

RICK PHILLIPS

# Guarisci il tuo karma



Edizioni



AMRITA

## Preparazione per una nuova nascita

*Sulla Terra si fondano tutti i mondi.*

*Rig Veda (6.5.2)*

*Seguendo il pensiero con il cuore*

*Egli ha raggiunto la conoscenza della luce.*

*Rig Veda (3.26.8)*

Sono nato con uno scopo. Oggi il mio lavoro di aiutare gli altri a trovare la propria guida interiore è la manifestazione di quello scopo. Naturalmente, guardando la mia vita a ritroso, vedo che l'ho cominciata nella negazione, nel conflitto, preparando uno scenario irto di molti ostacoli e difficoltà, ma anche fornito degli strumenti per trasformare il conflitto in crescita, gli ostacoli in occasioni. Questa è la via dell'evoluzione sul nostro pianeta.

È davvero interessante l'universalità del tema della negazione. Tutti quelli che mi stavano intorno vedevano il mio problema, il fattore emotivo che mi teneva nella sua morsa, ma io reagivo dicendo: «Hai torto, non è vero!»

Guardare i fatti con onestà, senza paura e senza blocchi è stato e continua ad essere una vera sfida, che tutti dobbiamo vincere.

Mi sono scelto due genitori e un fratello che, per quanto riguarda il tema della mia negazione, hanno avuto il ruolo di grandi maestri: sono stati lo specchio che ha continuato a riportarmi alle mie lezioni karmiche. Ogni volta che dicevo: «Non ti rendi conto di qual è il tuo problema?» mi davano l'occasione di guardare me stesso. Queste tre anime che ho scelto hanno avuto perfino l'incredibile forza d'amore di recitare le loro parti fino

all'estremo cosicché io potessi capire. Mia madre, "l'alcolista", che ha distrutto la sua vita con il vizio del bere, ha negato la sua intelligenza e ha allontanato da sé i suoi cari. Mio padre, "l'alcolista", che negava il fallimento della sua vita, scegliendo di non vedere quello che stava succedendo a lui e intorno a lui, adesso è fisicamente cieco. I simboli dell'alcolista e del cieco sono importanti perché rappresentano i seguenti temi: per mia madre: "Persisterò nella mia dipendenza dalla fuga e dalla vita anestetizzata, così da non sentire la pena di vivere"; e per mio padre: "Se non vedo la mia vita, forse non ne sarò sopraffatto".

Un tale scenario mi ricorda il proverbiale struzzo con la testa nella sabbia. Questi sono simboli classici della negazione, creati da traumi e sofferenze passate, e perpetuati dalla paura che si ripetano. Sia che il trauma si ripeta o no, la paura di esso è sufficiente per renderlo una realtà vivente nella nostra consapevolezza. La paura verrà espressa quando qualcuno o qualcosa premerà il bottone atto a scatenare la nostra reazione. Sono stato continuamente testimone di questo nella mia amata, benché disfunzionale, famiglia. Sono grato adesso di avere la comprensione che mi consente di ringraziare i miei genitori invece di rimproverarli per come sono stato tirato su.

Mio fratello è il classico figlio di genitori alcolizzati e, come loro, lotta con i suoi blocchi nei confronti dell'intimità e della libera espressione delle emozioni, e intanto tiene tutta la vecchia sofferenza dentro di sé, cosicché il suo corpo fisico lentamente si disintegra sotto tutta questa pressione. So di aver contribuito alle difficoltà di mio fratello, e noto tristemente che ci sono voluti anni per cambiare i miei vecchi comportamenti abituali di rabbia, di sete di potere, di dubbio e di bisogno di approvazione che proiettavo su mio fratello. Lui ne sentiva il peso e questo lo ha forzato in una posizione difensiva di insicurezza e separazione. È interessante il fatto che quando era più giovane aveva problemi di udito e difficoltà di parola nella comunicazione interpersonale.

Un figlio di genitori alcolisti soffre della maggior parte dei tipici comportamenti degli alcolisti, ma senza gli effetti fisiologici dell'alcool. Assorbe l'energia dell'alcolismo attraverso il formarsi dei ruoli e dei modelli subcoscienti di vita dentro ed intorno al "campo" emotivo che investe e permea il tessuto dei rapporti famigliari. Il bambino può imparare ad essere inaffi-

dabile o non disponibile emotivamente, ad essere arrabbiato e aggressivo, o perfino a rispecchiare gli sbalzi d'umore che continuamente vede nel genitore alcolista. Ma l'imprinting, il condizionamento più grave deriva dall'osservare come il genitore affronta i problemi della vita e la conseguente disintegrazione del rispetto di sé e della fiducia in sé causata dall'effetto devastante dell'auto-giudizio e del senso di colpa. Il bambino non ha alcun modello di normalità o il senso di che cosa è "funzionale". La disfunzione è la norma e diventa il modello per i rapporti futuri. Mio fratello ed io facemmo un'intensa esperienza di questo modello comportamentale e ho l'impressione che lui ne sia stato particolarmente segnato.

Più avanti nella vita mio fratello trovò l'inizio della salvezza nei nostri nonni, che divennero i suoi modelli, i suoi "veri" genitori, che gli mostrarono la stabilità. Su di loro poteva contare; erano emotivamente disponibili. Nel frattempo i suoi animali divennero (e ancor oggi sono) la sua valvola per esprimere amore. Come molti figli di alcolisti, mio fratello diresse la sua energia del cuore verso la fonte che non l'avrebbe mai rifiutato o deluso. Scoprì che gli animali potevano dare amore incondizionato, mentre la sua famiglia non ne era in grado. I suoi beniamini non lo giudicavano ed erano sempre disponibili. Soltanto ora, attraverso il matrimonio con una donna affettuosa e paziente, e la nascita di un figlio, il suo chakra del cuore si sta aprendo ai rapporti umani.

Ricordo mia madre come il filosofo di famiglia. Mentre crescevo passai delle ore con lei a parlare di Aristotele, Platone, filosofia orientale, religione, governo, musica, utopia. Accese e fece ardere in me una scintilla di speranza. Mi ricordo che da ragazzino a scuola scrivevo sulla ricerca dell'utopia e sulle società utopiche. Negli anni Sessanta fui felice di vedere delle persone che cercavano di trovare o di creare un ambiente di pace e prosperità, dando valore al motto "piccolo è bello", amando la perfezione della natura e vivendo in ambienti naturali. Stavamo cercando di trasformare la Rivoluzione Industriale e Tecnica in una rivoluzione della coscienza nell'equilibrio fra uomo e natura. Per un adolescente degli anni Sessanta il mondo era pieno di possibilità e di nuove alternative con un cuore: si stava sognando il sogno.

In qualche modo le cose andarono di traverso. La limitazione stava nella nostra mancanza di maturità: non avevamo ancora

imparato le lezioni di cui avevamo bisogno per portare a frutto i nostri sogni. Le tecnologie nel campo della coscienza, come la meditazione ed altre forme tradizionali di scoperta interiore, erano oscurate dall'uso di droghe e una connessione inadeguata con il "sapere divino" dentro di noi. Avevamo bisogno di più tempo per prepararci ad affrontare le sfide: vent'anni, per la precisione. Ora, eccoci qua. Siamo cresciuti, abbiamo imparato molte utili lezioni dopo quei tempi caotici. Siamo maturati. Certamente c'è ancora una lunga strada da percorrere, ma abbiamo delle fondamenta su cui costruire e la Nuova Era sta sorgendo.

I miei genitori erano i filosofi, gli studiosi della vita e del vivere. Mia madre (simbolo femminile) era il portavoce e mio padre (simbolo maschile) il realizzatore. Avevano la conoscenza, avevano studiato come le filosofie si sviluppano e crollano. Potevano imparare dagli insegnamenti della storia. I miei genitori erano incredibilmente intelligenti e avevano a disposizione le risorse intellettuali e sociali per rendere manifesto il loro sogno, per creare una vita illuminata per sé e la loro famiglia, e diventare un esempio da seguire per il mondo intorno a loro.

Che cosa accadde? I loro sogni non divennero realtà. In qualche modo, le loro vite presero un'altra strada, un diverso insieme di scelte; in qualche modo, furono sopraffatti dal mondo dell'ignoranza. Mia madre si trasformò nel filosofo deluso, "fatalista". Cominciò a bere e a fumare, e divenne insensibile ai propri sogni. Scelse di distruggersi e di dire al mondo "non si può fare; non c'è niente che io possa fare!" Mio padre divenne impotente, non più capace di creare: il sogno che aveva condiviso con mia madre era stato negato. Cominciò a bere e a perdere la vista, così da non poter vedere che cosa avrebbe potuto essere e, soprattutto, che cosa *era*. Questi sono i genitori che ho scelto e i ruoli che ho scelto per loro. Ho recitato la mia parte nel dramma della vita in molte dimensioni: in quella della mia famiglia e in quella della società, ed anche a livello del mio sé personale.

La negazione è dovuta alla scelta di sbarrare la porta a certi aspetti della vita: l'esclusione di un sentimento crea un blocco energetico dentro di noi. I miei genitori rispecchiavano la lezione di come possiamo annientare i nostri sogni e le nostre speranze attraverso la paura del fallimento (paura che spesso provoca il fallimento) e la scelta di reprimere i nostri sentimenti in-

vece di correre il rischio di confrontarci con ciò che attiriamo su noi stessi per mezzo delle emozioni. Negando scegliamo di non imparare, e non imparando restiamo in una situazione stagnante in cui ci sentiamo paralizzati e sconfitti. Quando ci renderemo conto che possiamo imparare e crescere attraverso qualsiasi esperienza, aumenterà la nostra capacità di abbracciare la vita.

Possiamo dire scherzosamente che “l’ignoranza è beatitudine” o che “la negazione è beatitudine”. Può essere vero temporaneamente. Alla fine tuttavia ignoranza e negazione creano l’effetto opposto. Forse il grado di “inferno” che abbiamo creato su questo pianeta è la spinta necessaria per liberarci e creare “il paradiso in terra”, in un modo che non sarà facilmente dimenticato. Per un drogato o un alcolista è necessaria molta vigilanza nel corso del “programma di guarigione” per il resto della sua vita. Per un ebreo, l’Olocausto non sarà mai dimenticato. Una volta aperta la porta della nostra negazione, dobbiamo stare attenti a non chiuderla di nuovo.

Sono nato con un grande potenziale che ho scelto di esprimere a livello fisico durante la mia infanzia e la mia adolescenza. A sei anni primeggiavo già in tutti gli sport. Tra i sei e i tredici anni, non persi mai una gara di nuoto, fui capitano della mia squadra di baseball e così via. Sentivo che ero in grado di fare qualsiasi cosa e che niente poteva impedirmi di soddisfare i miei desideri.

Crescendo, mi accorsi che non ero più il migliore; feci l’esperienza della sconfitta, un indebolimento della fiducia in me stesso. Mi impegnai sempre di più, ma c’era sempre qualcuno che poteva battermi, qualcuno con maggior talento. Il messaggio mi arrivò chiaro e tondo: “Non sei più il campione”. Non mi piaceva: ero stato condizionato in modo da credere che sarei stato apprezzato soltanto se fossi stato il migliore. Mi impegnai ancor di più nell’allenamento, finché un giorno crollai fisicamente, completamente esausto. Il dottore disse che avrei dovuto mollare del tutto o ridurre l’attività. Così mollai.

Era il momento di valutare che cosa mi stava succedendo. Avevo diciassette anni. In un modo abbastanza tipico per una coscienza di adolescente, lasciai l’atletica e mi lanciai nella vita sociale. Ripensandoci, credo che questo periodo di follia abbia coinciso con il momento in cui cominciai ad esprimere le ener-

gie emotive di colpa, paura e vulnerabilità che avevo represso e tenuto sotto controllo. Con lo scatenarsi dei sentimenti, provai una terribile confusione che mi faceva dubitare di tutti i miei successi precedenti e della mia capacità di affrontare questa nuova realtà. La rabbia verso me stesso era il sentimento più forte: lo proiettavo su tutto quello che avevo intorno e il risultato fu che mi trovai sempre più separato e sperduto. Tentai vari modi di anestetizzarmi e sfuggire alla disperazione che provavo. I miei genitori mi avevano ben insegnato un modo di farlo, ma bere non mi sembrava giusto: intellettualmente sapevo che avrebbe fatto degenerare il mio corpo e, per l'orgoglio che provavo riguardo al mio passato, questo era inaccettabile.

Il filosofo dentro di me voleva veramente capire che cosa stesse succedendo alla mia vita, il che ben presto mi portò ad un conflitto interiore che si esprimeva in domande come “Chi sono io?”, “Perché sono qui?”, “Qual è lo scopo della mia vita?”, “Come posso sentirmi bene con me stesso se non sono il migliore?”, “Perché c'è così tanta ipocrisia nella religione e in politica?”, “Dove sono le persone illuminate?”, “Qual è e dov'è la mia strada per raggiungere la felicità?”

Ponendomi queste domande, cominciai a intravedere qualche risposta. Dieci giorni prima del mio diciottesimo compleanno, cominciai la pratica della Meditazione Trascendentale (MT), e da quel momento la mia vita cambiò. Fu un'esperienza profonda. Mi ricordai come trascendere, come andare dentro me stesso. Mi resi conto che questa capacità era qualcosa che avevo acquisito in altre vite, qualcosa da non dimenticare mai più. Un momento sentivo il nervosismo nel mio corpo e il cuore che mi batteva forte nel petto; il momento dopo ero immerso in un corpo silenzioso, respirando appena, eppure completamente sveglio e consapevole, in uno stato così naturale e così meravigliosamente quieto. Probabilmente avevo trasceso il mio ego e sperimentavo la serenità dello spirito. In quel momento, non vi era l'intelletto a fare domande, né la voce dell'ego che interferiva con dubbi e disagio. Era uno spazio di quiete sempre più vasta, un luogo dove tutto era perfetto, assolutamente perfetto nell'attimo eterno. Istantaneamente conoscevo questo luogo di silenzio. Non era un ricordo richiamato alla mente: era quella infinità del Sé, la nostra connessione interiore con la divinità onnipresente, da sem-

pre esistente. Era ricollegarsi con l'Unità.

Imparando la teoria e la pratica del programma della MT, mi resi conto che calzava come un guanto con tutti gli ideali e le credenze che avevano fluttuato dentro di me in modo astratto. Questa concessione iniziò a manifestarsi durante la meditazione: fin dal primo giorno seppi che era un dono di Dio e l'inizio di un cammino di conoscenza che avrebbe catalizzato l'esperienza delle ottave più alte dell'essere.

Dopo due anni decisi di approfondire ulteriormente la mia comprensione della coscienza pura, che ormai mi ero reso conto essere l'essenza di me stesso. Studiai personalmente con Maharishi Mahesh Yogi e diventai insegnante di MT. Per dieci anni questo è stato il sentiero spirituale nel quale ho trovato gioia, ed è stata la più importante tecnica di meditazione che io abbia praticato.

Questa meditazione mi collegò con il mio vero Sé. Non era un'esperienza intellettuale, anche se in conseguenza di certe esperienze interiori imparai a conoscere le dinamiche della coscienza e il flusso dell'energia dentro di me. Saper trascendere, lasciare la presa sul mondo esterno, aprì all'infinito i miei mondi interiori ed esterni, delimitati da confini. Con il passare degli anni, la scoperta di me stesso si sviluppò naturalmente come risultato della pratica della meditazione e delle effettive conoscenze interiori che col tempo divennero consce. Osservavo il mio corpo che scioglieva i suoi blocchi energetici; sentivo che si normalizzava attraverso il profondo riposo del silenzio. Osservai anche molte delle mie emozioni represseschiudersi. Avevo un guru in cui potevo riporre la mia fiducia, che rispecchiava esattamente ciò di cui avevo bisogno e che mi diede l'occasione di insegnare la meditazione all'età di vent'anni. Appresi molte cose da tutti quelli che venivano a imparare la tecnica della MT. La cosa più importante fu vedere come cambiavano le persone quando cominciavano ad aprirsi al loro spirito interiore.

Col passar degli anni, la meditazione produsse calma e serenità dentro di me, ma cominciai a rendermi conto che trovare la serenità non era sufficiente. Bisognava anche sviluppare la capacità di trovare la gioia nella pace, gioia che viene dal processo di vivere imparando la saggezza della serenità. Richiede che si sperimenti l'attimo presente nella sua pienezza, non soltanto



come un momento passeggero di serenità superficiale; richiede che si conoscano la profondità e la dignità dello spirito, e che si viva quel momento nella sua totalità. Ebbi molta difficoltà ad imparare questa lezione perché richiede di sperimentare e apprendere anche gli aspetti opposti, ossia irrequietezza e agitazione. Quando queste energie emersero cominciai a sospettare l'esistenza di certi blocchi subconsci dentro di me, e intuitivamente sapevo che si trattava di energie che non esprimevo nella vita.

Quest'oscillare come un pendolo da pace e quiete ad irrequietezza e agitazione interiore mi consentì di passare al successivo gradino della mia evoluzione. La mia coscienza in via di sviluppo cominciava a portarmi maggiormente in contatto con i miei temi emotivi fondamentali, le cui porte, sbarrate dalla mia profonda negazione, avevano cominciato a schiudersi via via che la mia meditazione si faceva più profonda. Ma quando cominciai a manifestarsi e a fluire l'energia dei miei temi fondamentali, la pace e la quiete furono decisamente offuscate, perché era arrivato il momento di "fare piazza pulita". Un nuovo livello di crescita bussava alla porta. Ben presto cominciai a martellare con l'avvicinarsi del mio "Ritorno di Saturno".

Mi spiego. Dal momento della nostra nascita fino a circa ventinove anni e mezzo, Saturno compie il suo lungo viaggio intorno al Sole. Il suo ritorno nella posizione in cui era quando siamo nati segna uno dei periodi astrologicamente più significativi nella vita di una persona. Saturno è il simbolo di quel maestro di scuola, a volte severo, che ha la responsabilità di insegnarci le nostre lezioni karmiche sulla Terra e di aiutarci a diventare maestri nel vivere la vita in pace e armonia. Per ventotto anni facciamo esperienza della vita, e, se siamo attenti e impariamo, durante il periodo di "esami" dimostreremo le nostre conoscenze e saremo promossi al livello superiore. Il Ritorno di Saturno è questo esame. È il momento di considerare le nostre lezioni (i nostri problemi karmici) e di risolverli cosicché possiamo procedere nella vita. Ma se abbiamo "dormito", oppure abbiamo scelto la negazione, o non abbiamo imparato le nostre lezioni, il severo maestro di scuola ci chiama a rendergliene conto e ci fa lavorare ancora più sodo. Per lo più questo rende la vita difficile e dolorosa.

Intorno ai ventotto anni di età, Saturno si avvicina alla posi-

zione natale e noi cominciamo a sentirne l'influenza. L'energia aumenta fino alla punta massima intorno ai ventinove anni e mezzo, e poi gradualmente diminuisce e cessa verso i trent'anni e mezzo. Dunque, per due anni e mezzo abbiamo la possibilità di imparare moltissimo, di crescere rapidamente e di avviarci su di un nuovo sentiero evolutivo. Abbiamo un secondo Ritorno di Saturno a cinquantanove anni, ma il primo è di solito il più critico. Quanto è successo a mia moglie, Paula Kaufman, è un esempio di come può essere intenso un Ritorno di Saturno. A quel tempo fece l'esperienza di un aborto spontaneo; della perdita della persona che maggiormente amava, suo padre; del divorzio; di un cambiamento di carriera, e di dover vivere da sola con due bambini piccoli. Ma da queste esperienze difficili derivò una crescita straordinaria.

Via via che l'influenza del mio Ritorno di Saturno aumentava, cominciai a rendermi conto che c'era sempre più lavoro interiore da fare. La mia pratica di meditazione era per me una compagna ed un aiuto costante, ma era tempo di espandersi, di creare nuovi strumenti, di manifestare altre risorse nella mia vita. Ero finalmente pronto a guardare in faccia la mia negazione più profonda.

A ventotto anni mi trovavo ad esercitare una professione insoddisfacente e inadatta. Avevo passato tre anni seduto a un tavolo da disegno, faticando su progetti di ingegneria meccanica e solare. Poi "improvvisamente" mi venne "un dolore al collo".

Questo mi si bloccò a tal punto che la maggior parte del tempo potevo a stento girare la testa, e comunque con dolori terribili. Non riuscivo a capirlo: la mia salute fisica era sempre stata ottima; non ero mai stato malato! Precipitai in uno stato di grande confusione e agitazione.

In seguito mi resi conto di quanto fossi stato sempre un incredibile controllore, con la mia capacità di mantenere tutto in equilibrio con la sola forza di volontà. Ma il mio amico Saturno era pronto a darmi uno scrollone e a mettermi di fronte ad un mondo che avevo tenuto sotto controllo a causa della mia paura di affrontarlo, negando il mio "corpo emozionale", il campo di energia nel quale sono impresse e accumulate le nostre energie emotive e i ricordi che le hanno prodotte. Andai dal medico, dal chiropratico, dall'agopuntore, dal fisioterapista, ma nulla servi-

va. Alcuni dissero che avrei dovuto imparare a convivere con questo dolore. Tutti dichiararono che non riuscivano a trovare la causa o il motivo per il collo bloccato.

Naturalmente questa situazione mi creò grande ansietà, confusione e frustrazione. Mi limitava la vita al punto tale che era come se qualcuno mi dicesse di prestare attenzione, di guardare in profondità in questo blocco o me lo sarei portato dietro per sempre. La cosa sorprendente è che la negazione dei miei blocchi emotivi era talmente forte che non mi venne mai il sospetto di quale fosse il problema. A dire il vero, Rachel, che era psicoterapista e a quel tempo mia buona amica, mi disse qual era il problema: io lo esclusi immediatamente, senza prestarvi la minima attenzione. Questo dolore al collo continuò per un altro anno. Nella primavera del 1983 avevo ventinove anni e mezzo: emotivamente mi sentivo sul punto di esplodere!

Una mattina, immerso in una profonda meditazione, feci un'esperienza sorprendente. Udi una voce forte e chiara dentro di me. Mi disse di prendere la macchina e di andare a Santa Fe, nel Nuovo Messico, un viaggio di tredici ore da San Antonio, nel Texas. Niente del genere era mai successo prima, e normalmente avrei pensato che una cosa simile fosse pura follia. Ma ci credetti: neanche per un momento ebbi dei dubbi sull'energia che stava dietro a quella voce. Non era logico, ma sapevo che era reale. Allora chiamai il mio capo e gli dissi che c'era un'emergenza e che avevo bisogno di qualche giorno di permesso. Saltai in macchina e partii per il Nuovo Messico, "la terra incantata". Quando arrivai, ebbi un momento di panico perché non sapevo che cosa fare. Mi rendevo conto che doveva trattarsi di un qualche genere di "ricerca della visione", ma da quale parte bisognava guardare?

Dall'alto di una collina osservai un tramonto dai mille colori. Il solo fatto di essere in un luogo così magico era valso il viaggio: sentivo che Santa Fe era un luogo particolare, che rinvigorisce la mia anima attraverso la sua speciale vibrazione e la sua tangibile energia spirituale. La combinazione di luce chiara, aria sottile e l'altezza di settemila piedi, mi faceva sentire più vicino al cielo, più vicino al mio Sé. Sapevo che qualcosa di meraviglioso stava accadendo.

Sentii parlare di un'astrologa che godeva di una buona re-

putazione e presi un appuntamento. Andare da un'astrologa mi faceva sentire un po' strano, perché a quel tempo della mia vita ero piuttosto convenzionale nei miei atteggiamenti riguardo l'esoterismo e la spiritualità; oggi direi che ero rigido e pieno di pregiudizi! Avevo seguito studi scientifici ed ero stato abituato ad essere oggettivo; tuttavia il bisogno di prove e di fatti tangibili si stava rapidamente dissolvendo. Ero alla disperazione, sentivo che bisognava correre qualche rischio. Il consulto astrologico fu ottimo: era molto sensato e certamente mi aprì a nuove possibilità (l'astrologa mi disse che i due anni seguenti mi avrebbero trasformato!), ma non sfiorò nemmeno il problema del mio collo. Ne uscii invece con diversi nomi di "guaritori" a cui avrei potuto telefonare.

Uno dei nomi era Chris Griscom. La chiamai e mi disse che qualcuno aveva appena disdetto un appuntamento per il mattino seguente. Interpretai questa sincronicità come un'indicazione di approfittare di questa insolita occasione, sebbene non avessi nessuna idea di che tipo di lavoro facesse e neanche ero sicuro che mi interessasse realmente saperlo.

Alle otto di mattina del giorno dopo, mi recai in macchina nella bellissima area desertica a sud di Santa Fe. Arrivai nel piccolo paese di Galisteo, e trovai una vecchia casa di mattoni cotti al sole isolata nella pianura.

Ero nervoso e agitato, ma non appena incontrai Chris mi sentii immediatamente accettato. Parlammo della mia vita e del mio collo. Mi fece capire cosa s'intendeva per "corpo emozionale", chiarendo questo termine un po' abusato entro il contesto del suo stile personale di guarigione. Mi spiegò che il corpo emozionale trattiene tutte le emozioni negative, come la paura, la rabbia, l'impotenza, l'insicurezza, eccetera. Chris mi spiegò anche come, oltre a queste energie, esso trattenga anche i ricordi di ciò che le ha prodotte: si può pensare a una grossa cipolla, ove ogni esperienza emotiva corrisponde ad uno strato. Per poter guarire bisogna eliminare uno strato dopo l'altro, usando la nostra energia spirituale come mezzo per la guarigione.

Mi resi conto che il mio corpo emozionale, dal punto di vista energetico, tratteneva le impressioni della mia esperienza passata e le strutturava dentro il corpo fisico. Il mio collo divenne il punto focale della mia attenzione, in modo da entrare in contat-

to con l'energia emotiva bloccata e con la lezione karmica che il mio "Sé Superiore" (la mia "sapienza interiore", quella voce della divinità dentro di me) cercava di insegnarmi. Ma ero completamente all'oscuro di quale potesse essere la lezione. Per quel che mi riguardava, la mia vita era sempre stata perfetta...

Mi distesi nervosamente sul lettino da massaggio. Dopo anni di meditazione, sapevo come andare dentro a me stesso. Facemmo alcuni semplici esercizi di meditazione usando l'energia della luce, e quindi chiesi interiormente di vedere che cosa, nel mio corpo emozionale, mi provocava l'irrigidimento del collo. Il mio Sé Superiore spontaneamente mi mostrò qual era il tema karmico e in che moda si era espresso in questa vita. Ero sbalordito nel vedere che qualcosa di così ovvio era tanto efficacemente sepolto nella negazione!

Vidi che la mia separazione da mia madre era causata da una montagna di giudizi e di biasimo. Vidi come avevo chiuso il mio cuore e avevo abolito qualsiasi comunicazione nel nostro rapporto. Sentii la mia rabbia nei confronti del suo alcolismo e per il fatto che era stato la causa della sua autodistruzione. E, soprattutto, vidi come *io* vi contribuivo, come alimentavo la codipendenza, non solo con mia madre, ma anche in tutte le mie altre relazioni famigliari. Il mio giudizio era così severo che tutti i miei atteggiamenti verso di lei mi si erano solidificati con ferrea rigidità nei muscoli del collo. Quella estrema tensione interna di rabbia che non perdona aveva creato il problema del collo inflessibile.

Il tema particolare che io chiamo "separazione/giudizio" è a mio avviso un'espressione del più profondo tema karmico del pianeta, un tema da cui sono immuni soltanto gli illuminati, ed è quello che elaborerò dettagliatamente in questo libro. Considero la separazione e il giudizio come due aspetti di una energia comune, inseparabili negli effetti. Durante quella seduta iniziale con Chris, ne vidi realmente per la prima volta il significato: una potente energia emotiva al centro del corpo emozionale, che ha effettivamente una qualità vischiosa, e agisce come un magnete in modo che il figlio adulto di genitori alcolisti provi nei loro confronti un attaccamento emotivo (nel mio caso, al genitore del sesso opposto).

L'introduzione a quest'opera di pulizia del corpo emozionale mi fece capire che non era soltanto attraverso il riconoscimento

dei temi karmici che potevo liberare la mia coscienza dall'attaccamento creato da questa energia vischiosa, ma con l'effettivo uso del potere trasformatore dell'energia spirituale. Avvenne in me un cambiamento fisico, emotivo, mentale ed anche eterico che mi diede una spinta in avanti verso un "sapere" che non poteva essere negato. Sono grato a Chris per aver facilitato questa esperienza "di vetta", ma, come lei dice, è il Sé Superiore, la divina saggezza interiore, che fa il lavoro e merita le lodi. Da quel momento mi resi conto della perfezione del piano che il mio Sé Superiore stava seguendo.

Questa singola esperienza di autoscoperta diventò la base del mio lavoro spirituale, che è non solo di scoprire le energie nascoste del corpo emozionale, ma anche di trasmutare le limitazioni in spazi sconfinati. Questo è stato ed è il lavoro più appagante che io abbia mai sperimentato.

Dopo quella seduta di due ore mi sentivo enormemente felice, espanso, pieno d'amore, specialmente verso mia madre. Con questa liberazione, spuntava anche la comprensione di come avessi scelto di interpretare il ruolo della vittima e di come mia madre, spinta dal suo grande amore per me, avesse accettato di interpretare il persecutore nella mia vita. Abbandonando il mio giudizio su di lei, le davo anche la possibilità di liberarsi da quel ruolo. Andai a casa e parlai con i miei genitori in modo molto più aperto e sincero di quanto avessi mai fatto. Fu una guarigione incredibile. Poco tempo dopo mia madre entrò in terapia e smise di bere. Sebbene abbia avuto delle ricadute; io mi sento tranquillo: non recito più la parte del codipendente, pieno di giudizi e di reazioni. Ho sviluppato maggior compassione e comprensione. Capisco anche che lei ha il suo karma su cui lavorare e quindi ha le sue possibilità di scelta: deve farsi carico della propria responsabilità nella vita, come faccio anch'io con la mia.

Fu soltanto circa una settimana dopo il mio viaggio nel Nuovo Messico, quando ero finalmente "ritornato sulla terra" e avevo ripreso la mia solita vita, che mi accorsi della scomparsa del dolore al collo. Ripensando a quanto era accaduto, mi resi conto che la sera stessa dopo la seduta con Chris il collo era tornato normale: nessuna rigidità né dolore. Ero sbalordito!

Fu allora che compresi che è nel chakra della gola, il quale presiede al collo e alle spalle, che viene trattenuta l'impronta

karmica di separazione/giudizio. Riflettendo sulla seduta e su quello che il Sé Superiore mi aveva rivelato sulla mia vita, vidi che il tema di separazione/giudizio era penetrato in ogni aspetto della mia esistenza insieme al suo compare, la presunzione, quell'atteggiamento di "Io ho ragione, tu hai torto; questo è buono, quello è cattivo": le polarità del corpo emozionale. Oltre a realizzare che il mio tema del giudizio nei confronti dell'alcolismo di mia madre era stato il mio "male al collo", vidi con maggiore chiarezza i miei atteggiamenti "rigidi" e le mie idee conservatrici su quel che "si dovrebbe" e "non si dovrebbe" fare.

Poco tempo dopo la miracolosa guarigione del collo bloccato, apparve evidente che era venuto il momento di cambiare lavoro. Mi sentivo così ispirato dai mutamenti avvenuti nella mia vita che volevo ispirare altri ad aiutare se stessi. Mi tuffai nella lettura di tutto ciò che trovavo sulla metafisica e ben presto fui guidato verso l'area della guarigione energetica e il concetto dei corpi energetici sottili. Decisi di lasciare il lavoro e di dedicarmi allo studio dei sistemi tradizionali orientali di guarigione; in due anni completai la mia formazione in medicina cinese (agopuntura e erboristeria). L'astrologa aveva avuto ragione quando aveva detto che i due anni venturi sarebbero stati anni di trasformazione! La miccia era stata innescata, e io ero partito a razzo...

Era evidente che era arrivato il momento di esprimere il mio potenziale di guaritore, rimasto latente fintanto che non avevo potuto liberarmi sufficientemente dal giudizio e della corrispondente rigidità per permettere di scorrere alla mia energia di guarigione. Una volta fatto questo, l'energia cominciò davvero a fluire! Non avevo cercato consciamente di provocare il processo, ma "mollando la presa" l'energia si era mossa spontaneamente.

Cominciai ad avere ogni settimana delle esperienze con l'energia della *kundalini*, che solitamente viene percepita come una corrente di fuoco che risale dalla base della spina dorsale attraverso le vertebre fino alla testa. Può venire percepita come una corrente calda oppure come una potente esplosione di energia in tutto il corpo. Può produrre miracoli di guarigione o può "friggere il cervello", poiché consuma lo zucchero contenuto nel sangue che circola in quest'organo. L'energia di *kundalini* non è qualcosa con cui giocare ingenuamente, ma va coltivata in anni di meditazione. Come regola generale, tanto meno dovremmo attivare la *kunda-*

*lini* quanto maggiori sono le impurità e i blocchi. Altrimenti rischiamo di provocare un corto circuito nel sistema nervoso con un'energia che non siamo in grado di maneggiare, oppure rischiamo di ostruirne il flusso, con effetti nocivi. Per me le esperienze sono state molto positive e sono continuate regolarmente fino al momento presente.

Un altro importante cambiamento avvenuto durante il mio Ritorno di Saturno fu l'esperienza di dare e ricevere amore. Per dirla in breve, compresi con maggior chiarezza che noi siamo qui per amare ed essere amati. Prima di allora non ero stato troppo capace di farlo: avevo sperimentato "l'amore" nel passato, ma erano sempre state cose di breve durata e rapidamente inibite. Ora scopro che ciò che io prima ritenevo fosse amore era un sentimento debole basato sulla dipendenza, il risultato di vite vissute sentendomi separato e solo. Di conseguenza, tutti i miei rapporti erano stati disfunzionali e deludenti. Non avevo mai capito perché i miei rapporti amorosi durassero così poco, ma dopo aver scoperto il tema di separazione/giudizio, questo non era più un mistero. Che succede quando qualcuno ti giudica? Quando tu giudichi un altro? Probabilmente "ti ritrai", aumentando la separazione. Come ci può essere intimità fra due persone con questa separazione fra di loro?

Superato questo ostacolo iniziale, sembrava naturale che io attirassi a me una donna da amare e da cui essere amato. La persona che incontrai non rispondeva alle mie aspettative, poiché non si adattava alla vecchia "serie di requisiti" ancora presente nel mio ottuso cervello; ma il suo magnetismo spirituale e il suo amore incondizionato finirono per cancellare i miei nastri interiori. Mi ero sempre innamorato di donne belle fisicamente, e il fatto che io fossi del segno della Bilancia con ascendente Bilancia complicava le cose: ne avevo il tipico attaccamento al desiderio struggente di bellezza e perfezione. Quella di Rachel era una bellezza interiore, e irradiava un amore che faceva sentire le persone felici con loro stesse. Sebbene inizialmente opponessi resistenza alla sua luce, il mio Sé Superiore mi aiutò a guarire le illusioni del mio corpo emozionale. Il suo amore, in quanto catalizzatore della mia guarigione, favorì il dissolversi del mio attaccamento alle apparenze superficiali. Vidi la bellezza reale, che trascende qualunque dimensione. Fu la prima vol-



ta che scorsi la Dea archetipica, la Madre Divina dentro ad ogni donna, con il suo amore che vanifica qualsiasi giudizio. Capii la verità del detto “L’amore è la risposta”: Paula è stata la mia principale insegnante.

Nell’autunno del 1984, dopo che avevo completato i miei studi di medicina cinese, Chris cominciò a formare quattro persone, tra cui il sottoscritto, nel suo metodo di guarigione. Fu un’esperienza formativa meravigliosa, ma intensa! A metà di questo periodo uscì *Dancing in the Light*, il libro in cui Shirley MacLaine narra i suoi ricordi di vite passate e le esperienze vissute lavorando con Chris. La gente cominciò a telefonare e immediatamente piovero clienti che volevano sperimentare il contatto con il loro Sé Superiore e liberare il corpo emotivo. Come risultato, nel febbraio del 1985 nacque il Light Institute, ma in cinque non ce la facevamo a soddisfare le richieste di sedute. Negli anni successivi si unirono a noi altri tre facilitatori, fra cui Rachel.

Rachel manifesta chiaramente l’energia della Madre Terra: è una delle più brave e potenti guaritrici che io abbia mai conosciuto. In questo processo unisce l’infinito potere dell’amore alla saggezza. Il suo approccio pragmatico più i suoi ventisei anni di esperienza di *counseling* come psicologa educativa si fondono meravigliosamente con le sue doti psichiche, e le permettono di penetrare profondamente nei temi karmici. I clienti si sentono molto tranquilli e protetti in un processo che può assumere aspetti altamente emotivi e qualche volta sconvolgenti. È l’amore che ispira ai clienti la fiducia di poter affrontare qualsiasi cosa accada e la disponibilità ad andare sempre più in profondità. Rachel è l’esempio del vero facilitatore che non dà al cliente “la risposta”, ma piuttosto crea l’ambiente per il successo della ricerca, svolgendo un ruolo di sostegno nel dramma della liberazione del corpo emozionale della persona.

Noi viviamo in un mondo di costante cambiamento e crescita, e in questo particolare periodo storico il cambiamento può essere rapido. All’inizio del 1988, dopo tre anni dalla nascita di quel “figlio” che avevamo chiamato Light Institute, fu tempo per me di staccarmene e manifestare un nuovo e più grande sogno. Avevo visto molte persone imparare a guarire se stesse attraverso la saggezza del loro Sé Superiore, ed era naturale con-

tinuare a cercare nuove vie e nuove tecniche che servissero i bisogni dell'individuo.

Con Rachel ed altri due cari amici, lo svizzero Werner Ruoff di Basilea e Peter Evans di Seattle, nello Stato di Washington, ci unimmo per dar vita alla nostra visione, che sembrava offrire al pianeta un nutrimento a molte dimensioni: un'organizzazione educativa eretta ad ente morale senza fini di lucro, il cui scopo fosse di offrire programmi nuovi ad un mondo bisognoso d'aiuto. La Deva Foundation è diventata l'espressione di quel sogno e corrisponde alla nostra visione in modi che non avremmo mai neppure immaginato. Attraverso le sedute individuali, miranti a liberare energeticamente gli attaccamenti del corpo emozionale, aiutiamo le persone ad aprire il canale di comunicazione con il loro Sé Superiore.

Per me personalmente ho creato un'organizzazione formata da persone dotate, il che favorisce la mia propria crescita di coscienza. Queste persone sono pronte a farmi notare qualsiasi negazione o procrastinazione degli scopi qualora le metta in atto, sicché aiuto anche me stesso mentre aiuto gli altri. Ora come ora, trovo che questa situazione sia ideale per realizzare lo scopo della mia vita.