

# NATURAL

mensile - luglio 2015 - 2 euro

## style

Jennifer Lopez

AGAZZE,  
MPARATE  
D AMARE  
RISPETTARE  
VOSTRO  
CORPO

BEAUTY

PELLI  
PLENDENTI  
RA MARE  
SOLE

DIETA

LA NUOVA ZONA  
MEDITERRANEA  
LA PIÙ SANNA  
D EFFICACE

WELLNESS

TRASGRESSIONI  
EROTICHE  
RISCOPRI LA  
VERA PASSIONE

CROMOTERAPIA  
I COLORI CHE  
ACCENDONO  
LE EMOZIONI

VITE PASSATE  
COSÌ L'IPNOSI  
LE FA VENIRE  
A GALLA

VIAGGI

DORMI SOTTO  
LE STELLE  
NEI RESORT  
PIÙ ROMANTICI  
DALL'AFRICA  
ALLE MALDIVE

La tua estate  
sensuale

*Libera corpo e mente e assapora la gioia dei sensi*



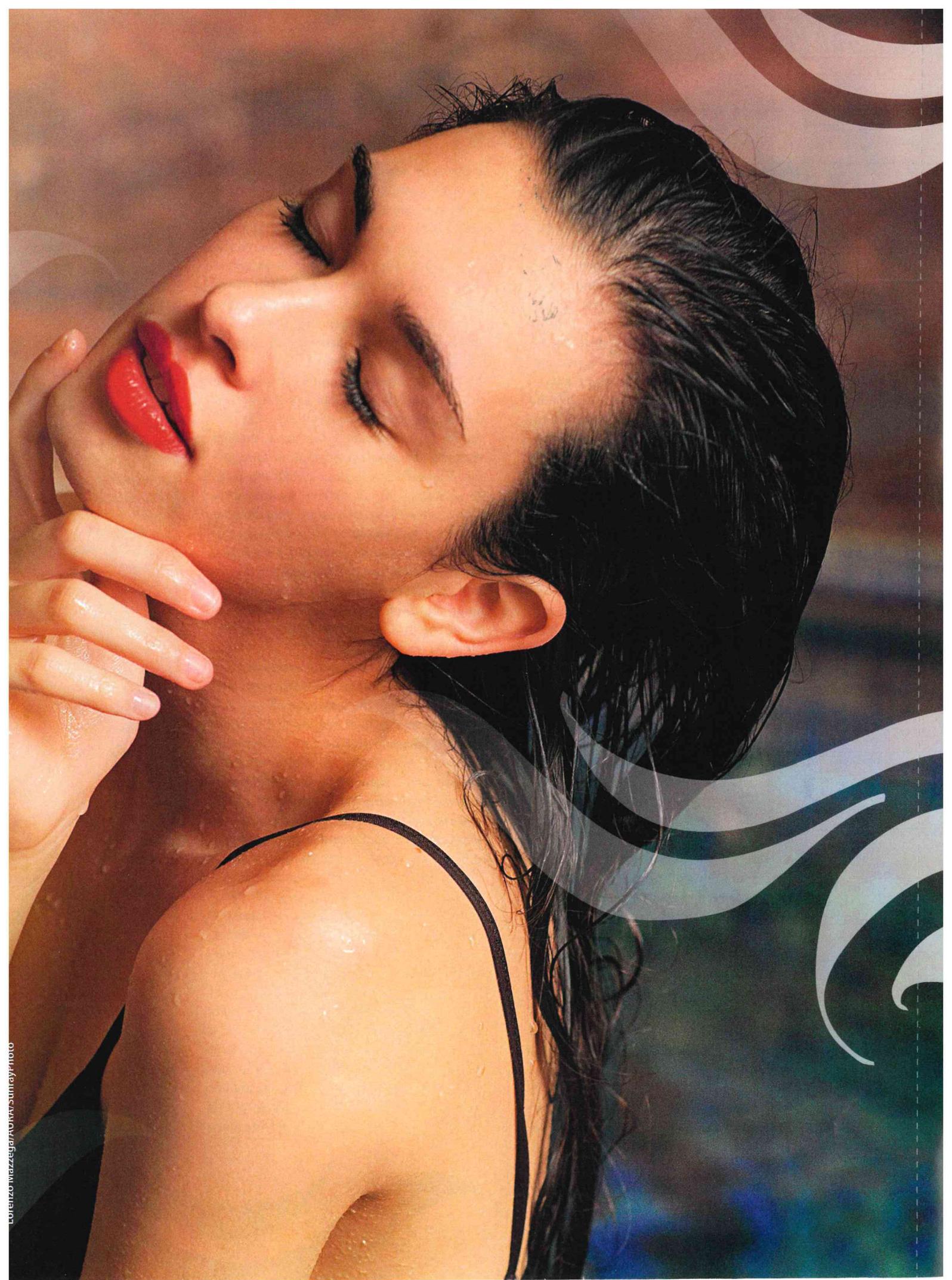
ROEDITORE

RICORDANDO LE NOSTRE  
VITE PASSATE  
POSSIAMO IMPARARE A ESSERE FELICI

*Anna racconta di avere vissuto tre volte.  
E di ricordare i particolari delle precedenti vite.  
Lo psichiatra Brein Weiss crede nella  
reincarnazione e, attraverso l'ipnosi, aiuta  
i pazienti a ricordare il passato remoto. L'abbiamo  
intervistato per capire come sia possibile*

DI ALESSANDRA DE TOMMASI

**U**n paio di jeans infilati in fretta, una passata di lucidalabbra prima di chiudere la porta di casa. Anna corre giù dalle scale. «Lui è lì che mi aspetta sotto il portone e mi sorride. È alto, chioma bruna arruffata, naso un po' aquilino», racconta. «Vado a un appuntamento al buio, ma la sorpresa è un'altra: quell'uomo lo conosco... e non di sfuggita, come se ci fossimo già incrociati in metropolitana o al bar. Il nome, Lorenzo, non mi dice niente. Invece mi è subito familiare il suo particolarissimo profumo: legno indonesiano di massoia misto a geranio. Appena allenta la cravatta con due dita, riconosco quel gesto: lo fa per mantenere il controllo. Penso: che stupida a vestirmi così, perché non ho messo il tubino blu? So che è il suo colore preferito. Senza che lui apra bocca mi scorrono davanti agli occhi diversi, nitidi dettagli: rami, polvere, fuoco, un lago. Ricordo situazioni mai vissute. O forse sì. Brandelli di storia. Ma il tassello mancante, il significato profondo di quei déjà vu l'ho capito mesi dopo, in ospedale». Ha appena compiuto 40 anni Anna. I primi 40 della sua terza vita, dice. La terza di cui sia finora consapevole, emersa dopo diverse sedute di ipnosi sotto la guida di uno psicanalista di Milano. La sua relazione con Lorenzo, grande erotismo, altrettanto forti incomprensioni, silenzi, fughe inspiegabili, è durata poco più di un anno. Come altre nella sua frustrante vita ►



affettiva, su cui ora sa qualcosa in più, che ha appreso, le è stato rivelato, per gradi. Continua a raccontare, Anna: «Era notte e Lorenzo mi faceva compagnia nella sala d'aspetto del pronto soccorso: avevo avuto un incidente in auto. A un tratto tira fuori dalla tasca un foglietto stropicciato, scribacchiato fitto fitto. Aveva iniziato un racconto che parlava di boschi senza luce popolati da creature inquietanti, dove i sentimenti avvizziscono, stritolati dalla paura di lasciarsi andare. 'Non so neppure perché l'ho scritto', dice. Io chiudo gli occhi e ho un flash: quei luoghi li avevamo vissuti insieme, secoli fa, eravamo scappati dalla foresta in fiamme e avevamo sofferto per la perdita di una bambina, nostra figlia, annegata in un lago poco distante. Avverto una fitta al petto. Urlo, riapro gli occhi, ma lui se n'è già andato. Neanche un saluto, non l'ho più rivisto». Lorenzo è un uomo che scappa dal fuoco dell'amore e delle emozioni. Non sappiamo se abbia preso coscienza dei suoi trascorsi in altre vite e abbia elaborato in qualche modo antichi traumi e dolori. Anna lo ha fatto. È una donna che sa guardarsi dentro, entrata in terapia regressiva quando ha scoperto di essere sterile. «Sto imparando a non sentirmi dimezzata. A metabolizzare la perdita di quella bambina, secoli fa», dice. Un'anima che spera di rincontrare. Oggi è certa che possa succedere.

## L'IPNOSI REGRESSIVA AIUTA A RECUPERARE I RICORDI

«Siamo anime – non corpi – che si ritrovano, gemelle, e si riconoscono, legate insieme nell'eternità. Succede grazie alla memoria, ma non è un viaggio nel tempo». A dirlo è il professor Brian Weiss, psichiatra, esperto di ipnosi che da oltre vent'anni attraverso la regressione aiuta persone come Anna a recuperare i ricordi, a ritrovare il benessere e la felicità. Weiss ha trattato migliaia di pazienti e formato generazioni di terapeuti che praticano in tutto il mondo.

### **Professore, come si capisce che una persona appena incontrata è stata legata intimamente a noi in passato?**

Quando incontri quella persona provi un'intuizione, avverti un legame che a volte si spiega come il classico "colpo di fulmine"

e altre è un senso di familiarità inspiegabile. Il mio compito, da psichiatra, è portare la gente in uno spazio profondo di sé, attraverso ipnosi, meditazione o metodi di rilassamento, fino a entrare in contatto con le vite passate. Per farlo occorrono tempo ed esercizi, da fare durante le sedute, ascoltando la mia voce registrata sui cd oppure nel corso dei seminari che organizzo.

### **Davvero lei, da psichiatra, crede che sia possibile vivere più vite?**

All'inizio ero scettico come chiunque altro venga messo di fronte alla possibilità della reincarnazione. Poi una paziente, Catherine, mi ha raccontato sotto ipnosi dettagli risalenti alla sua vita migliaia di anni prima. Mettendo in relazione quelle esperienze ai sintomi di cui soffriva, ha iniziato a star meglio. Ho sperimentato situazioni simili in altre persone e ho continuato per questa strada, tanto che oggi sembra quasi che io sia il medico dei "fenomeni inspiegabili". Ricorrono al mio aiuto quanti non trovano sufficienti risposte a necessità di carattere fisico e soprattutto emotivo seguendo le vie tradizionali.

### **Com'è possibile che quella sensazione di familiarità io l'abbia avvertita poco prima d'incontrare lei, professore?**

Oltre a essere indotta con l'ipnosi, può avvenire spontaneamente. Li chiamiamo "déjà-vu": non siamo mai stati in un posto eppure alcuni monumenti ci sembrano familiari e sappiamo quale strada imboccare per raggiungere un luogo con assoluta certezza. Magari quel tragitto oggi non esiste più, ma un tempo lo abbiamo percorso. La sua mente, meglio dire la sua anima, potrebbe avere captato e riconosciuto particelle infinitesimali di materia già captati e riconosciuti in altri mondi, in altri tempi, chissà. Parti di lei e di me. Quando gli scienziati, i moderni fisici quantistici, studiano l'infinitamente piccolo, la materia-spirito di cui è fatto l'Universo, "schegge" di un *unicum*, come dicono da millenni le filosofie e le religioni orientali, intendono proprio questo. E che dire dei sogni? Non sono solo simboli o metafore, ma intuizioni da analizzare con attenzione. Può succedere poi di trovare particolarmente facile imparare ►

## CHI È BRIAN WEISS

Psichiatra, esperto di ipnosi regressiva e reincarnazione, laureato in prestigiose università americane come la Columbia e Yale, Brian Weiss ha diretto per diversi anni il Dipartimento di psichiatria al Mount Sinai Medical Center di Miami. Ha teorizzato che il benessere del corpo e della mente abbia radici nelle vite passate: chi entra in connessione con la parte più profonda di sé può trovare le cause dei malesseri presenti (e curarle) e riscoprire legami con anime affini.

## I LIBRI DEL GURU

Brian Weiss ha venduto oltre 100 milioni di libri nel mondo. Tra le opere pubblicate in Italia da Mondadori: *Molte vite, un solo amore*; *Molte vite, molti maestri*; *Messaggi dai maestri* e *I miracoli accadono*. Inoltre, l'associazione My Life ha reso disponibili vari sussidi per la regressione, spesso corredati di cd audio, tra cui: *Meditazioni per la regressione alle vite passate*; *Meditazioni per la progressione alle vite future*; *Elimina lo stress e ritrova la pace interiore* e *Lo specchio del tempo*.

una lingua nuova, o recepire linguaggi non codificati, forse perché in passato, in un'altrove, li parlavamo fluentemente.

**Come si può essere certi di aver incontrato di nuovo la propria anima gemella?**

Basta acuire i sensi, vedere oltre attraverso gli esercizi di riconoscimento che permettono di notare una luce attorno alla sagoma o di fissarla al buio negli occhi per alcuni minuti, fino ad accorgersi che i tratti del volto cambiano e assumono sembianze note. Il ricordo delle vite passate può essere anche stimolato dallo scambio di semplici oggetti personali: l'energia passa dall'uno all'altro, prendendoli in mano stimola la memoria.

**Per ciascuno di noi esiste una sola anima gemella, un solo vero amore?**

No, ce ne sono tanti e di natura diversa: la migliore amica, la sorella, il papà e via dicendo. Forse in passato c'era qualcosa di romantico o forse tua nonna in un'altra vita era tua nipote, ma tutte sono anime familiari, come foglie di uno stesso albero che si trovano su rami più o meno vicini. Per riconoscere l'anima gemella esistono molti metodi, a volte hai sognato il suo viso prima d'incontrarlo, scatta un senso di vicinanza, un feeling speciale. E si capisce.

**Ricordare un'esperienza passata aiuta la vita presente? In che modo?**

Appena rivivi il ricordo anche di una sola vita passata il tuo intero presente cambia. Il senso dell'anima gemella è proprio il cercarsi, l'aiutarsi per cambiare insieme la propria esistenza. Capisci che non esiste la morte perché hai vissuto prima e ora sei tornato, sai di non essere solo e molte paure scompaiono. Le riconosci dal passato e le lasci andare, assieme al senso di perdita e di lutto, per esempio, passi oltre, le superi. Ci aiuta la certezza che, prima o poi, ci riuniamo con chi amiamo.

**Ci si può innamorare di un'anima nuova, non conosciuta in passato?**

È possibile: le anime hanno energie speciali che vanno al di là di quello che possiamo capire e che abbiamo scoperto fino a oggi.

**Si può curare con la regressione chi pensa di essere incapace di amare?**

Sì. I suoi timori vengono proiettati sul partner ma forse vengono da un trauma pregresso e quindi si possono guarire. Quando capisce da dove deriva quell'incapacità di aprirsi allora non ha più bisogno di proteg-

gere il cuore con uno scudo o con un muro e si apre totalmente. Una guarigione del genere è possibile anche in tempi brevi.

**Quando in un lasso di tempo breve perdi i tuoi cari, o hai una serie di disgrazie, può essere un 'cattivo karma', ovvero un pagare il conto di errori o crimini commessi nelle vite precedenti?**

È possibile, ma non è sempre così lineare: forse è solo arrivato il tempo in cui certe cose devono accadere o forse quel lutto ti deve insegnare una lezione. Il karma non è mai punizione, ma opportunità per capire e crescere oltre i propri limiti. E non riguarda solo i nostri comportamenti ma è anche la somma di quelli altrui.

**La personalità cambia di vita in vita? È possibile essere stati un tempo maniaci del controllo e diventare oggi invece rilassati e sereni?**

Non esistono regole in questo campo, ma più le persone si capiscono e più diventano libere da costrizioni, divieti e obblighi. Forse non cambi al 100 per cento perché rimane una certa continuità di carattere, ma perdi tante paure e cresci, come accade anche durante una stessa vita grazie all'influenza di genitori, fratelli e insegnanti.

**Julia Roberts ha raccontato di essere stata una contadina in una vita passata. L'ha aiutata lei, che ha in cura molte star?**

Per una questione di privacy non posso rivelare il nome dei pazienti, lei comunque non era una delle molte celebrità che si rivolgono al mio studio, come Gloria Estefan che invece ne ha parlato apertamente.

**Shakira l'ha citata nella canzone *No creo*.**

Neppure lei era mia paziente, ma mi avrà visto in tv o sui giornali quando era ragazzina. All'epoca ho visitato quattro volte la Colombia e godevo di una certa popolarità, quindi avrà pensato che fossi allo stesso livello di pensatori come Karl Marx e Jean-Paul Sartre, che ha pure citato nel testo. Molti si sono risentiti, io invece non me la sono presa affatto, penso sia stata tutta una questione di rima. Non bisogna mai prendersi troppo sul serio, ma vedere sempre il lato positivo. Di certo quell'episodio ha amplificato e diffuso il mio messaggio. ☺

**WEISS IN 4 PASSI**

1. La vita va al di là dell'esperienza dei 5 sensi, perché le anime possono venire da qualsiasi dimensione e cambiano corpo dopo la morte
2. Le esistenze passate forniscono una risposta alle domande e alle esigenze fisiche ed emotive
3. La concentrazione e la pazienza aprono la strada alla conoscenza di sé
4. La natura non si basa sulle coincidenze o sul caso: ognuno di noi è un essere spirituale che va a scuola d'amore sulla terra.

**MAL DI SCHIENA? ERI UN SOLDATO**

Seppellire il passato in fondo all'armadio gettando via la chiave dei ricordi non aiuta a vivere sereni. Un rumore, un odore, un sapore possono far ricordare un'anima gemella del passato. E persino portare a galla un evento traumatico è terapeutico. La regressione alle vite passate fa ricordare – e guarire – le ferite: un mal di schiena può risalire a un colpo ricevuto in guerra e una chiusura emotiva derivare dalla morte di un figlio in un'esistenza remota.