuni anni più tardi, quando Daniel e io ci incontrammo in questa vita e cominciammo, questa volta insieme, le nostre prime esperienze di viaggio astrale*, non ci restò che arrenderci all'evidenza: non avevamo alcun disturbo alla vista ma una capacità che ben presto si sarebbe rivelata utile. Infatti, le nostre esperienze fuori dal corpo ci mostravano che ogni essere, ogni oggetto era avvolto da un alone colorato, e che quei colori turbinanti intorno ai corpi contenevano una favolosa quantità di informazioni.

Una volta fuori dal corpo, infatti, se in un primo tempo si rimane in contatto col piano fisico, si percepisce automaticamente la luce di cui tutto ciò che esiste si compone. Persino un tavolino risplende in modo molto più vivido di quanto possiamo vedere con gli occhi del corpo e, sebbene io non sia un'esperta di fisica, potrei descrivere questo spettacolo come una danza di particelle; lo spettacolo si fa ancora più straordinario quando si tratta di un essere "vivente". È stato d'altronde questo fenomeno a convincermi che tutto, assolutamente tutto, ha una sua Vita e che questa Vita merita tutta la nostra attenzione e rispetto.

Certo non posso riassumervi le nostre prime esperienze in poche righe, ma sappiate che dopo alcuni anni di pratica di viaggio astrale rivivemmo una vita precedente, attraverso gli annali dell' Akasha. Questi "annali" sono paragonabili, sul piano sottile, a un immenso computer che ha immagazzinato il passato del pianeta e di ogni suo abitante. Abbiamo dunque rivissuto e trascritto una vita che si è svolta all'epoca degli Esseni e di Gesù**, in un villaggio della Palestina, durante la quale eravamo stati entrambi iniziati al viaggio astrale, alla lettura dell'aura e alla terapia.

Ci era dunque accaduto, involontariamente e senza che ne capissimo la ragione, di ritrovare spontaneamente i primi due insegnamenti di quella vita passata: la lettura dell'aura e il viaggio astrale; per completare il quadro non rimaneva che rinverdire la parte terapeutica.

Tengo a precisare che quando si ha accesso agli annali dell' Akasha, avviene qualcosa di particolare: riviviamo, attraverso

* N.d.E.: esperienze descritte in *Racconti d'un viaggiatore astrale*, Amrita, Torino 1989 e *Terra di Smeraldo*, Amrita, Torino 1988.

** N.d.E.: *L'altro volto di Gesù: memorie di un Esseno*, Amrita, Torino 1986.

la persona che eravamo all'epoca, tutti gli eventi come se fossimo presenti; gli odori, le parole, le sensazioni, i sentimenti, tutto ritorna a essere attuale, con tutta l'energia della Vita. Neppure il più moderno cinema tridimensionale potrebbe rendere l'impressione del rivivere la vita che sperimentiamo attraverso gli annali dell'Akasha. Fu dunque a quel modo che i piccoli Simone e Myriam, come ci chiamavamo allora, poterono riportare in luce gli insegnamenti appresi duemila anni prima. Tutto è tornato a galla, nella coscienza, con una precisione e una profondità che non ha eguali, ed è anche per questo che oggi mi permetto di offrirvi uno strumento che, mi auguro dal più profondo del cuore, verrà messo al servizio della Vita.

Origine delle terapie

Duemila anni fa, quando imparavamo a leggere i corpi sottili e a percepire o a sentire le mancanze o gli eccessi che li rendevano deboli, Zerah, il saggio del nostro villaggio, divenne il mio istruttore.

Da lui appresi a servire la forza del Suono, quella manifestazione sottile e concreta del Soffio. Compresi che il Soffio lavava totalmente e profondamente i corpi dell'uomo, dal più sottile fino al più materiale, agendo in ultimo sul corpo fisico, la cui perfezione poteva essere acquisita soltanto una volta ripulite del tutto le fiammelle*. Vidi le sette piccole fiamme sovrapposte nell'anima umana, e ricevetti l'insegnamento che consentiva di usare il Suono, affinché il mio canto diventasse un latte, una bevanda al miele, un balsamo sulle piaghe, un unguento per calmare il dolore. Imparai che esistono tre suoni sacri: A, M, e N** che, se escono dal centro del petto, fanno vibrare tutte le cellule del corpo.

A poco a poco compresi che le nostre terapie provenivano dal Paese della Terra Rossa, e che i terapeuti egizi, a loro volta, le avevano imparate da esseri di un altro mondo, di cui non sapevo nulla.

Oggi tutto questo è riaffiorato alla memoria, e mi permette di offrirvi l'insegnamento di allora come un dono.

* N.d.A.: è così che, all'epoca, si chiamavano i sette chakra e i corpi corrispondenti.

** N.d.A.: altra espressione per l'"AMEN" cristiano e l'"AUM" tibetano.

*«Non si deve cercare di guarire il corpo
senza cercare di guarire l'anima».*

Platone

Le basi

Gli Esseni insegnavano che tutti gli umani avevano un corpo di terra, un corpo d'acqua, uno di fuoco e così via... e che potevamo, al nostro livello, contarne fino a sette; insegnavano che questi corpi erano vere e proprie entità, con i loro appetiti, le loro speranze, e che si associavano a due a due... Dicevano anche che i primi tre erano contemporaneamente maschio e femmina nelle loro tendenze, e che l'ultimo, detto "gioiello di Sheba", li comprendeva tutti, coronandoli come centoquarantaquattromila diamanti.

Si trattava certamente di corpi diversi, che andavano dal più denso al più sottile, ognuno dei quali emanava una luce; oggi la chiamiamo "aura".

L'aura potrebbe essere definita come un guscio di luce nel centro del quale l'individuo si muove. L'aura l'avvolge con una radianza colorata più o meno ampia e viva, a seconda dello stato d'animo e dello stato di salute del... "proprietario". È infatti il campo di forza emanato da ogni essere; i dizionari più loquaci parlano anche di un "soffio", o "respiro", emanato dall'essere umano... Tutto un programma.

Ho incontrato spesso persone che confondono i corpi sottili con le aure che da essi emanano. Una precisazione al riguardo sembra dunque essere necessaria. I corpi sono contenuti gli uni negli altri come le bamboline russe: più il corpo è sottile, più è piccolo ed interno al corpo fisico, e più è grande la sua emana-

zione. Tutto è inversamente proporzionale! Così, ad esempio, il corpo mentale sarà più piccolo e più interno del corpo astrale, ma la sua aura sarà più grande.

Oggi, dopo più di vent'anni di pratica, non so se si possa ancora dire che la lettura dell'aura è qualcosa che si impara. È impossibile insegnare a qualcun altro, fosse anche la persona che ci è più vicina, ciò che questa persona deve scoprire da sé; è invece sempre possibile dare dei consigli che consentano a chi si esercita di evitare errori non sempre indispensabili quando ha deciso di passare alla pratica.

Intendo dire, con questo, che per anni abbiamo insegnato a persone interessate ciò che sapevamo in questo campo, ma che hanno avuto risultati soltanto le persone più motivate o — e questo vale per tutti i campi — più dotate per questo tipo di ricerca.

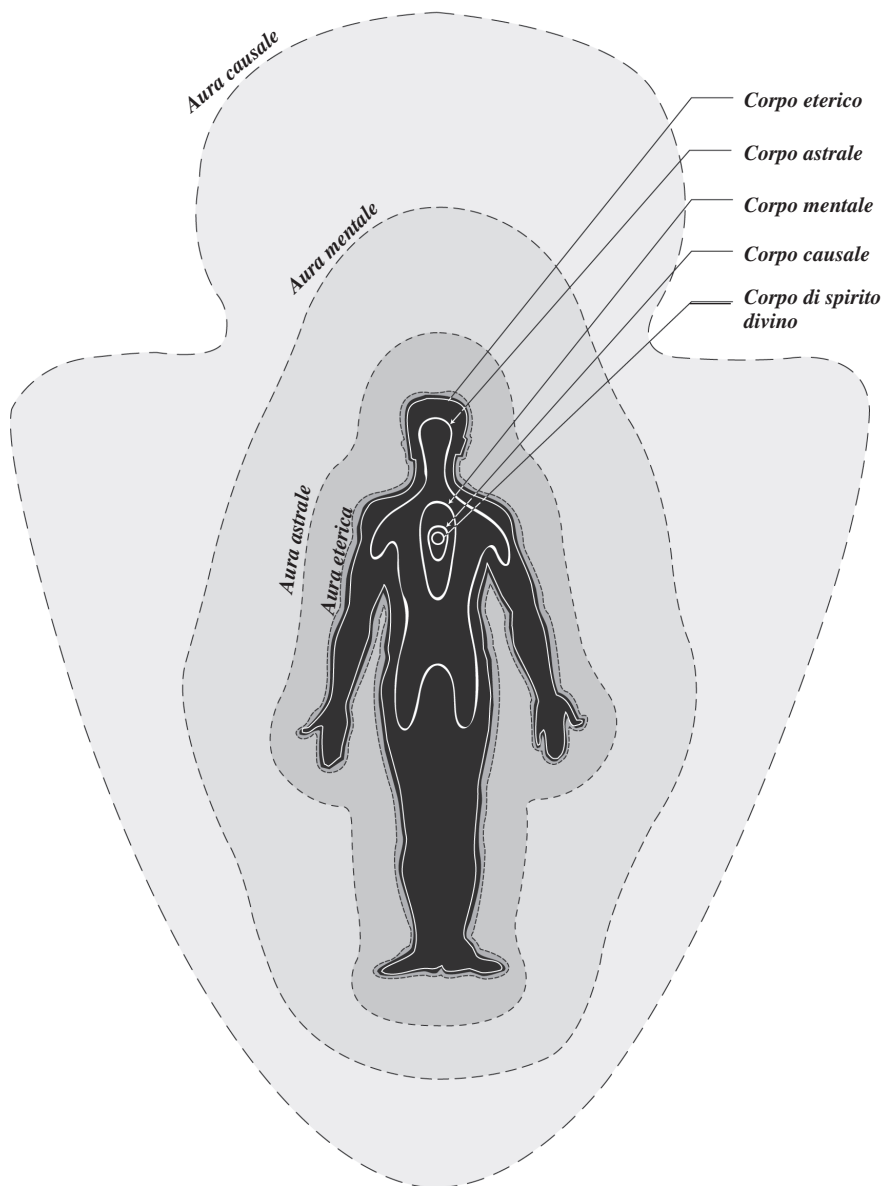
Leggere l'aura è un coltello a doppia lama, perché da un lato consente di aiutare gli altri a guarire, ma dall'altro permette di immischiarsi nelle faccende altrui, e di utilizzare queste informazioni per manipolare la gente. Sono però profondamente convinta che vi sia una legge di causa ed effetto, e che il boomerang ritorni, oggi, molto in fretta a chi lo ha lanciato; non temo quindi affatto un uso nefasto di questo mezzo, sapendo bene, inoltre, che poche persone, oggi, sono in grado di vedere.

Tipi d'aura

Non c'è una sola aura ma diverse, che ora vi descriverò.

1. L'AURA ETERICA è poco estesa, ed è la più facile da vedere quando si inizia perché è anche la più densa. Segue precisamente le forme del corpo fisico, e ne indica la vitalità attraverso due parametri: spessore e densità. Come aspetto, ricorda il fumo dell'incenso e ha un colore grigio-bluastro. Si alimenta attraverso la milza* ed è grazie ad essa che riceve e diffonde l'energia del *prana* in tutto il corpo. La sua superficie è di due-tre centimetri circa. Bisognerà tener conto delle macchie e delle manifestazioni luminose che si vedranno su quest'aura. La sua radianza sarà un aiuto prezioso per rintracciare un problema, perché il corpo eterico si trova al confine fra mondo fisico e mondo spirituale.

* N.d.A.: detta anche "piccolo Sole" dagli Esseni.



*Rappresentazione schematica delle prime quattro aure, corrispondenti ai primi quattro corpi.
Lo schema indica la corrispondenza tra i chakra e i corpi sottili.*

2. L'AURA ASTRALE traduce i desideri, le angosce, le delusioni, le buone qualità e i difetti. È l'aura più instabile, perché varia con il variare delle emozioni che ci pervadono quotidianamente. Avvolge il corpo fisico e il corpo eterico e riflette l'ego inferiore e la personalità di base.

Misura all'incirca un metro e mezzo, e segue con minore esattezza di quella eterica i contorni del corpo fisico.

È l'immagine della nostra vita affettiva, del nostro temperamento, del nostro umore passeggero. È un'aura continuamente in movimento dove i colori, molto spesso, sono mescolati come sulla tavolozza di un pittore pazzo, il che riflette le nostre emozioni sbrigliate. Si presenta come un turbine che solca il corpo, offrendoci lo spettacolo di una costante mutazione. In presenza di un grosso conflitto emotivo, avrà un aspetto disarmonico, caotico e fosco.

Il suo simbolo è l'acqua, e quando riusciamo a calmare la superficie di quell'acqua traspare la pace profonda, spesso dovuta alla meditazione, alla ricerca della vacuità, all'atto di mollare la presa o alla preghiera.

Ai primi passi nella lettura dell'aura, non siamo sempre sensibili a questo turbine; è più il colore di base che ci apparirà, all'inizio. Ogni persona sviluppa, infatti, una sua sfumatura che rappresenta la sua tendenza principale. Questa sfumatura è un colore stabile, diversamente agli altri colori che l'accompagnano, e cambierà soltanto con l'andar dei mesi e degli anni, seguendo l'evoluzione interiore profonda della persona che la emette.

3. L'AURA MENTALE avvolge le due aure precedenti. È come un guscio ovoidale, che si presenta molto meno agitato dell'aura astrale.

I colori dominanti sono il giallo, il blu e il bianco nelle loro sfumature più chiare. È contemporaneamente una porta di comunicazione con l'altro e una protezione da tutto ciò che può essere foriero di disarmonia. Può denotare una personalità raggianti, sviluppata e solida, oppure un essere impulsivo, volubile, più primitivo. Se ne può percepire l'estensione fino a due metri dal corpo fisico.

Il suo simbolo è l'aria; influenza l'aura astrale e la disturba se è troppo sviluppata o iperattiva.

Quando è perfettamente equilibrata, l'aura mentale esprime le facoltà dell'intuizione e della ragione pura, ed è qui che si formano i pensieri. Se si tratta di pensieri tristi, ristagneranno nella parte inferiore di quest'aura, con colori tristi e opachi; se invece saranno pensieri luminosi, si sposteranno verso l'alto dell'aura e i loro colori rifletteranno la trasparenza e la gioia. Se sono pensieri confusi, allora daranno l'impressione che l'aura sia come bloccata, inerte. La meditazione o la preghiera, anche in questo caso, saranno di grande aiuto per mettere a tacere il chiacchiericcio mentale che deforma la percezione del mondo e blocca le nostre capacità intuitive. Più la mente ordinaria sarà calma e quieta, più le nostre percezioni saranno sane ed equilibrate; ed è ciò a cui è necessario tendere per tutta la vita.

Quando entrate in un'aula piena di studenti che stanno svolgendo un compito in classe, allora potete sentire o vedere un'aura mentale particolarmente sviluppata che emana dai presenti; lungo i contorni di quest'aura si possono rinvenire tutte le "costruzioni" (o idee) che costantemente emettiamo: che siano di ordine mentale, intellettuale o metafisico, esse andranno a costituire le "forme-pensiero" dai contorni più o meno geometrici, più o meno belli, a volte da incubo, di cui parleremo in seguito più dettagliatamente. Il colore dominante dell'aura mentale è dato da quelle stesse forme-pensiero e può andare dal bianco al color crema, ad un giallo più o meno vivace.

Attenzione: tutte le aure sono presenti in ognuno di noi. Ogni aura impiega circa sette anni per svilupparsi, ed è questa una delle ragioni per cui gli Esseni consideravano che la maggiore età intervenisse a ventun'anni, quando cioè le prime tre aure sono già sviluppate. Può tuttavia avvenire che esseri particolarmente maturi sviluppino queste aure in un tempo più breve; i dati che vi fornisco qui sono quindi d'ordine generale.

Le prime tre aure di cui abbiamo parlato solitamente si sviluppano in quasi tutti gli individui, perché questi ultimi dodicimila anni di storia ci hanno fornito praticamente tutto il necessario per farle crescere (anche se non sempre, a dire il vero, con il massimo risultato). Esse sono dunque visibili in coloro che hanno messo a punto capacità emotive e mentali; il che non significa che tutti i problemi siano risolti, anzi: significa solo che

la comprensione della vita avviene *soltanto* su quei due livelli.

Se, oggi, reagiamo attivamente a tutto ciò che ci tocca mentalmente o emotivamente, l'era che verrà sarà quella del cuore, e di ciò che ad esso corrisponde; questo significa che a poco a poco la nostra comprensione avrà la possibilità di sbocciare non a livello emozionale, ma sul piano dell'amore. La comprensione degli eventi ne sarà trasformata al punto che potremo risolvere con il cuore ciò che prima risolvevamo emotivamente. La pace e la serenità saranno più presenti in noi, a condizione che prendiamo coscienza del fatto che l'emotività non trascesa ci conduce in un vicolo cieco, nel quale non vogliamo più crogiolarci.

Non dimentichiamo che le aure non sono sovrapposte come i piani di un palazzo, ma si compenetrano e si influenzano a vicenda: diventa allora più facile comprendere come un nodo irrisolto o un problema su un piano sottile, quale che sia, abbia ripercussioni anche sul piano fisico; questo spiega anche certe malattie che risultano incomprensibili se non si tiene conto di tutti i corpi nel loro insieme.

4. L'AURA CAUSALE può estendersi fino a due o tre metri dal corpo fisico. Quest'aura può dirci la causa di certe malattie la cui origine risale a vite precedenti o al periodo trascorso nel ventre materno. È di forma trapezoidale, con la base più piccola verso il basso e la base più grande sovrastata da una sfera. Accade che quest'aura divenga loquace e ci mostri scene di vite precedenti relative al problema con il quale la persona deve fare i conti attualmente, ma neppure il più abile dei "lettori" saprà far parlare quest'aura prima che sia giunto il momento; d'altra parte non tutti riescono a vederla e non in tutti è sviluppata, proprio come le altre due aure di cui parleremo in seguito. Questo non vuol dire che in alcuni sia inesistente, ma piuttosto allo stato embrionale.

Può accadere, a volte, guardando una persona, di vedere un altro volto che si sovrappone al suo o di veder sfilare tutta una serie di volti; queste sono informazioni sorprendenti, perché svelano il passato memorizzato nell'aura causale di ogni individuo. L'esempio che segue vi aiuterà a comprendere.

Un giorno stavamo seduti, in cerchio, a chiacchierare con un gruppo di amici del più e del meno. Ad un dato momento, sic-

come la conversazione mi interessava poco, il mio sguardo si posò in modo distratto e sognante su un amico che era di fronte a me. Allora, con mia grande sorpresa, vidi un vecchio amerindiano seduto come lui a gambe incrociate, sovrapposto alla sua persona; la visione durò solo pochi secondi, ma mi rimase impressa per la sua forza e la sua chiarezza. Quell'amico ancora oggi si occupa di Amerindiani: è uno specialista della capanna essudatoria e delle tradizioni del popolo Lakota.

Si potrebbe paragonare la visione di quei volti ai vari capitoli delle nostre vite successive; tuttavia è molto difficile trarne conclusioni efficaci.

Come tutto ciò che riguarda l'aura causale, questo tipo di lettura non può essere provocato, e la ricerca forzosa di queste percezioni potrebbe creare soltanto un blocco e portare il "lettore" in un vicolo cieco. Invece, quando queste informazioni si presentano spontaneamente, bisogna sapere che non accade per caso.

Le due aure seguenti dipendono in maggior grado dal nostro stato di elevazione spirituale e riguardano molto meno il piano fisico e psichico; ci accontenteremo dunque semplicemente di nominarle.

5. L'AURA DI VITALITÀ DIVINA è difficilmente osservabile sulla Terra; corrisponde a stati di coscienza cristica e buddhica che oggi sono poco sviluppati.
6. L'AURA DELLO SPIRITO DIVINO è caratterizzata da un'immensa luce bianca, di quando in quando colorata da un'onda dorata.

Altre caratteristiche dei corpi sottili*

1. I NADI

Proprio come esistono vene e arterie nel nostro corpo fisico, possiamo percepire analoghe vie di comunicazione sui corpi sottili. La differenza è che invece di veicolare il sangue, in queste "vene" sottili circola il *prana*** , ovvero un'energia la

* Cfr. la rete frontale dei *nadi* e i colori dei *chakra* nella prima pagina dell'inserito centrale.

** N.d.A.: il prana si trova nell'aria che respiriamo, il che spiega l'uso degli esercizi respiratori da parte di molti yogi indiani che ne conoscono l'esistenza.

cui funzione è nutrire e mantenere la vitalità dei nostri vasi meno densi, e di conseguenza la buona salute del nostro corpo fisico.

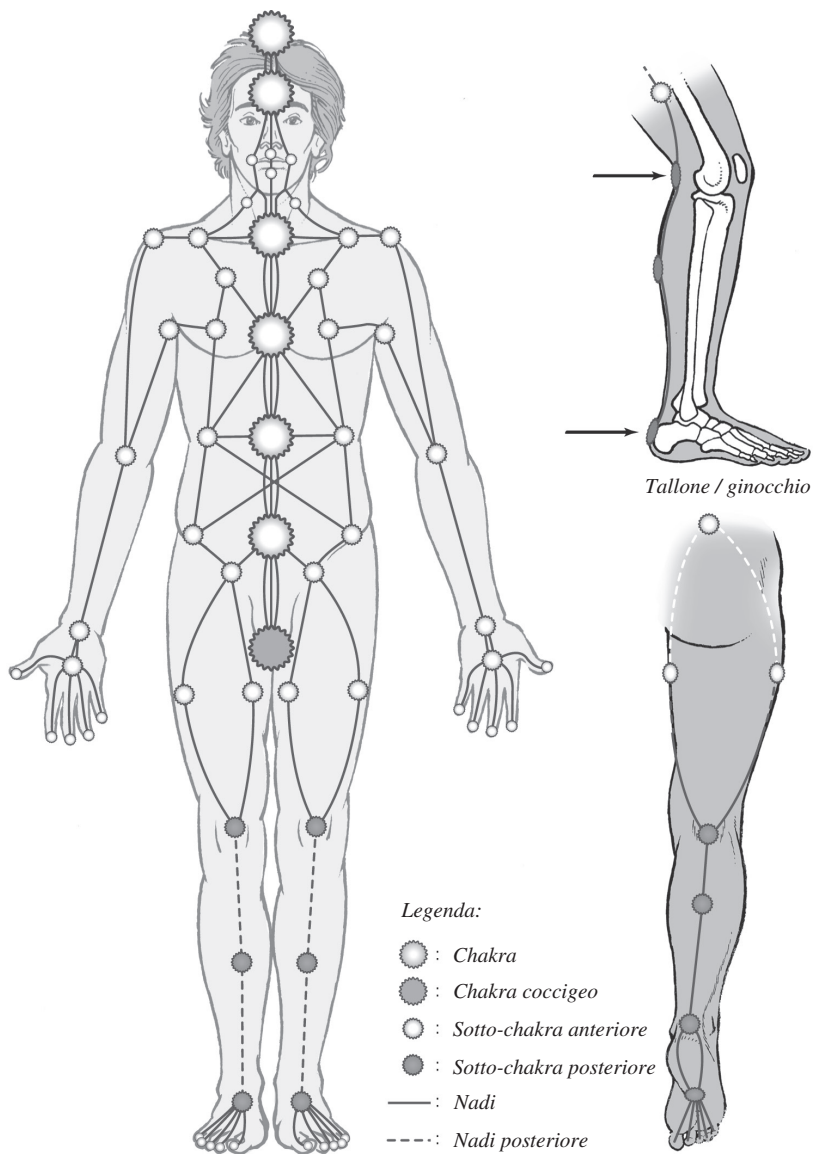
Questi canali (*nadi*) si presentano come “vene” bianche e luminose, che non è sempre facile osservare. Sul corpo ve ne sono diverse migliaia, e quando si incrociano danno luogo a un punto di dinamizzazione nell’organismo. Quando i nadi principali si incrociano fra loro, abbiamo un *chakra*, fra i cui ruoli essenziali vi è quello di presiedere al buon funzionamento delle ghiandole endocrine.

Il nadi principale, detto “Sushumna”, si trova lungo la colonna vertebrale. Lungo questo nadi scorre la forza della Kundalini, a mano a mano che si sviluppa la nostra evoluzione spirituale. Questo canale che parte dal perineo per arrivare alla sommità del capo ha bisogno di un’eccellente circolazione ed il lettore d’aura farà attenzione alla presenza di eventuali perturbazioni lungo tale tracciato.

A questo nadi se ne aggiungono altri due altrettanto importanti: uno a destra, detto “Ida”, e l’altro a sinistra, detto “Pingala”, che sono i vettori dell’energia maschile e femminile. Questi tre nadi si ritrovano nel caduceo, simbolo della scienza medica. L’energia della Kundalini s’innalza lungo questi canali principali, e con il procedere dell’evoluzione interiore sveglia i vari chakra situati lungo il percorso. Il risveglio di tutti i chakra significa lo sviluppo di tutti i corpi sottili ad essi corrispondenti, ovvero il conseguimento di uno stato che tutte le religioni chiamano “estasi” o “felicità”.

Dal punto di vista concretissimo della salute, un’insufficiente circolazione dell’energia sottile nei nadi può comportare molteplici problemi, proprio come un’insufficienza circolatoria sul piano fisico. Un nadi discontinuo, che appare come tratteggiato, non consentirà una corretta circolazione dell’energia; così, a dei nadi deboli nelle gambe corrisponderà una cattiva circolazione sanguigna; se il nadi che si dirige verso il cuore è tratteggiato, allora bisognerà fare attenzione ad un possibile problema cardiaco nei mesi o negli anni a venire; se si tratta dei nadi che attraversano la gabbia toracica, bisognerà dedurne una deficienza dell’apparato respiratorio.

Esistono tre tipi di nadi che si differenziano a seconda della



loro radianza e della loro larghezza, proprio come le arterie, le vene o i capillari sul piano fisico. I più facili da percepire, sono di solito quelli lungo le gambe e sul busto: questi ultimi sembrano bretelle incrociate all'altezza del petto, e saranno quindi visibili sia di schiena che di fronte.

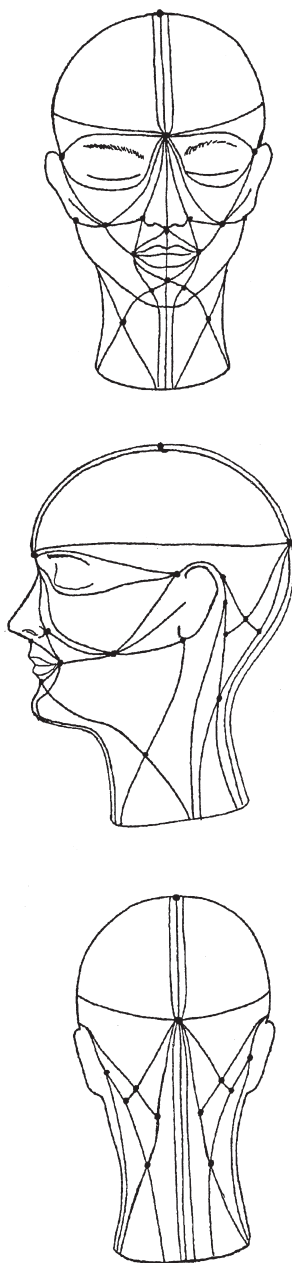
Quale che sia il nostro caso, non dovremo dimenticare che la lettura dell'aura può consentirci di rilevare un problema già manifesto sul corpo fisico, ma anche di prevederlo prima che entri in attività su quest'ultimo piano.

2. I CHAKRA

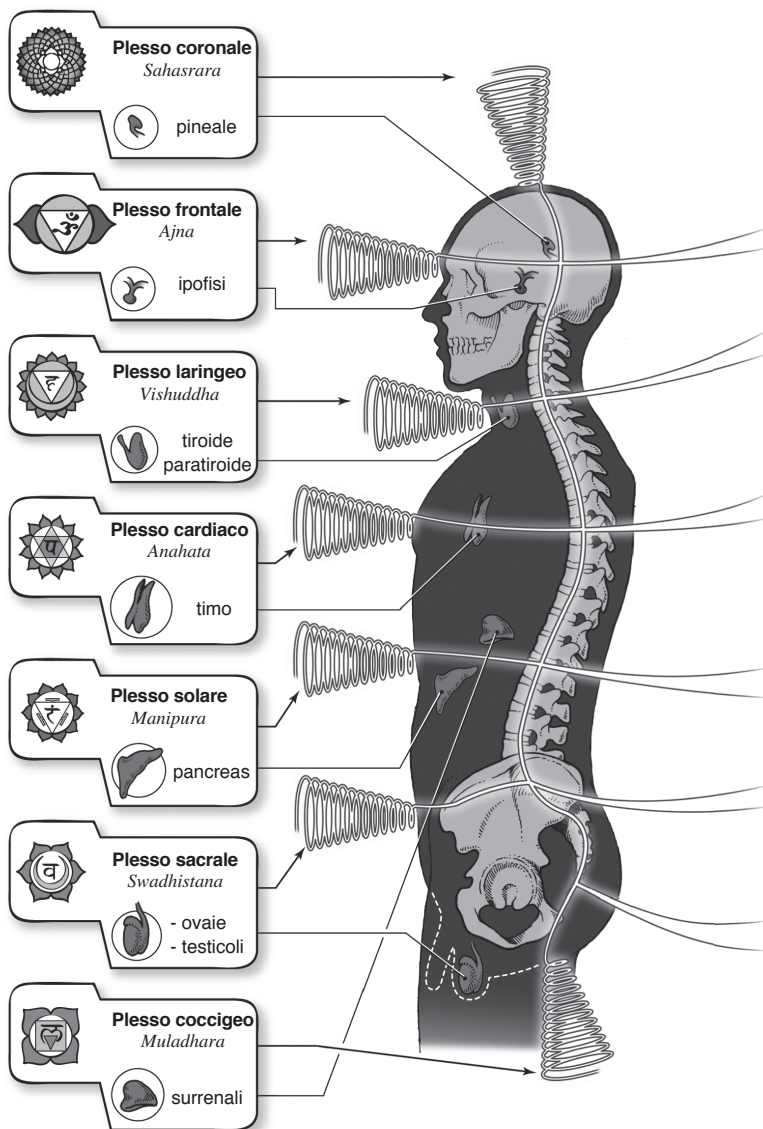
I chakra, come abbiamo appena visto, sono il risultato dell'incrocio di due o più nadi. Ce ne sono parecchi (ottocentottantamila), ma i principali si situano lungo la colonna vertebrale, e sono sette. Sono come sette porte, sette livelli di coscienza che si aprono al momento giusto lungo la nostra evoluzione, e che soprattutto non dobbiamo forzare perché rischieremmo un vero e proprio terremoto interiore che potrebbe ridurci ad uno stato vegetativo per anni interi. Esistono seminari e pratiche per "aprire i chakra", ma sono cose che sconsiglio assolutamente, perché forzare il ritmo di un chakra significa forzare la nostra stessa evoluzione, il che comporta sempre aberrazioni. Esistono barriere protettive che fanno sì che non si sia chiarudiente o chiaroveggente: se queste barriere vengono infrante senza la dovuta evoluzione interiore, lo sperimentatore si troverà di fronte a un flusso di informazioni incoerente e confuso, a visioni di cui non saprà che fare, e che lo squilibreranno. La vita quotidiana diverrà allora insopportabile perché sarà incapace di farvi fronte, e la sua evoluzione interiore rallenterà considerevolmente.

I chakra compaiono sull'aura e sul corpo eterico come zone luminose in sovrimpressione. Sono visibili sia di fronte che di spalle e, guardandoli di profilo, sarà facile notare la differenza di attività luminosa nonché la forza e la direzione del loro fascio, a forma di imbuto.

Vengono anche chiamati "plessi", "ruote", "centri energetici", a seconda delle varie tradizioni; si tratta in realtà di rice-trasmittenti di energia, che servono da ricettori e trasmettono tutte le informazioni provenienti dai piani sottili. È attraverso i chakra che vengono emesse quelle vibrazioni suscet-



Nadi principali della testa



tibili di modificare il nostro essere e il nostro ambiente. Sono ancora i chakra a contenere e ritrasmettere i nostri blocchi e le nostre angosce. Essi sono in relazione con le ghiandole endocrine e, per mezzo di queste ultime, riempiono di vita gli organi fisici ad essi corrispondenti (vedere tabella alla fine del capitolo).

Quando leggiamo l'aura, è possibile vedere l'energia di cui i chakra sono composti attraversare il corpo fisico: si presenta come una specie di turbine che assorbe energia dalla parte posteriore del corpo, per ritrasmetterla sulla parte anteriore. Questi turbini sono più o meno larghi, più o meno colorati, e si vedono meglio di profilo (vedere illustrazione alla pagina precedente). È proprio nel centro di quel turbine che va ad infilarci la forza del prana, e più un chakra ne assorbe, più è forte la sua radianza e più è aperto.

I chakra misurano all'incirca una decina di centimetri, ma la loro radianza va a volte molto oltre questa dimensione. Contengono in sé le vibrazioni di tutti i colori dello spettro, ma ve n'è sempre una dominante per ognuno di essi. Più il chakra è luminoso e più il suo colore sarà chiaro, vivace, brillante... ovviamente!

Il chakra stesso si presenta come un fiore, i cui petali variano di numero. Si tratta di un fiore che si chiude e si apre più o meno ritmicamente; la lettura dell'aura consentirà di vedere se un chakra funziona bene: se il suo ritmo è irregolare, se è troppo aperto o troppo chiuso, vi saranno ripercussioni sul corpo fisico, giacché la sua funzione precipua è di regolare le ghiandole endocrine, nonché un certo numero di organi e di funzioni vitali. I chakra ruotano in senso orario, quando sono ben equilibrati; se un chakra gira in senso inverso, si chiuderà e non assorbirà più le energie essenziali al proprio buon funzionamento. Dal punto di vista psicologico, siccome non riceverà più informazioni dall'esterno, proietterà la propria visione del mondo: si tratterà allora di una mera proiezione, di una percezione immaginaria che non corrisponderà ad alcuna realtà oggettiva. Dal momento che ogni chakra corrisponde ad una zona ben definita, la sua perturbazione si manifesterà in funzione di tale zona.

È estremamente interessante conoscere l'influenza di ogni

chakra sul nostro comportamento, per meglio capire i mali che ci abitano.

I. Il PRIMO CHAKRA, o chakra COCCIGEO, determina la nostra condizione fisica e la nostra volontà di vivere. Se funziona bene, i nadi delle gambe sono generalmente ben irrorati; esso produce gioia di vivere e fiducia nella vita. Se è bloccato, avremo una persona di salute cagionevole, mal radicata e soggetta a vari disturbi.

II. Il CENTRO PUBICO riguarda tutto ciò che ha a che fare con la sessualità. Dà la facoltà di offrire e ricevere piacere sessuale, ma per un orgasmo totale non basta solo questo chakra in funzione... bisogna che *tutti* i chakra siano aperti.

Nella parte posteriore di questo plesso abbiamo il SACRO, legato alla creazione fisica e all'energia di cui un individuo dispone. Se questa zona gira a rallentatore, la sessualità sarà impoverita e frustrante. La relazione sessuale consente, quando viene vissuta con amore e rispetto, di andare al di là di noi stessi, in un completo abbandono, in una comunione totale. Allora si trasforma in un'esperienza sacra, che ci ripulisce e ci rinvigorisce su tutti i piani, da quello più fisico a quello più sottile.

III. Il TERZO CHAKRA, o del PLESSO SOLARE, determina il nostro posto nel Tutto, nel cuore dell'Universo. Quando questo plesso è ben sviluppato, l'individuo conosce una sensazione di pienezza e di unità, sentendosi contemporaneamente unico e collegato all'essenza della Vita. Nella maggior parte di noi, questo chakra spesso funziona come una spugna che assorbe tutte le emozioni transitorie, nostre o altrui. Se è stressato, potrà causare disturbi alle surrenali; se invece è troppo chiuso, potremo sentirci tagliati fuori da tutto, non distaccati ma indifferenti. A metà strada fra il cuore e la sessualità, questo chakra serve da ago della bilancia fra queste due energie quando è invece pienamente sviluppato, altrimenti la sessualità non sarà sempre connessa all'amore.

Nella parte posteriore, il centro del diaframma rappresenta l'amore dell'individuo per se stesso, per la sua salute fisica, per il suo stato in generale.