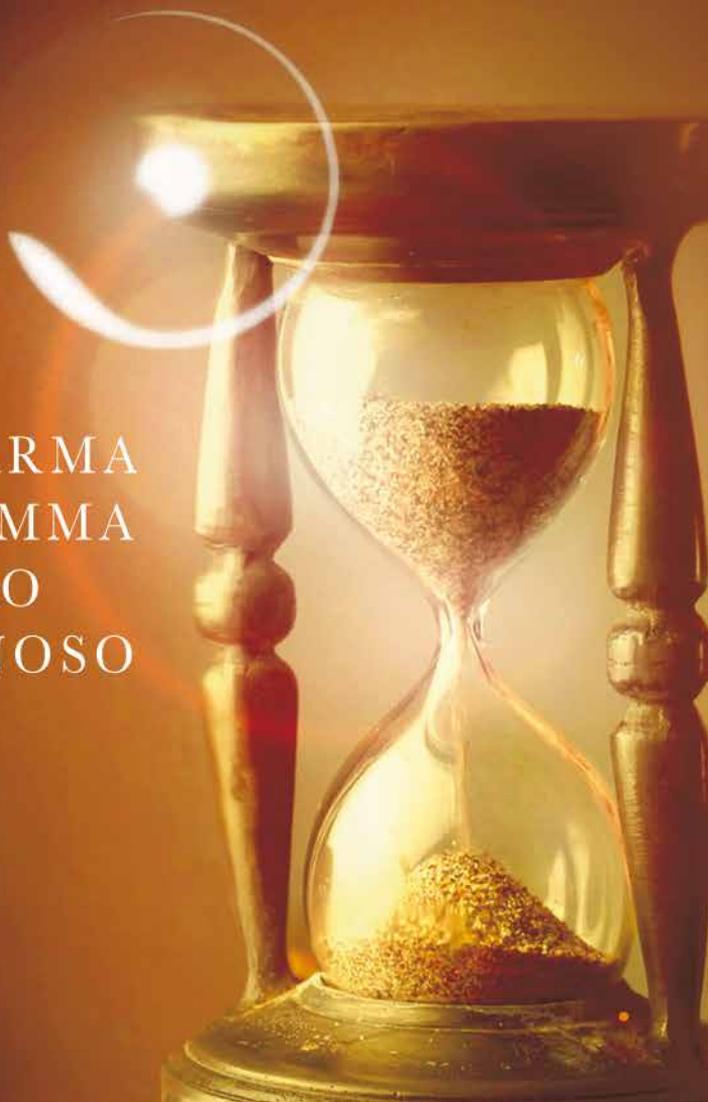


SANDRA ANN TAYLOR

THE HIDDEN POWER OF YOUR PAST LIVES

# IL CODICE DELLE VITE PASSATE

SCOPRI  
IL TUO KARMA  
E PROGRAMMA  
UN FUTURO  
PIÙ LUMINOSO



*Al mio adorato nipote,  
Ethan Mikhail Taylor, con amore.*

*E a te, lettore: ora siamo in contatto,  
e certamente lo siamo stati in passato!*



# INDICE

Introduzione..... 6

## **PARTE I: LE MAREE DEL TEMPO**

**Capitolo 1:** Di nuovo in sella... e poi ancora ..... 16

**Capitolo 2:** Visitare l'eternità ..... 34

**Capitolo 3:** Il karma e la tua coscienza codificata ..... 60

## **PARTE II: DECIFRA IL TUO CODICE KARMICO**

**Capitolo 4:** Il corpo elettrico. .... 79

**Capitolo 5:** Chi sei tu e chi sono loro? ..... 99

**Capitolo 6:** Asseconda quell'emozione! ..... 117

**Capitolo 7:** Le sei cause karmiche ..... 133

## **PARTE III: RILASCIA IL PASSATO, GUARISCI IL PRESENTE**

### **E LIBERA IL FUTURO!**

**Capitolo 8:** Decostruire l'infelicità, ricostruire la gioia, di  
Tom Cratsley. .... 165

**Capitolo 9:** Riscrivi il tuo codice ..... 181

**Capitolo 10:** Impara a conoscere le guide delle tue vite pas-  
sate, di Sharon A. Klingler ..... 203

**Capitolo 11:** Un tuffo nell'abisso ..... 217

• *Come usare il CD allegato* ..... 226

Ringraziamenti..... 232

L'autrice ..... 234



## INTRODUZIONE



**S**ono entusiasta di iniziare insieme a te questa avventura nell'esplorazione delle vite passate. Chi conosce gli altri miei libri potrebbe considerarla una deviazione, ma non è così, perché da diversi decenni tengo corsi sull'energia della reincarnazione. E sebbene questo concetto possa apparire slegato dai temi dominanti nei miei precedenti lavori, ovvero l'attrazione e la determinazione del proprio destino, in realtà questi argomenti sono intimamente collegati.

Tutti i miei libri ruotano intorno all'applicazione della fisica quantistica all'esperienza umana, e questo non fa eccezione. Nonostante la reincarnazione non sembri un principio scientifico, in realtà gli elementi dell'energia, della coscienza e del tempo sono perfettamente applicabili a questo argomento.

Per anni ho indagato il modo in cui gli elementi del-

la consapevolezza umana e dell'energia influenzano la determinazione del nostro destino. Molti concetti, come quello di realtà determinata dalla coscienza, sembrano indicare evidenti connessioni tra le cause e gli effetti di ciò che attiriamo. In termini di energia, molti fattori della nostra vita presente, compresi i nostri pensieri, le emozioni, le convinzioni e le scelte, influenzano le persone e le situazioni che attiriamo, ma non solo.

Mentre svolgevo le ricerche per il mio ultimo libro, *Truth, Triumph, and Transformation* [Verità, trionfo e trasformazione] mi sono accorta che molte cose erano ancora ignote. Sembrava che le persone si trovassero in difficoltà senza un motivo evidente, e ho dovuto scavare più a fondo per trovare le risposte. Ho avuto bisogno di affrontare l'importanza dell'influsso che esercitano le vite passate in relazione al tema dell'attrazione.

Naturalmente non tutte le difficoltà hanno origine nelle incarnazioni passate. Ci sono anche altri fattori determinanti, come i cicli spirituali, le lezioni dell'anima e la coscienza condivisa, che ho già discusso nel mio ultimo libro. Ma un'influenza poderosa, anche se praticamente sconosciuta, proviene gioco forza dalle energie codificate delle nostre vite precedenti.

Dato che la tua coscienza preesiste a questa incarnazione, le informazioni che hai accumulato nelle vite passate sono una componente decisiva nella determinazione del tuo destino. Il tuo presente è l'estensione del tuo passato; in ogni vita si codificano nuove informazioni. Hai portato il tuo codice karmico in questa esistenza e anche se finora i dettagli possono essere rimasti nascosti, sono

comunque fattori rilevanti che incidono su quello che accade in questo preciso momento.

Non devi continuare a ignorare i fattori che determinano il tuo destino. Le meditazioni che trovi nel CD allegato sono studiate per far affiorare alla coscienza i fatti delle tue vite passate, per rilasciare le emozioni e le conclusioni ancora in sospeso, per guarire e riscrivere il tuo codice karmico. Sono meditazioni semplici e autoguidate che puoi usare a tuo piacimento per compiere queste indagini e mutamenti fondamentali.

Ti raccomando di leggere tutto il libro prima di ascoltare il CD. Per una esauriente spiegazione di ogni meditazione, ti suggerisco di leggere interamente il Capitolo 11 prima di svolgerle. Ti prego di non ascoltare il CD mentre guidi o sei impegnato in un'attività che richieda concentrazione. Questi esercizi servono a uno scopo importante e richiedono tutta la tua attenzione.

Inoltre ti consiglio di tenere un diario per aiutarti nell'indagine sulle tue vite passate. In molti punti del libro pongo domande esplorative. Rispondi sul diario e scrivi tutte le tue impressioni. È una buona idea tenere il diario accanto al letto perché, quando inizierai questo viaggio, ti accorgerai che nei sogni e nelle meditazioni affiorano frammenti di informazioni che si riferiscono proprio a quelle esperienze passate.

Come ho già accennato, tengo corsi sulla reincarnazione da quasi trent'anni. Mi sono avvicinata all'argomento grazie a Edgar Cayce e ai profondi resoconti delle sue letture delle vite passate. Molte persone gli scriveva-

no chiedendo il suo aiuto per guarire e lui, entrando in stato di trance, identificava i traumi delle vite passate che incidevano sul problema. Per me, il suo lavoro sul karma e sul processo di reincarnazione è stato illuminante. Nei primi anni ho seguito molti seminari di approfondimento della *Association for Research and Enlightenment* [ARE, Associazione per la ricerca e l'illuminazione], che fa parte della Edgar Cayce Foundation. Alcune teorie che trovi esposte in questo libro sono state presentate in quei seminari e sono state formulate molto tempo fa attraverso le letture di Edgar Cayce. Sono grata a queste risorse e ti raccomando caldamente i libri di Cayce sul karma e la reincarnazione se desideri immergerti più a fondo in questo affascinante argomento. Vorrei anche presentarti i miei due collaboratori, Tom Cratsley e Sharon A. Klingler, che hanno cortesemente contribuito a questo libro e forniscono da sempre un supporto inestimabile.

Tom Cratsley, che ha ideato un poderoso processo ristrutturante per trattare i traumi del passato, ha scritto il Capitolo 8, “Decostruire l’infelicità, ricostruire la gioia”. Da dieci anni Tom è vicedirettore dei “Fellowships of the Spirit” alla School of Spiritual Healing and Prophecy di Cassadaga, New York. Ha studiato psicologia e religione alla Harvard Divinity School; è un ipnoterapista certificato e un bravissimo guaritore. Potete contattare Tom alla Harmony House di Lily Dale, New York, o attraverso il sito [www.tomcratsley.com](http://www.tomcratsley.com).

Sharon A. Klingler, autrice del Capitolo 10, “Impara a conoscere le guide delle tue vite passate”, è medium e insegnante di fama internazionale. Ha dedicato parecchi

libri e programmi audio al tema della connessione con lo Spirito, tra cui *Intuition & Beyond, Life with Spirit* [Intuizione e oltre, la vita con lo spirito], il programma *Speaking to Spirit* [Parlare allo spirito] e molti CD. Potete contattare Sharon attraverso il sito [www.starbringerassociates.com](http://www.starbringerassociates.com).

Inoltre vorrei ringraziare Donna Eden e David Feinstein, al cui lavoro faccio riferimento nel Capitolo 11. Cercando strumenti che fossero particolarmente utili a chiarire i codici delle vite passate, ho scoperto che la medicina energetica e l'Emotional Freedom Technique (EFT) offrono un aiuto notevole. Potete approfondire la conoscenza di queste tecniche e degli esperti che le insegnano attraverso il sito [www.innersource.net](http://www.innersource.net).

## **Il karma del futuro**

Oltre a scoprire come il passato incide sulla vita attuale, è interessante esaminare in che modo le tue scelte di oggi influenzeranno il futuro. Mi preme che tu lo tenga bene in mente mentre leggi questo libro. Le scelte che fai oggi possono portare a un futuro più libero, ripulito da tutti gli ostacoli fastidiosi e indesiderati, e il cambiamento può essere intenso e immediato!

Questo mi ricorda un aneddoto divertente che riguarda proprio l'influenza sul futuro. Mio figlio mi stava portando in un posto con la sua auto, quando a un certo punto gli ho chiesto di accendere l'aria condizionata per placare una delle vampate che ho iniziato ad avere ultimamente.

Mi ha detto: "Stai scherzando? Fuori fa freddo!".

Ho risposto: “Faresti meglio ad avere un po’ di compassione per me, altrimenti la prossima volta ti incarnerai in una donna solo per scoprire come ci si sente.”

“Io non mi incarnerò *mai* in una donna!” ha dichiarato. Poi ha indugiato un attimo e mi ha guardato. Un momento dopo, si è sporto e ha acceso l’aria condizionata: *non si sa mai!*

È una storiella leggera che rivela una profonda verità. Tutto ciò che facciamo... tutte le nostre scelte, *il nostro modo di amare e il nostro rifiuto di amare, la nostra pazienza e la nostra intolleranza, alimentano il codice segreto personale. E lo stesso vale per ogni relazione importante.* Siamo tutti interconnessi (certamente attraverso l’energia e spesso anche tramite il karma) ed è molto affascinante scoprire come le nostre connessioni passate si manifestano nel presente e come le nostre azioni potrebbero alimentare il futuro.

Per la tua felicità presente e per il tuo destino, sia in questa vita che nelle prossime, vale la pena dedicare impegno e tempo all’esplorazione della tua coscienza codificata per portare alla luce le informazioni che potrebbe nascondere.

Tieni a mente che il karma non è l’unico fattore che influenza ciò che ti accade oggi. Degli altri fattori psicologici e spirituali che influiscono sulla determinazione del destino ne ho già parlato in *Secrets of Success* [Segreti del successo], mentre in *Quantum Success* [Successo quantico] ho trattato i temi dell’attrazione nel lavoro e nelle finanze; e in *Secrets of Attraction* [Segreti dell’at-

trazione] ho indagato i fattori che influenzano l'amore romantico. Tuttavia, questo libro mira a far luce sui modi in cui l'energia codificata delle vite precedenti può influenzare *tutti* questi ambiti senza che ce ne accorgiamo. Dai molti casi esposti in questo libro (mie storie personali e dei miei clienti) emerge chiaramente che le esperienze sconosciute del passato hanno un potere nascosto. Tutte le storie che racconto sono vere, anche se i nomi sono stati cambiati. In ognuno di questi casi, la ricerca di significati provenienti dalle vite passate è stata decisiva nel produrre cambiamenti.

Anche tu puoi decodificare le informazioni nascoste dentro di te; il desiderio di farlo ti avvierà verso la guarigione, aiutandoti a conquistare una comprensione più profonda e un approccio potenziato a tutto ciò che fai. Invece di attraversare la vita rimbalzando di qua e di là, limitandoti a reagire alle circostanze, puoi darti da fare per capire ciò che i fatti della vita significano. Il presente è fittamente intrecciato al passato nell'arazzo della tua coscienza codificata. Quando avrai esaminato i colori e i disegni di quell'arazzo, sarai in grado di risolvere problemi difficili e di trovare il senso, la guarigione e l'appagamento che cerchi.



*“Se il tempo è solo un'altra dimensione,  
allora tutta la storia dell'Universo si estende  
dall'inizio alla fine lungo questa linea temporale.*

*Il passato esiste ancora e così il futuro.*

*La nostra percezione di un eterno presente che sembra  
viaggiare in direzione del futuro è un'illusione:  
il mondo non è affatto così.”*

— NICK HERBERT, *Quantum Reality*

PARTE I

# LE MAREE DEL TEMPO





## CAPITOLO 1

# DI NUOVO IN SELLA... E POI ANCORA



**C**osa pensi che accada quando muori? Forse pensi che il tuo corpo si trasformi in polvere, e che la tua identità razionale e creativa smetta semplicemente di esistere. O magari credi che la tua anima continui a vivere, ma solo per trascorrere l'eternità in qualche posto misterioso chiamato inferno o paradiso. Forse, però, c'è un'alternativa, che risulta essere parecchio sensata!

La teoria della reincarnazione viene studiata da millenni e molto si è scritto in proposito; ormai è ampiamente accettata in tutto il mondo, specialmente in Oriente, dove è il fondamento di molte concezioni re-

ligiose. Eppure noi occidentali siamo entrati piuttosto tardi nella discussione. Anche se molti tendono ancora a liquidare risolutamente l'idea, la tendenza sta cambiando e ora le statistiche dimostrano che il concetto di reincarnazione è attecchito nell'immaginazione di milioni di occidentali.

Se ti è capitato di interrogarti sulla possibilità di essere già stato su questa Terra, soffermati un momento su queste domande:

- Hai mai incontrato qualcuno che istintivamente sentivi di conoscere già?
- Hai un talento naturale per qualcosa, magari uno sport, una lingua o la musica, che hai coltivato con una facilità sorprendente?
- Ti senti quasi genitore più che un compagno per la persona con cui stai?
- Ti sembra di imbatterti continuamente nello stesso tipo di ostacoli o nello stesso tipo di persone?
- Ti è mai capitato di arrivare in un posto e sentire di conoscerlo intimamente, anche se non ci eri mai stato?
- Hai mai provato un'immediata e inspiegabile avversione per certi cibi, luoghi o persone?
- Hai una dipendenza da qualche sostanza (o anche da una persona) da cui ti sembra impossibile liberarti?
- Hai mai provato un'attrazione irresistibile per qualcuno che avevi appena incontrato?

Se hai risposto affermativamente ad almeno una di queste domande, il motivo può avere origine dalle esperienze fatte nelle vite passate. Il tuo senso di familiarità con una nuova conoscenza o con un posto mai visto prima può essere un tenue ricordo che ancora risuona nei recessi della coscienza eterna. Un talento particolare potrebbe essere l'attuale fioritura di un'abilità già espressa in una vita passata. Un sentimento profondo o un'attrazione irresistibile possono indicare una passione sfrenata che hai nutrito in una vita precedente. E quella difficile dipendenza può essere radicata in schemi e problemi che risalgono a un passato molto, molto lontano.

## **Tornare indietro**

La tua anima è eterna. Il tuo spirito non ha fine; semplicemente si trasforma. Anela a sperimentare la vita, a esprimersi e a entrare in contatto con altre anime nel regno fisico. Attraverso queste esperienze si formano dei legami. I rapporti si evolvono e le personalità sviluppano emozioni e schemi comportamentali.

Nella coscienza infinita che è la tua essenza, le esperienze di tutte le tue vite tendono ad accumularsi e a indirizzare il tuo personale cammino in direzioni specifiche. Quindi, esplorare il passato è immensamente utile per comprendere il presente e dare una nuova direzione al futuro. Questo processo di scoperta di sé è infinitamente interessante e le informazioni che affiorano (sia strategiche che emotive) possono essere rivelatrici. Nel corso del libro discuterò casi che ho trattato di persona,

ma per ora passiamo in rassegna qualche caso storicamente documentato.

## **Il caso della validità legale dei ricordi delle vite passate**

Questo affascinante racconto fu narrato per la prima volta nel libro di William Seabrook *Adventures in Arabia* [Avventure in Arabia], pubblicato nel 1927. Un ragazzo di nome Najib Abu Faray, della popolazione drusa, era cresciuto tra i monti del Libano e non si era mai allontanato da casa fino all'età di vent'anni, quando fu portato in un posto chiamato Djebel Druze. Arrivato lì, riconobbe tutto. Conosceva i luoghi da una vita precedente e disse che quello era il suo villaggio. Andò direttamente alla casa in cui ricordava di aver vissuto e poi indicò il punto in cui aveva nascosto una sacca di denaro dietro una parete. Quando furono abbattuti i mattoni, scoprirono che il denaro era ancora lì.

Il ragazzo scoprì che il suo nome era stato Mansour Atrash e identificò molte persone che erano state sue parenti in quell'incarnazione. Lo accompagnarono ai vigneti della famiglia Atrash, dove era in corso una disputa riguardo a una linea di confine. Lui ricordava chiaramente dov'erano tracciati i confini della proprietà all'epoca in cui era Mansour Atrash. Dato che aveva fornito prove così precise della sua identità precedente, la sua testimonianza fu accettata in un tribunale druso e i confini furono tracciati sulla base dei ricordi della vita precedente.

Fu accolto con calore dalla famiglia Atrash e durante la sua visita emerse un fatto sorprendente. Si scoprì che

Najib Abu Faray era nato nella stessa ora in cui era stato ucciso vent'anni prima Mansour Atrash. La sua anima era ritornata immediatamente sulla Terra ed era entrata in una famiglia della stessa cultura, che però viveva a centinaia di chilometri di distanza.

## **Il caso di Bridey Murphy**

In America, il primo esempio famoso di reincarnazione è quello di Bridey Murphy, che ha fatto molto discutere. In questa vicenda risalente ai primi anni Cinquanta, una giovane donna di nome Virginia Tighe (chiamata Ruth Simmons nei primi resoconti pubblici) fu ipnotizzata affinché ricordasse eventi della sua infanzia. Tuttavia, anche se questa regressione d'età mirava a risvegliare ricordi di episodi dei suoi primi anni di vita, l'esperienza non si fermò lì e andò molto più indietro nel tempo, molto più di quanto chiunque avesse previsto.

Durante la regressione, Virginia iniziò improvvisamente a parlare con un forte accento irlandese, raccontando dettagli della vita che aveva vissuto nei panni di una donna chiamata Bridey Murphy. Riferì molti particolari, tra cui il nome della scuola che aveva frequentato e il nome del marito, oltre al nome e alla professione del suocero. Fornì anche informazioni molto specifiche sullo stile di vita, sulla musica e sugli alimenti più diffusi in Irlanda nella metà dell'Ottocento. Nominò alcune persone con cui era solita interagire, come il droghiere, e anche luoghi precisi dell'area di Cork in cui abitava.

Le ricerche condotte in seguito dimostrarono che molte cose che Virginia “ricordava” erano verificabili, anche il nome del droghiere e la professione del suocero. Inoltre, il lessico e la terminologia che aveva usato durante la regressione si rivelarono corretti. Alcuni, però, credevano che la donna avrebbe potuto ottenere queste informazioni per altri canali e non necessariamente dai ricordi di una vita precedente; entrambe le interpretazioni di questo affascinante caso furono discusse da Morey Bernstein in un libro pubblicato nel 1956, *Alla ricerca di Bridey Murphy: storia della donna che visse due volte*. La fede nella reincarnazione era assai diffusa in molte parti del mondo, ma a quell’epoca era un concetto nuovo per gli americani, e il libro suscitò un immenso scalpore. I lettori restarono stupefatti nello scoprire quante religioni e filosofie del mondo sostenevano questa teoria. In effetti se ne parla addirittura nella Bibbia.

## **Gesù, Giovanni ed Elia**

Nell’Antico Testamento si profetizza che Elia sarebbe venuto a preparare l’avvento del Messia, e quindi sarebbe rinato all’epoca della venuta del Salvatore. Gesù si riferisce alla predizione del ritorno del profeta nel Vangelo secondo Matteo (17:10-13):

“Allora i suoi discepoli lo interrogarono dicendo: ‘Come mai dunque gli scribi dicono che prima deve venire Elia?’.

E Gesù rispose loro dicendo: ‘Elia veramente deve venire prima e ristabilire ogni cosa. Ma io vi

dico che Elia è già venuto ed essi non l'hanno riconosciuto, anzi l'hanno trattato come hanno voluto; così anche il Figlio dell'uomo dovrà soffrire da parte loro.' Allora i discepoli compresero che aveva parlato loro di Giovanni Battista.”

In altri passaggi del Vangelo secondo Matteo (11:7-9, 14-15) Gesù si riferisce a Giovanni Battista per nome e lo identifica espressamente come la reincarnazione di Elia:

“Ora, come essi se ne andavano, Gesù prese a dire alle folle intorno a Giovanni: ‘Che cosa siete andati a vedere nel deserto? Una canna sbattuta dal vento? [...] Insomma, che cosa siete andati a vedere? Un profeta? Sì, vi dico, egli è più che un profeta. Perché questi è colui del quale è scritto: Ecco, io mando il mio messaggero davanti alla tua faccia; egli preparerà la tua strada davanti a te. [...] E se lo volete accettare, egli è l'Elia che doveva venire. Chi ha orecchi da udire, oda!’.”

Il significato dei due estratti biblici è chiaro. Gesù sta parlando del ritorno in Terra del profeta Elia che era vissuto centinaia di anni prima. In questi e in altri versetti si fa inequivocabilmente riferimento a Giovanni Battista, identificandolo come Elia, una reincarnazione del profeta di cui si era predetto l'avvento per preparare la venuta del Messia.

Anche se per qualcuno può risultare sorprendente che Gesù in persona abbia parlato del fenomeno della rein-

carnazione, in realtà questa filosofia era molto diffusa nella cultura ebraica dell'epoca, come rivela lo storico ebreo Giuseppe Flavio che ha ricostruito meticolosamente la vita, la civiltà, la politica e la filosofia del periodo, scrivendo:

“I corpi di tutti gli uomini sono certamente mortali [...] ma l'anima è sempre immortale [...] gli spiriti puri che sono conformi alla legge divina hanno continuato a vivere nelle sfere inferiori delle regioni celesti e nel corso del tempo vengono mandati di nuovo giù ad abitare corpi senza peccato [...].”

## **Nel tempo, nello spazio e negli universi paralleli**

Passando dal mondo antico alla fisica moderna, è sempre più evidente che più cose sappiamo, più ci accorgiamo di quanto resta ancora da scoprire. Il fatto che l'universo sia formato in gran parte da energia e da materia sconosciute (chiamate rispettivamente energia oscura e materia oscura) già indica di per sé la moltitudine di cose che abbiamo ancora da imparare. Perciò è saggio mantenere la mente aperta quando si indaga sulla connessione tra gli esseri umani e questo vasto mondo di energia.

Una delle questioni più recenti che si è imposta all'attenzione della fisica quantistica è la concezione chiamata Teoria M, secondo cui l'universo esiste in undici dimensioni e l'undicesima è sede di un numero imprecisato di

universi paralleli. Questi universi esistono su membrane vibranti, strati che si toccano e si intersecano. Allora è possibile immaginare che gli eventi delle vite passate e le potenzialità delle vite future siano collocati su queste membrane confinanti, nelle quali sono immagazzinate quantità illimitate di informazioni.

Queste membrane sono le sedi di interi universi, regni misteriosi che secondo alcuni scienziati non sarebbero più lontani della lunghezza delle nostre ciglia! E anche se non possiamo vederli, e forse neanche percepirli in maniera cosciente e immediata, racchiudono mondi di realtà in una dimensione sconosciuta.

Cosa significa tutto questo per quanto attiene alla nostra esperienza? Be', innanzi tutto significa che ciò che appare evidente, reale e prevedibile potrebbe non esserlo affatto. La realtà non si limita a ciò che i nostri sensi fisici riescono a riconoscere e a definire. Esistono illimitati eventi potenziali di cui non siamo nemmeno coscienti; tuttavia sarebbe possibile acquisire consapevolezza di queste realtà alternative. Dato che il tempo ha una natura anomala e malleabile, sarebbe possibile intravedere eventi passati o futuri situati su altre membrane. In questo scenario la nostra coscienza potrebbe essere in grado di saltare da una membrana all'altra per poi tornare alla vibrazione e all'esperienza del presente. Sarebbe l'equivalente umano del *salto quantico*. Anche se negli ultimi anni l'espressione viene usata come metafora per tipi diversi di passaggi e trasformazioni, in origine era usata per descrivere il salto casuale di un elettrone da un'orbita intorno al nucleo di un atomo a un'altra orbita. È una

metafora perfettamente calzante, perché è decisamente possibile che la nostra coscienza visiti altre epoche, e forse anche altri regni, per poi tornare con un ricordo di quegli eventi.

La nostra coscienza ruota per lo più nell'orbita della nostra incarnazione presente. Ma potremmo essere in grado di saltare sulla traiettoria di un'altra vita, raccogliere informazioni e riportarle indietro per esaminarne l'importanza e la rilevanza nell'esperienza presente. Questa esplorazione può incidere a fondo sugli eventi e sulle emozioni di questa vita. Infatti la chiarificazione delle influenze karmiche può cambiare tutto!

Alcuni sostengono che l'aumento della popolazione sia una prova del fatto che il karma e la reincarnazione non possono essere veri. Com'è possibile che ora esistano così tante anime se nel passato ne esistevano meno? Ma dobbiamo renderci conto che questo non è l'unico regno in cui gli spiriti trascorrono il loro tempo. Arrivano continuamente nuovi spiriti da altri piani di esistenza. Inoltre, poiché le anime si evolvono, molti credono che possano scegliere di distribuirsi in diverse identità in modo da sperimentare di più e realizzare di più. Può sembrare strano, ma nulla è impossibile per il nostro potere eterno.

## **È logico...**

Se consideriamo la scienza dell'energia e della materia, la continuità della vita risulta un fatto logico. Sappiamo che l'energia non cessa e che la materia si trasforma

continuamente. Se questo è vero a livello cosmico, perché non dovrebbe essere vero anche per le nostre identità individuali e le nostre vite?

Inoltre la reincarnazione fornisce parecchie spiegazioni alle molte domande che non trovano risposta. Per esempio è difficile capire perché alcune persone sembrano soffrire più di altre. Forse non è così casuale come molti credono; forse ciò che percepiamo come difficoltà non è altro che un ritorno di energia, un'opportunità per comprendere qualcosa che non abbiamo imparato nelle vite precedenti. Ad alcuni la sofferenza inspiegabile potrebbe sembrare l'opera di un Dio capriccioso e non-curante, ma quando comprendiamo le sottili sfumature dell'energia karmica e delle lezioni dell'anima, le cose iniziano a diventare molto più chiare. Io non credo che le difficoltà di questa vita siano una forma di punizione karmica, ma credo che i problemi attuali possano risalire a problemi storici.

La reincarnazione può spiegare anche tutti i fenomeni elencati nelle domande che hai letto all'inizio di questo capitolo: la sensazione di conoscere da molto tempo una persona appena incontrata; un talento precoce, sia esso per la musica, l'arte, la matematica, una lingua o uno sport; l'amore a prima vista, un'attrazione irresistibile o l'incapacità di uscire da una relazione amorosa; dipendenze; problemi di peso; fobie; malformazioni fetali; allergie; preferenze sessuali. Tutte queste cose, che possono avere delle spiegazioni nella vita attuale, si comprendono più a fondo, e hanno molto più senso, se vengono valutate nella prospettiva dell'eternità. L'influenza delle vite passate

può essere anche un fattore d'attrazione molto potente, seppur nascosto. Negli ultimi anni le persone si sono interessate a come e perché attraggono certe cose nella loro vita, e ultimamente hanno iniziato a chiedersi cosa blocca il loro cammino. Sebbene non tutti gli ostacoli dipendano dal karma, è straordinario per me vedere quante persone sono riuscite a sbloccare le circostanze del loro presente affrontando problematiche che si sono sviluppate nelle esistenze passate.

## **I miei primi casi**

Ho maturato la convinzione del potere che esercitano le nostre vite passate durante i venticinque anni in cui ho svolto l'attività di psicologa. In diversi casi in cui ho praticato l'ipnosi regressiva per scoprire maggiori dettagli sull'infanzia dei clienti, la persona è regredita spontaneamente molto più indietro nel tempo. Questi individui, senza che ne avessero l'intenzione, la preparazione o qualsivoglia aspettativa, tornavano automaticamente a una vita passata.

Tutto questo non è solo interessante, può essere anche estremamente utile sul piano terapeutico. L'ho scoperto quasi per caso mentre stavo ipnotizzando un cliente: in quel momento ho sperimentato per la prima volta, in un contesto terapeutico, la regressione spontanea a una vita passata. Avevo già fatto pratica di molti tipi di ipnosi e spesso li usavo con clienti che non ricordavano i loro primi anni di vita. La perdita di memoria rispetto alla fase preverbale, o persino prepuberale, non è insolita nelle

persone che hanno avuto un'infanzia difficile; spesso, infatti, la dimenticanza è uno strumento difensivo per chi non vuole ricordare un'esperienza traumatica.

Credevo fosse questo il problema di una giovane di nome Maxine, che cercava una terapia per trattare una grave forma di sociofobia. Quando venne da me aveva circa quindici anni e da quattro anni non andava a scuola (né frequentava altri posti). Aveva paura delle persone, di essere giudicata e di mostrare sintomi d'ansia in pubblico.

Dato che non ricordava nulla dei suoi primi sette anni di vita, pensavo che magari qualche episodio della sua infanzia avrebbe potuto fornirci informazioni più specifiche riguardo alla fonte dei suoi problemi. E questo, di conseguenza, ci avrebbe aiutato a invertire le sue tendenze fobiche. Dopo l'inizio della regressione, Maxine cominciò a raccontare di trovarsi seduta su dei gradini. "C'è una scalinata molto grande di fronte a un'enorme chiesa con una cupola gigantesca in cima." Poi continuò: "È strano... com'è possibile? Sono più adulta qui. Come posso avere più anni di quanti ne ho adesso? Non so perché succeda ma è questo ciò che vedo." Le dissi di continuare a parlarmene e a descrivere se stessa e la sua situazione.

In quella vita era affetta da una grave malformazione e non poteva lavorare. Per mantenersi chiedeva l'elemosina, quindi aspettava i fedeli all'uscita della funzione, sperando che avessero pietà di lei.

Descrisse la situazione in questo modo: "Le persone escono dalla chiesa e ridono di me. Un uomo con un cap-

pello a cilindro mi si avvicina. È arrabbiato, sferra un calcio al mio piede per sgombrare il cammino e dice che sono una scocciatrice.”

A questo punto Maxine iniziò a piangere, lamentando la sua condizione e il pessimo trattamento che riceveva dagli altri. Mentre affioravano questi ricordi, le chiesi di descrivere come si sentiva e di dirmi se riusciva a cogliere altri particolari. Disse che viveva lì vicino e descrisse la strada di fronte alla chiesa sormontata dalla cupola, poi anche il quartiere in cui si trovava, sebbene non avesse idea di dove fosse. Nella sua vita attuale era una quindicenne di Cleveland e si era allontanata ben poco da casa per via dei suoi problemi di ansia. Eppure era in grado di descrivere quello strano posto fin nei minimi dettagli.

Man mano che ampliava la sua descrizione, mi sembrava di riconoscere la chiesa di cui stava parlando. Anche se non glielo dissi in quel momento, pensai che fosse seduta sui gradini della cattedrale di Saint Paul a Londra.

Quando emerse dalla regressione, le dissi di tenere un diario vicino al letto, perché nei sogni avrebbe potuto recepire altre immagini o informazioni. Ci accordammo per incontrarci la settimana successiva e le dissi che avrei portato varie immagini di chiese per scoprire quale chiesa fosse o per stimolare altri ricordi.

Portai sette immagini che comprendevano cattedrali famose, come il Sacré Coeur di Parigi e Saint Patrick di New York, ma anche ignote chiese di campagna, oltre a una moschea e una sinagoga. L'ultima immagine che le mostrai era la cattedrale di Saint Paul di Londra.

Quando Maxine la vide, esclamò: “Eccola! È qui che vivevo e mendicavo! È qui che le persone mi schernivano, proprio qui, quando sedevo su quei gradini.”

Gradualmente abbiamo scrostato gli strati più profondi della sua fobia, facendo affiorare le emozioni e decodificando le informazioni. Maxine era stata denigrata, presa a calci, trattata brutalmente; le avevano persino sputato addosso. Si era sentita indegna, impossibilitata a nascondere le sue deformità e la sua vergogna. Per un processo naturale, queste sensazioni tanto gravi si erano codificate profondamente nella sua coscienza e si erano trasferite in questa vita per cercare una guarigione. Maxine non aveva portato con sé solo la paura di essere giudicata, ma anche la convinzione di aver bisogno di proteggersi e isolarsi.

Allora siamo tornate a quel momento per rilasciare le conclusioni nocive. Abbiamo anche riscritto la situazione, un processo che inverte il corso dell’evento (come spiego nel Capitolo 11). Abbiamo fatto ampio ricorso alla ristrutturazione cognitiva per riallineare il pensiero attuale di Maxine e infondere alla sua autostima una verità autentica. Inoltre abbiamo usato la terapia del rilassamento e la desensibilizzazione sistematica per permetterle di esporsi metodicamente a situazioni sociali, ricollocando la sua soglia di benessere in mezzo ad altre persone.

Ci è voluto del tempo, ma dopo un certo periodo Maxine fu in grado di uscire, iniziò a lavorare, riuscì a prendere il diploma e a vivere una vita sana e felice. Tuttavia non credo che sarebbe arrivata a una guarigione completa usando solo le classiche tecniche di desensibilizzazione, le terapie cognitive e il rilassamento. Anche se all’epo-

ca non era mia intenzione, il fatto che fossero affiorate informazioni di una vita precedente fu provvidenziale. Maxine si sentiva estremamente sollevata. Il solo fatto di sapere cos'era accaduto attenuò la sua ansia. Scoprire di aver vissuto quell'esperienza aveva avuto un profondo impatto su di lei e ci aveva fornito parecchie risposte. La ragazza era stata fortemente ansiosa per tutta la vita e si era arrovellata per capire perché si sentisse così, credendo che fosse un suo difetto.

Certamente non era venuta da me per una regressione a una vita passata, e fino ad allora non aveva mai creduto alla reincarnazione. Ma quell'esperienza le parve così reale e così importante per la sua evoluzione personale che le fu impossibile liquidarla senza pensarci. Ne aveva tratto un tale giovamento per il suo processo di guarigione che iniziò a interessarsi alle informazioni che avrebbero potuto nascondersi in altre vite precedenti.

Anche per me fu un'esperienza nuova nel contesto clinico. Mi interessavo già da tempo al tema della reincarnazione, ma non avevo mai pensato che fosse appropriato introdurlo nel processo terapeutico. A quel punto, però, per favorire eventi spontanei come quello, cambiai l'induzione che utilizzavo nelle mie sedute di ipnosi. Decisi di lasciare che lo Spirito indicasse il cammino, senza imporre una focalizzazione sulle vite passate ma lasciando che accadesse spontaneamente.

Circa un anno da quella prima e inattesa regressione con Maxine, lessi un libro che allora era una vera e propria novità nel settore: *Molte vite, molti maestri*, del dottor Brian L. Weiss, un coraggioso psichiatra che nella

sua pratica si era imbattuto in casi di regressione spontanea. Il suo lavoro illuminante e pionieristico spianò la via, inducendo molti terapisti seri ad approfondire questo aspetto della coscienza umana. Da quel momento, ho consigliato caldamente questo libro ai miei clienti per far conoscere loro l'influenza delle vite passate e per indagare questo aspetto come parte integrante della loro terapia.

Parlerò di questi casi e delle mie esperienze personali nei capitoli successivi, ma per ora ti chiedo solo di aprire il cuore e la mente a questa possibilità. Per me è più di una semplice teoria e penso che sarà così anche per te, quando avrai acquisito le informazioni e avrai preso confidenza con questa concezione fondamentale.

Infatti, leggendo il libro potrai ritrovarti a oltrepassare gli invisibili portali di una tua esistenza passata. Avrai fugaci visioni di una tua identità precedente, sentirai riaffiorare certe emozioni e inizierai a comprendere i motivi per cui vivi determinati schemi ed eventi nella tua vita attuale. E quando quei motivi saranno chiari, sarà molto più facile debellare i blocchi e attuare i cambiamenti a cui tanto aspiri. Gli ostacoli che credevi irremovibili saranno eliminati e questo ti permetterà di arrivare in un luogo ancor più pacifico, produttivo e prospero di quanto tu creda possibile.





## CAPITOLO 2

# VISITARE L'ETERNITÀ



**E**ternità... tempo infinito! È difficile definire questa vibrazione della realtà, un'estensione di possibilità illimitate in un campo di continue informazioni. Eppure, per quanto possa essere indescrivibile e ineffabile, tutti ci siamo stati; anche più spesso di quanto sappiamo. Questo passaggio attraverso i portali vibrazionali si verifica in molti modi, anche attraverso i sogni.

Infatti, la prima volta in cui mi sono accorta di esplorare questo regno ammaliante fu in un sogno molto vivido ed elaborato che feci quando avevo circa diciassette anni. Ancora oggi ricordo ogni dettaglio, in parte perché il sogno era decisamente fuori dal comune, in parte perché l'ho scritto nel mio diario e l'ho raccontato a quasi tutte le persone che conosco. È un sogno insolito ed

emozionante che mi ha cambiato la vita avviandomi su un cammino completamente nuovo. Ecco cosa accadde nel sogno.

*Un uomo che sembrava un monaco, con indosso una veste marrone e una cintura di corda, mi venne incontro e disse: “Ho qualcosa da mostrarti. Vieni con me.”*

*Mi prese per mano e iniziammo a camminare su una lunga strada; o meglio, la strada scorreva sotto i nostri piedi. Mentre procedevamo, un fascio di luce e colore ci passò accanto da entrambi i lati. Chiesi all’uomo dove mi stesse portando e lui rispose: “In un posto dove non esiste il tempo.”*

*In un attimo ci trovammo in un luogo fatto solo di luce e colore. Ci fermammo e ci guardammo intorno, poi il monaco disse: “Questo è il posto in cui le persone vengono quando i loro corpi muoiono. È il posto dell’anima.”*

*Lo spazio sembrava espandersi all’infinito. Era pieno di luce in ogni direzione, fin dove riuscivo a vedere.*

*A uno sguardo più attento notai che c’erano innumerevoli colonne di luce. Alcune si muovevano da un punto all’altro. Alcune vibravano in modo diverso rispetto ad altre: erano più luminose o più intense. Sentii anche una strana musica senza melodia, solo note e accordi in una sorta di lontana armonia.*

*Chiesi cosa stavano facendo quelle colonne di luce e il monaco disse: “Fanno quello che bisogna fare qui e altrove.”*

*Era un posto affascinante e pieno di energia, ma anche molto tranquillo. Dopo pochi minuti passati ad assorbire quella splendida vibrazione, l'uomo disse: “C'è un altro posto dell'anima che devi vedere.”*

*Attraversando il fulgore e l'armonia, arrivammo in un'altra dimensione in cui le colonne di luce erano più nettamente definite. Mi sembrò addirittura di vedere una sfera simile a una testa su ogni colonna. Ebbi la sensazione di trovarmi in un luogo meno vasto anche se, come nell'altro posto, non riuscivo a vederne i confini. Invece della musica mi sembrava di sentire innumerevoli voci in un mormorio sommesso. Le luci sembravano riunirsi in gruppi e parlare tra loro. Eppure sapevo che non stavano parlando in senso fisico, né riuscivo a sentirle con le mie orecchie. Il loro dialogo era più simile a un ascolto interiore, a una sorta di sapere.*

*Il monaco disse: “Qui è dove si radunano le anime prima di rinascere. Stanno decidendo chi e cosa sarà ciascuna di loro rispetto alle altre nelle prossime vite.” Proseguì dicendo che tutti torniamo indietro; spesso ci troviamo con le persone con cui siamo già stati e insieme a loro perseguiamo scopi importanti.*

*Ci avvicinammo a un gruppo e riuscii ad avvertire una palpabile energia d'amore che collegava tutte le colonne di luce. "Ascoltai" il racconto di progetti di avventure e di momenti felici, e sentii anche parlare di lezioni coinvolgenti e di momenti difficili. Ma non c'era paura, né rabbia, né risentimento, né inquietudine: solo la volontà di impegnarsi gli uni con gli altri e un senso di eccitazione per le future opportunità.*

*"Ci offriamo di insegnarci delle lezioni a vicenda", disse il monaco. "Fa tutto parte del grande piano di ogni anima."*

*Poi il mio spirito amico mi portò in altri luoghi, splendide estensioni popolate da sfere di luce radiosa. Le definì "Esseri Superiori" e, anche se non li visualizzai come tali, io intesi che erano angeli, anime molto vecchie e sagge che ora chiamerei Maestri Asceti. L'amore e la creatività che emanavano da queste entità luminose mi commossero profondamente e mi fecero pensare che non mi sarei sentita mai più sola.*

*Il sogno continuò; tornammo al posto in cui le persone si radunano prima di rinascere e ci fermammo ad ascoltare le conversazioni di molti gruppi lì riuniti. Sentii alcune persone ricordare le loro vite passate e discutere su cosa avrebbero dovuto imparare nella prossima. In ogni gruppo c'era un profondo senso di cameratismo, anche se alcuni dettagli rivelavano che poteva esserci stata qualche ostilità nel mondo terreno.*

*Dopo aver osservato molti gruppi, il monaco disse che era ora di tornare indietro. Appena pronunciò questa frase, ci trovammo di nuovo all'inizio della strada sulla quale avevamo intrapreso il nostro viaggio.*

*Chiesi: "Perché mi hai mostrato tutto questo?".*

*Rispose: "Devi saperlo. Si rivelerà molto importante e adesso è ora che inizi il tuo viaggio."*

*Poi il monaco sparì e io mi svegliai di soprassalto. Scrisse tutto immediatamente.*

Per me questo sogno fu molto reale e, per quanto possa sembrare inverosimile, si è svolto proprio come l'ho descritto. Ho visto e ho sentito l'energia della luce e, anche se all'epoca quelle informazioni mi suonavano strane, ho creduto incondizionatamente alle verità che mi rivelò lo spirito benevolo.

Questo rappresentava un grande cambiamento per me. Per tutta la vita avevo frequentato scuole cattoliche e non ero affatto preparata alle cose che avevo sperimentato quella notte. Fino a quel momento avevo avuto un'idea molto vaga della reincarnazione, che a quanto mi era stato detto era una credenza che apparteneva a popoli primitivi di paesi molto lontani. Quindi mi chiesi: *Qual è il significato di questo sogno?* Sapevo che aveva uno scopo intimamente legato al mio essere al mondo. Dopo quella notte iniziai a leggere tutto ciò che potevo sulle teorie della vita dopo la morte. Seguii il mio primo corso di meditazione, che aprì in me un mondo di pace e di rivelazione.

L'idea di imparare dalle esperienze di vite passate mi parve piena di senso. In seguito, quando studiai la fisica dell'energia e del tempo, compresi chiaramente i motivi per cui questo processo era così logico e sensato. Pochi anni dopo, quando sperimentai per la prima volta la regressione alle vite passate, i tasselli del mio mosaico iniziarono a incastrarsi perfettamente.

## **Premorte e ritorno**

Dopo che il “monaco” mi accompagnò in quel viaggio straordinario, attraverso la regressione e i sogni mi è capitato spesso di vistare luoghi eterni. Ma l'evento più strabiliante, tanto da cambiare per sempre la mia vita, fu un'esperienza di premorte.

Mio padre era mancato pochi anni prima e siccome non riuscivo ad accettare o ad affrontare la sua perdita, il mio sistema immunitario si era completamente esaurito. La sindrome che avevo sviluppato, l'immunodeficienza comune variabile (CVID), mi rendeva soggetta a infezioni croniche, alcune delle quali erano così virulente da lasciarmi completamente debilitata. Per sei mesi di fila dovetti convivere con un terribile virus che infiammava i polmoni, causandomi continui problemi di asma e sinusite.

Era una sindrome grave e non mi rendevo conto che era collegata all'interiorizzazione del dolore e della rabbia per la morte di mio padre. (Nel mio ultimo libro, *Truth, Triumph, and Transformation*, ho scritto della necessità di rilasciare sentimenti profondi e gravi per rimanere in salute e per proiettare un'energia vitale magnetica.)

Dato che l'infezione bronchiale non passava, pensavo che avrei dovuto disdire il viaggio a Londra che avevo programmato per una conferenza. Tuttavia, poche settimane prima della mia partenza mi sembrava di stare molto meglio e il medico disse che avrei potuto tener fede ai miei impegni.

A metà del volo sopra l'oceano Atlantico, notai che la mia respirazione stava diventando difficoltosa. Quando raggiunsi l'albergo di Londra ero in dispnea. Avevo preso tutte le medicine a disposizione, ma sembrava che non ci fosse nessun miglioramento. Pensavo che mi sarei sentita meglio se avessi potuto bere una tazza di tè bollente e immergermi nell'acqua calda; così riempii la vasca fin quasi all'orlo, assicurandomi che il petto fosse completamente sommerso.

Questa tecnica aveva funzionato in passato, ma in quel momento la sofferenza non si era allentata e anzi sembrava che stessi peggiorando. Respiravo così faticosamente che mi pareva di non incamerare neanche un filo d'aria. Vidi il mio viso riflesso nello specchio di fronte alla vasca e notai che le labbra avevano iniziato a diventare blu. Solo in quel momento mi accorsi che sarei potuta morire. Cercai di uscire dalla vasca per chiamare aiuto, ma non avevo le forze sufficienti per riuscire a sedermi.

Il mio primo pensiero fu che non potevo morire in quella terra straniera, così lontano dalla mia famiglia. Ma dopo essermi sforzata inutilmente di incamerare un po' di ossigeno, finalmente mi lasciai andare, pensando che se era mio destino spirare in quel posto, allora doveva andare bene così.

Appena smisi di opporre resistenza, sentii la mia forza vitale uscire dalla cima della testa, ovvero dal chakra della corona. Attraversai velocemente un vasto campo nero, dirigendomi verso un puntino di luce che vedevo in lontananza. Ricordo di aver notato che non era un tunnel buio, come molti riferiscono, ma un'ampia distesa nera. E guardandomi attorno vedevo entità luminose accanto a me che puntavano nella stessa direzione, affrettandosi verso i loro puntini di luce. Ricordo di aver pensato: *Oh, di certo anche loro stanno morendo.*

L'istante successivo mi ritrovai in uno spazio splendido e inondato di luce, in piedi su una cresta che sovrastava un fiume scintillante. Quando iniziai a distinguere la scena intorno a me, notai che alla mia sinistra c'era la stessa guida che mi aveva condotto al regno intervitale nel sogno che avevo fatto oltre vent'anni prima. Comunicammo come avevamo fatto allora: non con le parole ma attraverso i pensieri.

Tuttavia c'era bisogno che mi dicesse dov'ero. Sapevo di trovarmi nel passaggio tra la vita e la morte del corpo. Il fiume scintillante stava davanti a noi; e sulla riva opposta mi attendeva un gruppo di persone. Mio padre era accanto a sua madre, insieme ad altri familiari e amici che erano trapassati, compresi i miei bisnonni. C'erano anche i loro amati animali da compagnia, oltre ad altre persone e animali che non riconoscevo. In qualche modo sapevo che si trattava delle anime che mi avevano accompagnato nelle vite precedenti e che erano venute a salutarmi di nuovo.

Appena vidi mio padre lì in piedi, sentii il disperato desiderio di raggiungerlo. Siccome era morto in un inci-

dente d'auto, non avevo mai avuto la possibilità di dirgli addio e non ero mai riuscita a superare la sua perdita. Guardandolo oltre il fiume, sentii rinnovarsi il nostro profondo legame. Sapevo che potevamo comunicare attraverso i pensieri e gli dissi quanto mi mancava. Rispose che era sempre con me. Bramavo andare da lui e in qualche modo sapevo che avrei potuto staccarmi facilmente dallo scoglio e passare sopra il fiume fino a raggiungerlo. Era così pressante l'urgenza di stare con lui che non sapevo cosa fare e rimasi combattuta per un tempo che mi sembrò lunghissimo. Continuavo a spostare lo sguardo dal volto di mio padre alla guida, chiedendomi cosa fare. Quando comunicai nuovamente a mio padre che volevo stare con lui, mi assicurò che ci saremmo ritrovati insieme molto presto. Rimasi sconvolta e pensai: *Be', se devo morire presto, tanto vale che muoia subito.*

Quando mio padre sentì questo pensiero rispose: *Se ora torni indietro, sembrerà che passi molto tempo prima di ritrovarci insieme; ma credimi, sarà solo un batter d'occhio nel tempo reale.*

Le sue parole mi confusero, ma in qualche modo mi diedero anche conforto. Sapevo che era ora di prendere la mia decisione ed ero libera di scegliere l'una o l'altra via. Sapevo anche che, una volta oltrepassato il fiume, non sarei più stata in grado di tornare al mio corpo e alla mia identità attuale.

Confusa, mi voltai ancora una volta verso la guida accanto a me che mi guardò e disse: *Sai di avere ancora da fare in questa vita.*

Compresi che aveva ragione e stavo quasi per ripetere: *Sì, so di avere ancora da fare*, ma non riuscii a completare la frase.

Appena iniziai a pensare *Sì, so di...*, immediatamente fui strappata via da quel posto e in un attimo rientrai nel mio corpo. L'energia dell'anima che ritornava nelle mie spoglie fisiche fu così rapida che sembrò gettarsi a viva forza nel corpo, tanto che l'acqua schizzò fuori dalla vasca.

Rimasi sdraiata in un silenzio attonito, cercando di assimilare l'esperienza appena vissuta. Sapevo che un momento decisivo aveva reindirizzato il mio destino verso questo piano di esistenza. Capivo che era stata la cosa giusta da fare, ma ero triste per non aver avuto l'occasione di dire addio a mio padre un'ultima volta. Eppure sentivo la sua presenza dentro di me e sapevo che lo avrei visto "presto" nel tempo *reale*. Sentivo anche il calore dell'abbraccio di mia nonna, sua madre, che ancora mi avvolgeva. Aveva sofferto d'asma per tutta la vita e riuscivo a sentire che mi infondeva forza e guarigione.

Lentamente, molto lentamente, iniziai a respirare più a fondo. Non so per quanto rimasi lì, ma quando riuscii a sollevarmi per uscire dalla vasca, l'acqua era diventata molto fredda. Barcollai fino al letto e mi coprii; mentre mi avvolgevo nelle coperte, avvertii la presenza e l'amore degli spiriti anche nella stanza. Mi addormentai sapendo che era in corso una guarigione ed ero sicura che la mia vita non sarebbe più stata la stessa.

# Tempo e verità

Sperimentare di persona un fenomeno di questo tipo può trasformare convinzioni intellettuali in verità profondamente sentite. Le rivelazioni che eventi simili portano con sé diventano filtri attraverso i quali si valutano tutti gli aspetti della vita. Nel mio caso è stato così e voglio condividere con te ciò che sono arrivata a comprendere in seguito al dono meraviglioso che mi ha portato la malattia.

## 1. La vita continua dopo la morte

Avevo sempre creduto alla continuità della vita, ma questa esperienza mi ha decisamente convinto della sua fondatezza. Alcuni scienziati sostengono che le singole immagini colte in un'esperienza di premorte siano generate dalle scariche casuali di neuroni che innescano ricordi lontani. Ma se è questo che accade, perché tutti i "ricordi" si riferiscono a persone trapassate? Perché ho "ricordato" il mio defunto padre ma non mia madre? E perché dovrei avere memoria di un amico morto molto tempo fa e non avere neanche un ricordo sulla mia gemella, con cui ho trascorso gran parte della mia vita? Com'è possibile che le scariche casuali tralascino proprio la persona con cui condivido milioni di ricordi?

Dal punto di vista di chi ha vissuto un'esperienza simile, c'è solo una spiegazione che sembra ragionevole. Non si tratta dell'attività casuale dei neuroni né dei ricordi che scatenerebbe; è il trasporto dell'anima in quel regno mistico in cui sostiamo tra le varie esistenze terre-

ne. Ogni spirito vi giunge quando è il suo momento, collegandosi alle persone che lo hanno preceduto. È questa la continuità della vita. L'energia non finisce; semplicemente si trasforma.

Nel regno dell'energia siamo tutti entità luminose. Le persone che vediamo in un'esperienza di premorte mostrano lo stesso aspetto che avevano in vita in modo tale che riusciamo a riconoscerle. Lo stesso accade quando esercitiamo la comunicazione tra spiriti. Le anime si identificano per via del loro aspetto e degli abiti che indossano, ma ovviamente non hanno alcun bisogno di queste cose "dall'altra parte".

## **2. La morte non è predestinata**

Alcune persone credono che il giorno e l'ora della morte siano predeterminate prima della nostra nascita. Se questo vale in alcuni casi, per quanto mi riguarda io ho potuto scegliere. Sapevo con certezza che avrei potuto attraversare il fiume e procedere verso il successivo ciclo vitale oppure tornare indietro. Dipendeva unicamente da me. Nessuno mi ha indirizzato verso l'una o l'altra opzione e il risultato di quella decisione era un'autentica incognita, sia per me sia per tutte le anime presenti.

Era chiaro che il mio spirito guida e tutti coloro che stavano oltre il fiume aspettavano solo di scoprire cosa avrei deciso e onestamente, per qualche istante, non lo sapevo nemmeno io. Solo qualche anno prima, ero rimasta sconvolta dalla morte di mio padre e l'idea di poter stare di nuovo con lui mi attraeva in modo irresistibile. Anche se il mio spirito guida mi ricordò che avevo anco-

ra del lavoro da fare, sapevo senza ombra di dubbio che ero libera di prendere qualunque decisione.

### **3. Ognuno di noi ha un proprio destino da compiere**

Il nostro destino forse non risiede in azioni specifiche, ma l'influenza che esercitiamo sul mondo ha comunque la sua importanza. Quando cercavo di decidere cosa fare, il commento del mio spirito guida sul fatto che avessi altro lavoro da fare risuonò profondamente nel mio cuore. Sapevo a livello intuitivo che non avevo concluso tutto ciò che la mia anima aveva pianificato e non avevo imparato tutte le lezioni per le quali ero venuta al mondo. Pur non sapendo nello specifico cosa avrei dovuto ancora compiere, sentivo che le intenzioni della mia anima mi stavano richiamando indietro. All'epoca non lo sapevo, ma i bambini che avrei adottato erano già nati in Russia. Il libro che avevo scritto attendeva di essere pubblicato e infinite esperienze, relazioni e avventure attendevano di essere vissute.

In quel momento di scelta, mi sentii spinta a ritornare per affrontare il mio futuro e dedicarmi a tutte le lezioni che si prospettavano. Sì, tutti abbiamo un destino che attende di essere compiuto. Ogni anima ha i suoi piani, che possono riguardare la famiglia, il lavoro o la crescita personale. Dipende da noi raccogliere il coraggio per affrontarli.

#### **4. Il tempo non è come sembra**

Studiavo già da molti anni il continuum spazio-temporale quando vissi l'esperienza di premorte, ma c'è una differenza abissale tra studiarlo e sperimentarlo con un evento. In qualche modo la mia anima riuscì a scivolare via dal tempo lineare della Terra per entrare nell'eterno presente del regno dello spirito. In quel posto sembrava che non esistesse futuro né passato, ma solo il tempo eternamente presente.

Il commento di mio padre sul fatto che ci saremmo riuniti in un batter d'occhio generò un poderoso cambiamento nel mio modo di pensare. Compresi che le limitazioni di tempo, spazio, paura e urgenza sono mere costrizioni che imponiamo a noi stessi. L'anima intende il nostro viaggio per quello che è: un'eterna schiera di occasioni. Le difficoltà sono fugaci quanto le gioie e la vita si esprime in ogni singolo istante.

### **All'incrocio tra adesso e dopo**

Nulla è più ineffabile del tempo. Il tempo esiste ed è classificato in ore, giorni e anni; ma non si può afferrare se non nel modo più astratto, con il ricordo o la previsione. Forse, come accennavo nel Capitolo 1, il passato e il futuro esistono in universi paralleli. Nel presente energetico, un pensiero fugace può dividersi in due realtà parallele portando a esiti potenzialmente diversi. E questo potrebbe non limitarsi al futuro: è possibile che quei "multiversi" portino con sé anche diversi passati e diversi presenti.

Di norma gli scienziati ritengono che il tempo nella sua totalità esista simultaneamente, e ciò che percepiamo come il passaggio sequenziale da un minuto all'altro sia un fenomeno meramente esperienziale. Effettivamente il concetto del continuum spazio-temporale è difficile da afferrare con la mente: *Come può essere che tutto il tempo esista contemporaneamente? E se è davvero così, cosa accade nel futuro e nel passato quando attraversiamo ogni istante presente?*

Qualcuno definisce il continuum spazio-temporale come un oceano profondo e vasto in cui alcune correnti si muovono in una direzione e altre, seppur molto vicine, prendono una direzione opposta. Io intendo il tempo come un campo di potenzialità in cui le potenzialità passate, presenti e future sono tutte situate sullo stesso piano di esistenza. La differenza tra ciascuna potenzialità è data dalle vibrazioni: il passato e il futuro si manifestano con frequenze vibrazionali diverse. Il nostro movimento lineare da un'ora alla successiva ha una risonanza molto più densa, permettendoci di vivere con la sensazione del tempo "reale". Il passato svanisce con un movimento meno denso, e il futuro si stende davanti a noi come un piano di informazioni che attende di essere plasmato e sperimentato. In questo modo il tempo sequenziale è lineare e ci fa muovere attraverso quello che vediamo e sentiamo; ma il resto del tempo esiste ancora in forma di pura potenzialità vibrazionale. Questa simultaneità tra passato, presente e futuro è un concetto di enorme importanza quando si tratta il tema della coscienza codificata. Ci dà l'opportunità di tornare a riscrivere il passato e di progredire per formulare il futuro.

## Déjà Vu

La capacità di spostarsi nel tempo a livello energetico può avere un forte impatto sulla tua vita. Per esempio fornisce una spiegazione al fenomeno chiamato *déjà vu*, espressione francese che significa “già visto”. Probabilmente ti sarà capitata un’esperienza di questo tipo almeno una volta. Entri in un posto in cui non sei mai stato, ma in qualche modo sai già com’è e sai persino cosa succederà dopo. Incontri uno sconosciuto e avverti una stupefacente sensazione di familiarità. Oppure, durante una conversazione, per una frazione di secondo sai cosa il tuo interlocutore sta per dire e ti senti come se avessi già vissuto quel preciso momento.

Com’è possibile che accada un evento così insolito, di breve durata ma profondamente toccante? Molti sostengono che il *déjà vu* sia un ricordo affiorato da una vita precedente e in effetti potrebbe esserlo. Ma può darsi anche che sia la conseguenza della tua innata capacità di spostarti nel tempo a livello energetico, un’esperienza sorprendentemente comune di cui pochi sono coscienti. Spesso viene definita *proiezione mentale* o *astrale* e normalmente si verifica in momenti di quiete o durante il sonno. Il corpo eterico, *la parte di te che è pura energia vitale e coscienza primaria*, è in grado di spostarsi nell’universo multidimensionale del tempo e dello spazio. Spesso, quando dormi, la tua energia astrale va in esplorazione; per questo motivo è così facile che i ricordi delle vite passate affiorino nei sogni. Ed è per questo che avverti tanta familiarità con l’evento del *déjà vu*.

Di notte, quando il corpo astrale progredisce nel tempo, esperisci una fugace visione di qualche potenzialità futura. Poco dopo il corpo astrale torna nel corpo fisico e quando ti svegli può capitare che ricordi un sogno, ma può anche capitare che l'evento receda semplicemente nel subconscio. Continui a procedere nella vita lungo il tempo lineare e a un certo punto ti imbatti nell'evento che avevi visitato in sogno. Nella tua mente lampeggia quel senso di familiarità, una scintilla di conoscenza che è al contempo sorprendente e rassicurante.

Ho avuto molte esperienze di questo tipo. In un caso particolarmente significativo, mi svegliai da un sogno così insolito che lo raccontai immediatamente all'uomo con cui ero sposata. Avevo sognato di trovarmi in una città straniera in cui sembrava che tutti gli edifici fossero bianchi. Ero in un taxi con una donna bionda che non conoscevo e stava traducendo per me le parole del tassista a proposito del quartiere. Fu solo una scena fugace, ma io provai un profondo senso di familiarità: non riuscivo a credere di poter sognare qualcuno che non conoscevo in una città in cui non ero mai stata, sentendo tutto così reale.

Due anni dopo programmai di andare a incontrare la sorella di mio marito che lavorava come bambinaia a Parigi. Prendemmo un taxi e notai che tutti gli edifici erano bianchi. Quando mia cognata iniziò a tradurre cosa stava dicendo il tassista, quel sogno mi tornò in mente in un lampo. Ma non era solo un sogno: era un *déjà vu*. Io *ero stata lì*. Questa era la vita reale, ma tutto era esattamente come in quella visione lontana. Il posto, le persone,

l'esperienza: tutto scatenò una sorta di epifania. Era tutto così profondamente reale che mi sentii come se l'universo mi stesse facendo intravedere la verità sul continuum spazio-temporale e sulla nostra capacità di spostarci liberamente al suo interno.

## **Destino o potenzialità?**

Prendere coscienza del fatto che il tempo esiste contemporaneamente solleva la questione della predestinazione. Se il futuro si sta svolgendo proprio ora, significa che gli eventi futuri sono predeterminati?

Nonostante quella specifica esperienza di *déjà vu*, io credo che la risposta sia *no*. Anche se in molte altre occasioni ho provato simili sensazioni di familiarità, quella in particolare fu una rivelazione perché ricordavo consciamente il sogno. Nello stato di sonno, il mio corpo energetico era avanzato di almeno due anni e aveva sperimentato questo evento interessante. Ricordavo di essere stata in quella città e nel corso del tempo la mia vita mi riportò proprio in quella direzione.

Ma questo significa forse che tutto è già scritto in anticipo? Credo che la nostra anima pianifichi per noi delle lezioni, non necessariamente degli eventi. Il principio di indeterminazione di Heisenberg rivela che il mondo esiste in uno stato di pura potenzialità, uno stato di flusso e mutamento continuo. Questo vale per il mondo fisico fatto di onde e particelle, e vale anche per le nostre vite eterne. L'anima porta le sue lezioni in questa esistenza e di conseguenza si formano eventi che contribuiscono ad

agevolare la nostra evoluzione. Prima impariamo, prima riusciamo a trasformare ciò che viviamo. Perciò il futuro esiste in forma di potenzialità energetica che può essere cambiata. E anche se può sembrare strano, il passato esiste in una memoria risonante che può essere rivisitata e parimenti alterata.

Il tuo *karma immutabile* è stato determinato prima della nascita. Queste sono le cose predisposte dall'anima e dalle anime di altri, per esempio chi sono i tuoi genitori, dove nasci, di che sesso sei e a quale etnia appartieni. Come indica il nome, il karma immutabile non cambia ed è parte integrante del codice della tua coscienza per questa vita.

Il tuo *karma mutabile*, invece, si riferisce a quegli elementi che possono essere modificati man mano che cresci. Dipende da te. Se ignori le lezioni, ti si ripresenteranno continuamente, ma il tuo futuro *non* è scolpito nella pietra. Se sai cogliere le occasioni, sei tu a creare il tuo destino. Allo stesso modo, anche il passato e i suoi effetti possono essere mutati. Ma prima che tu possa riscrivere la storia e alterarne l'influsso, devi scoprire cos'è accaduto.

## **Passaporti per il passato**

Ci sono molti modi di visitare l'eternità. Puoi raccogliere informazioni sulla vita passata anche osservando i dettagli della tua vita attuale. Come scoprirai nella Parte II di questo libro, una *indagine conscia* sulle questioni e sulle circostanze attuali può essere molto rivelatrice.

Nella tua esplorazione, ricorda che questo è un viaggio dello spirito. Se vuoi aprire le porte al regno eterno, assicurati di meditare regolarmente. È importante che tu lo faccia, perché una meditazione regolare stabilizza il tuo livello energetico, calma il corpo e la frequenza cerebrale, aumentando la tua ricettività alle informazioni disponibili là fuori. Quando la frequenza cerebrale è assestata sull'*onda alfa* (da otto a tredici cicli al secondo), sei più rilassato, intuitivo e ispirato. Questo è il portale vibrazionale attraverso cui giungono le informazioni del registro akashico, quindi tieni un diario delle meditazioni e trascrivi ogni impressione che possa indicare informazioni relative alle vite passate.

Il registro akashico, chiamato anche coscienza alaya (coscienza infinita o “deposito”), è un vasto campo di informazioni che contiene tutta la conoscenza tecnica, scientifica e creativa accumulata nel tempo. Ha un carattere universale e personale al contempo. Attingendo a questa forza non solo puoi ricevere una magnifica ispirazione, ma puoi anche connetterti con le tue vite passate in modo molto specifico. I dettagli del passato sono codificati al suo interno e sono accessibili. Se rimani per qualche tempo al livello alfa della frequenza cerebrale ti è più facile connetterti con quelle informazioni e le porte si aprono molto più facilmente. Di seguito sono spiegati i modi più diffusi con cui puoi recuperare elementi rimasti a lungo nascosti e che forse ti influenzano anche oggi.

## **Regressione**

Il processo ipnotico ti riporta alle esperienze di specifiche vite passate. Puoi affrontare una regressione con l'aiuto di un ipnotista o puoi ascoltare una meditazione guidata come quella che trovi nel CD allegato al libro. (Leggi attentamente il Capitolo 11 prima di procedere all'ascolto del CD.)

Inoltre, il CD contiene una tecnica di *riscrittura* anch'essa descritta dettagliatamente nel Capitolo 11. La cito qui perché, quando parliamo della natura del tempo e della nostra capacità di spostarci al suo interno, dobbiamo riconoscere che, nel presente, abbiamo il potere effettivo di riformulare il passato. Possiamo creare un copione che cambi il nostro codice karmico, fornendo emozioni e risultati diversi, oltre a conclusioni molto più salutari. Attraverso la riscrittura abbiamo il potere di guarire gli schemi che desideriamo cambiare anche se hanno avuto origine molto tempo fa.

## **Associazioni indotte**

I ricordi di questo tipo affiorano quando si è impegnati in attività affini a quelle di un particolare evento di una vita passata. Ho appena avuto un'esperienza simile in seguito a una recente operazione. Cercavo di rigirarmi nel letto, ma era difficile data la ferita che avevo sull'addome. All'improvviso le pareti della mia camera da letto diventarono bianchissime, come se mi trovassi in un ospedale vecchio stile. Allora mi accorsi che in una vita precedente avevo avuto un bambino nato morto. Fui sopraffatta dal dolore, ma il ricordo apparve coerente con

l'operazione che avevo appena subito e con molte altre questioni legate alla mia vita attuale.

Questi episodi arrivano spontaneamente, spesso quando sei stanco, annoiato o distratto. A meno che tu sia consapevole della potenziale connessione, potresti pensare di sognare a occhi aperti, e potresti anche non accorgerti quando si verifica un'associazione indotta.

## **Ricordi spontanei**

Come le associazioni indotte, questi ricordi improvvisi appaiono inaspettatamente. Tuttavia, spesso non hanno nulla a che vedere con le circostanze o le sensazioni attuali. Al contrario, rappresentano eventi casuali che affiorano dalle profondità della coscienza di una vita passata. I ricordi di questo tipo possono sembrare ancor più simili ai sogni a occhi aperti, proprio perché sono estranei e slegati da tutto ciò che sta attualmente accadendo. In effetti le informazioni di questo tipo spesso affiorano quando si sta prendendo sonno o al primo risveglio.

I bambini hanno un numero sorprendente di ricordi spontanei che sembrano apparire dal nulla. Verosimilmente ciò dipende dal fatto che nella prima infanzia trascorriamo gran parte del nostro tempo sulla frequenza cerebrale delle onde alfa. Tra i cinque e i sette anni, invece, iniziamo a spostarci verso la frequenza più agitata delle onde beta, che va oltre i tredici cicli al secondo, quindi i ricordi coscienti delle vite passate diminuiscono poco a poco.

Molti bambini che conosco mi hanno riferito i loro ricordi spontanei. Un giorno, quando mio nipote aveva

quattro anni, io e mia sorella eravamo in automobile con lui, quando all'improvviso proruppe dicendo: "Vi ricordate quando ero grande, e vivevamo sopra il negozio di cioccolato vicino al posto dove seppelliscono le persone?"

Capimmo immediatamente che stava avendo un ricordo di una vita precedente, quindi gli chiedemmo di raccontarci qualcosa di più. Disse che lavorava in una ditta di abbigliamento ed entrò nei dettagli dell'abito che stava realizzando, descrivendolo come una giacca marrone con tasche e maniche piuttosto strane. Disse che si chiamava "giacca all'americana". Anni dopo, in un negozio di antiquariato, io e mia sorella abbiamo trovato per caso un catalogo di fine Ottocento. Conteneva un articolo chiamato "La giacca all'americana", che aveva toppe in pelle scamosciata sulle tasche e sui gomiti, disponibile solo in marrone.

Se i bambini della tua vita iniziano a parlare di ricordi che ti suonano strani, incoraggiali e scrivi cosa ti dicono, altrimenti queste informazioni andranno perse troppo presto.

## **Sogni**

Siccome anche i sogni si svolgono sulla frequenza delle onde alfa, possono veicolare molte informazioni provenienti da vite passate. Quindi se fai un sogno in cui sei un re o una regina, non liquidarlo come se niente fosse! Raccomando sempre di tenere un diario accanto al letto. Sia che ricevi descrizioni specifiche tratte da una vita precedente, sia che ti arrivino significative informazioni da sogni simbolici, è sempre utile annotare le tue

impressioni e riconsiderarle alla luce di ciò che accade nella vita attuale.

## **Letture delle vite passate**

Molti guaritori, medium e sensitivi praticano la lettura delle vite passate. Probabilmente riescono a farlo perché la porta del regno energetico si apre molto spesso dinanzi a loro e l'accesso al registro akashico non trova impedimenti. Quando entrano in connessione con un cliente, colgono la risonanza della vibrazione personale di quell'individuo, che è unica e instaurano automaticamente un legame con lo specifico bagaglio di informazioni del cliente.

Pur non accorgendomi del fatto che stava accadendo, ho iniziato a ricevere questo tipo di informazioni durante la mia attività di counseling. Avevo delle visioni (brevi sprazzi o intere sequenze che si svolgevano nella mia mente) che rivelavano importanti informazioni sulla persona con cui stavo lavorando.

Occasionalmente chiedevo: "Ti è mai successa questa cosa?". Poi descrivevo cosa avevo visto. A volte il cliente restava sorpreso e ricordava ciò che avevo detto, collocandolo in un passato molto lontano di questa vita; a volte nulla di quel che dicevo gli risultava familiare. Nel corso del tempo, però, ho capito che spesso ricevevo dettagli di vite precedenti, informazioni specifiche che si collegavano al problema che stavamo trattando in quel momento.

La tua storia non si limita agli eventi di questa vita. La tua identità innata è intessuta in un vasto arazzo di informazioni e tutti i dettagli relativi a chi sei e alle situazioni che hai vissuto possono essere rivelati. Tu *hai* la capacità di visitare l'eternità perché già vivi nell'eternità: passato e futuro, qui e ora. Quando scopri il passato che non conosci, non solo puoi cambiare ciò che accade nel presente ma puoi anche aprirti alle intenzioni della tua anima. E quando ti allinei con *quel* proposito, scopri che ogni istante è ricco di infinite possibilità.





## CAPITOLO 3

# IL KARMA E LA TUA COSCIENZA CODIFICATA



**N**el vasto oceano del tempo, la tua anima eterna si sposta da una corrente all'altra conservando sempre la sua innata identità spirituale. Questa è la coscienza della tua anima, un campo di informazioni dedicato solo a te, che si estende dall'inizio del tempo fino al momento attuale e oltre.

La tua coscienza eterna porta iscritti nel suo codice i dati e l'energia emotiva di ogni vita ed esercita su di te un'influenza anche in questo istante. Il fatto è che ti porti dietro vibrazioni, conclusioni ed emozioni provenienti da un passato caduto nell'oblio. Questi ricordi, risalenti sia all'esistenza attuale sia a quelle precedenti, possono re-

stare racchiusi nelle tue cellule corporee e nella tua forza vitale, contribuendo alla formazione della tua risonanza intrinseca, che è tua e solo tua. Dalla tua prima incarnazione fino al momento attuale, tutta la tua storia è stata registrata e concorre a plasmare la persona che sei ora, ma anche il destino che determini.

## **Evoluzione dell'anima**

Il processo continuo di reincarnazione e codificazione della coscienza è un sofisticato sistema di scambio energetico e di immagazzinamento dati. Il contesto emotivo e le conclusioni che vengono criptate derivano dalla miriade di esperienze che ogni vita comporta.

Il cammino evolutivo di ogni anima ha uno scopo che comprende le lezioni che siamo tenuti ad apprendere al fine di evolvere e progredire. Nel corso del tempo la nostra coscienza diventa più complessa, stratificando le diverse esperienze e permettendoci di sviluppare una consapevolezza più profonda del nostro scopo e della nostra verità fondamentale. Quando impariamo, ci liberiamo dei vecchi schemi nocivi. Quando non impariamo, continuiamo ad accumulare sempre maggiori quantità di quell'energia che invece siamo destinati a cambiare.

Per esempio, se in una vita passata sei stato un alcolista, le sensazioni e i bisogni che accompagnavano quelle esperienze sono entrati a far parte del tuo codice karmico, che ora ti spinge in quella direzione affinché tu possa imparare. Può darsi che il tuo scopo sarà liberarti dalla dipendenza in questa vita. Se ci riesci, non solo

rompi lo schema ma distruggi anche l'informazione codificata e permetti alla tua anima di evolvere verso una vibrazione di esistenza più elevata. D'altro canto, se la tendenza all'alcolismo si ripete, allora quella pulsione si codifica ancor più profondamente e sarà molto più difficile e complicato guarirla sul piano emotivo nella prossima vita.

## **Il tuo codice segreto**

Sei dotato di un personale codice karmico, che è la forza propulsiva della tua vita attuale. Se è vero che gran parte delle esperienze emotive vengono codificate, molte hanno scarso rilievo nel disegno del tuo essere eterno. Tuttavia, ci sono fattori che stabiliscono con certezza che una determinata cosa andrà affrontata nelle vite future. Quindi vediamo quali sono i fattori che più fortemente influiscono su ciò che tende a imprimersi nelle energie più profonde dell'identità della tua anima.

### **1. Elevata carica emotiva e intensità**

Nei lunghi anni della mia attività di counselor in ambito psicologico, ho sempre detto ai clienti che più elevata è la carica emotiva di un'esperienza, più quell'esperienza tenderà a influenzarli nel corso delle loro vite. Questo vale anche per il karma. Quanto maggiore è stata l'intensità emotiva nell'esperienza passata, sia essa positiva o negativa, tanto maggiore è il suo impatto sul presente. Se un evento di una vita passata è stato estremamente piacevole, come un amore o una passione, è quasi certo

che plasmerà anche la vita attuale. Allo stesso modo, anche le esperienze negative, come un divorzio, un tracollo finanziario, una malattia, una perdita o un tradimento, lasceranno un'impronta emotiva, ma la loro influenza non si limita a questo.

L'*energia* di tutte queste esperienze e le *conclusioni* da esse derivanti vengono codificate. Per esempio, se in una vita precedente sei stata tradita da tuo marito, la conclusione che gli uomini non sono degni di fiducia potrebbe essere profondamente codificata nella tua vita attuale. Di conseguenza, può darsi che inconsciamente tu rinunci a relazioni amorose pur anelando disperatamente ad averne una. Tutto questo dissemina intenzioni conflittuali sul terreno dei tuoi obiettivi, creando ostacoli di cui potresti essere del tutto inconsapevole.

È altrettanto vero che gli eventi ad alta carica emotiva di *questa* vita piantano i semi delle esperienze future. Per questo motivo è fondamentale depurare l'energia emotiva dalle esperienze difficili e poi riformulare tutte le conclusioni nocive che ne sono derivate.

Anche se i problemi attuali possono avere origine in esistenze passate, l'evoluzione della tua vita eterna richiede che badi al qui e ora. A prescindere da quando sono accadute, le esperienze a elevata carica emotiva devono essere affrontate. La vita continuerà a riproporti lo stesso problema finché non ti occupi delle sue ramificazioni emotive, cognitive e psicologiche.

## **2. Problemi fisici e ricordi violenti**

Alcuni dei ricordi delle vite precedenti che si sono codificati più profondamente derivano dalla violenza e da un grave disturbo fisico. Infatti, non è inusuale che le malattie attuali siano originate da traumi fisici di precedenti incarnazioni. Per esempio, il rischio di annegamento in una vita precedente può implicare problemi respiratori nella vita attuale; può essere anche una valida spiegazione per la fobia dell'acqua. Le lesioni violente e i traumi hanno una carica emotiva così elevata che possono incidere enormemente sulle vite successive. Spesso gli interventi chirurgici si rendono necessari sulle stesse parti del corpo in cui abbiamo riportato delle ferite nelle vite precedenti. L'ho rilevato in molte regressioni alle vite passate, come quella che accadde durante un seminario che stavo tenendo.

Mentre tornavo alla sala conferenze dopo la pausa per il pranzo, una donna venne da me e mi chiese: "Può farmi una rapida lettura delle mie vite passate?". Ero di corsa e non avevo intenzione di farlo, ma un'immagine potente e vivida mi bloccò di colpo. La vidi combattere in una battaglia e vidi una spada conficcarsi nel suo petto.

Le dissi: "In una vita precedente sei stata trafitta al petto da una spada", e indicai il punto esatto in cui si era infilzata la lama.

La donna restò a bocca aperta ed esclamò: "Sono appena stata operata proprio qui per un cancro al seno!".

Sentii che la sua lezione era l'amore per sé, la capacità di dare priorità a se stessa. Non doveva pensare di

essere in battaglia, né era tenuta a combattere le battaglie degli altri.

Non è un copione inusuale. Gli abusi fisici, gli attacchi e anche le ferite accidentali possono comportare forti vibrazioni energetiche. Le esperienze sono profondamente codificate nella nostra coscienza e si tramandano nella memoria cellulare. Non intendo sostenere che ogni problema fisico abbia origine in una vita passata, ma spesso ci sono fili che legano le nostre patologie più gravi o croniche a questioni del passato che hanno una carica emotiva elevata.

### **3. Una morte prematura, improvvisa o violenta**

Un fattore che influenza enormemente il tuo codice karmico è il tipo di morte che hai avuto nelle vite precedenti, insieme al momento in cui è avvenuta. Una morte prematura oppure violenta e improvvisa può causare un'importante interruzione del cammino della tua anima e la sospensione delle lezioni designate, spingendo lo spirito a tornare subito indietro. Un esempio interessante è riscontrabile nei dati della popolazione attuale.

Negli Stati Uniti, il gruppo demografico più esteso è la generazione dei cosiddetti *baby boomers*. Tuttavia questo fenomeno non è limitato agli Stati Uniti. In molte parti del mondo una fetta significativa della popolazione è nata tra il 1946 e il 1964.

Molti pensano che questo dipenda dalle condizioni di pace e prosperità seguite alla Seconda guerra mondiale. Anche se in parte può essere vero, sull'incremento della popolazione ha agito anche un'influenza karmica.

Durante la guerra, milioni e milioni di vite furono stroncate in modo repentino e violento. Quando questo accade, resta una quantità monumentale di lavoro incompiuto, sia per i singoli individui che per i gruppi coinvolti, e spesso le anime non sono pronte o non vogliono lasciare la loro esperienza terrena. Il risultato, in questo caso, fu un repentino ritorno delle anime negli anni immediatamente successivi alla guerra!

A qualunque età avvenga, la morte è sempre un'esperienza ad alto impatto emotivo, ma quando si viene improvvisamente strappati alla vita, l'anima si sente spinta a riprendere l'avventura. Non vuole solo tornare a godere degli innumerevoli piaceri dell'esistenza, ma anela anche a espletare le lezioni codificate nelle sue intenzioni spirituali più profonde.

La giovinezza in sé ha una elevata carica emotiva. I giovani fanno progetti e s'innamorano, sono pieni di entusiasmo e aspettative per il futuro. Quando quell'eccitazione viene interrotta da una morte improvvisa, è naturale che l'anima voglia tornare indietro immediatamente. La morte in età avanzata, invece, ha una carica emotiva meno intensa. Lo spirito ha sperimentato molto e a un certo livello può anche desiderare un contatto più immediato con la sua fonte. In questi casi può verificarsi una maggiore prontezza a procedere oltre e quindi un ritorno meno rapido alla vita terrena.

## **Karma condiviso**

Possiamo tornare subito o scegliere di aspettare un po' per unirci al nostro gruppo di anime solidali. Condividiamo il karma nello stesso modo in cui condividiamo la coscienza; basandoci sulle esperienze comuni, torniamo per vivere le lezioni che ci legano gli uni agli altri. Talvolta il karma condiviso è confinato a piccoli gruppi di familiari, amici o collaboratori; talvolta invece si estende a intere civiltà e paesi.

Avere un bambino malato può essere il karma condiviso di una giovane coppia e la lezione deve essere affrontata sia individualmente, sia insieme. Un gruppo più ampio che condivide lo stesso karma può essere un team di colleghi che apprendono che la loro azienda sta per chiudere. Esempi di gruppi molto più estesi si possono riscontrare quando una guerra, una carestia o altri disastri naturali devastano intere comunità o paesi.

Esperienze simili comportano lezioni collettive per tutti coloro che sono coinvolti, ma anche opportunità molto personali per ciascun individuo. Sta a noi osservare le nostre esperienze più grandi per scoprire quali possano essere le lezioni condivise che racchiudono. Il recente andamento dell'economia potrebbe dirci che dovremmo rivedere le nostre priorità, liberandoci dalle vecchie ossessioni materialistiche e trovando una maggiore gratificazione nei rapporti e negli obiettivi personali.

Quando affronti un evento negativo legato al karma condiviso, è spesso utile discutere l'esperienza con le altre persone coinvolte. È utile indagare su quali possano

essere le lezioni e le opportunità, e vedere se è possibile aiutarsi a vicenda per arrivare a una comprensione più profonda di tutto ciò che l'esperienza significa. L'intenzione condivisa di guarire le influenze del passato può accelerare il processo sia per te, sia per gli altri. Di recente ho avuto un interessante incontro con il karma condiviso durante un seminario che stavo tenendo a Lily Dale, New York. Dopo aver partecipato a una meditazione, una persona del pubblico disse di aver visualizzato che in una vita passata si era appena trasferito in quell'area di New York per cercare di ricominciare dopo la Guerra civile. Udito il suo annuncio, altri partecipanti dissero di aver avuto esperienze simili, avendo scoperto le loro vite di quell'epoca caratterizzate dalle stesse sensazioni di perdita e riorientamento. Risultò che più della metà dei partecipanti aveva condiviso quell'esistenza nel dopoguerra, anche se la maggior parte di loro non si conosceva nella vita attuale. Capimmo che eravamo stati spinti a riunirci per mettere fine a quelle sensazioni di perdita e per trovare un significato spirituale più profondo in quel luogo e in quel tempo.

Trovo che l'interesse crescente per tutto ciò che riguarda la spiritualità sia un altro esempio di karma condiviso nell'epoca attuale. Ci sono molte persone che nelle loro vite passate sono state ostacolate nella ricerca del sacro, e molte altre sono state addirittura perseguitate per ciò che praticavano e ciò in cui credevano. Innumerevoli persone sono nate in quest'era per emendare quella vecchia energia nociva e per impegnarsi in un comune intento di crescita spirituale, per loro stessi come individui e per il mondo in generale.

## Il tuo Io eterno

A prescindere dal numero di persone con cui condividi le tue esperienze attuali o passate, porti sempre con te il tuo personale codice karmico, ovvero il bagaglio di informazioni che si fonda sul passato e influenza il futuro.

Tutte queste cose entrano a far parte della tua struttura energetica: un messaggio codificato che dice chi sei ora e perché ti trovi qui in questa vita. Nel corso del libro continueremo a esplorare come sono fatti questi sistemi e cosa possono significare per te in questo momento. Il tuo codice karmico è una forza propulsiva che guida l'evoluzione della tua anima. È parte del meraviglioso processo delle vite che si susseguono, un veicolo che porta all'illuminazione e a una profonda comprensione.

## Facciamo chiarezza sul karma

Un equivoco molto diffuso sul karma è che sia una punizione predeterminata inferta da un giudice misterioso ma molto potente. Non è così. Il karma non è punitivo e non è una coercizione! È il progetto ideato dall'anima, insieme ad altri spiriti coinvolti. Ora passiamo in rassegna altre concezioni erranee per scoprire cos'è veramente il karma e cosa *non* è.

- *Il karma non è:* Una punizione o una rivalsa per “cattive azioni” compiute nel passato. Non tutte le difficoltà che sperimenti hanno origine in una vita precedente.

- *Il karma È*: Uno scambio, un ritorno o una comprensione dei sistemi energetici e del loro significato. Alcune lezioni che la tua anima sceglie non sono karmiche, ma sono intenzioni di espansione.
- *Il karma non è*: Destino predeterminato, prestabilito. Le lezioni sono pianificate, ma gran parte dei dettagli pratici non lo sono.
- *Il karma È*: Mutabile, flessibile e variabile. Quando la tua coscienza opera un cambiamento, lo stesso accade nel karma.
- *Il karma non è*: Episodico e specifico. Non devi necessariamente sperimentare ogni singolo evento che hai generato nelle vite passate.
- *Il karma È*: Legato ai problemi. Quando guarisci gli schemi e impari la lezione, tutto il karma relativo è rilasciato da questa vita e anche dalle altre.

*Come il tuo DNA, che è un codice per la tua costituzione fisica e la tua identità biologica, il codice karmico personale rivela informazioni specifiche su chi sei, su cosa stai vivendo e su come stai reagendo a ciò che ti accade.*

*La coscienza eterna della tua anima registra le cose che fanno di te la persona che sei. Questo codice include anche:*

*1. ricordi nascosti di eventi passati;*

2. *reazioni emotive a quegli eventi, compresi sentimenti come la paura, il rifiuto, la gioia e l'eccitazione;*
3. *conclusioni importanti basate su quelle emozioni, specialmente attinenti al tuo valore, alla tua dignità, alla tua sicurezza e al tuo potere, ma anche al potere degli altri;*
4. *problemi fisici e conclusioni formulate in proposito;*
5. *intenzioni che riguardano le lezioni e la crescita personale, in cui rientrano la connessione con la tua verità spirituale e il modo di esprimerla.*

*Il karma ha due scopi principali:*

1. *permetterci di esperire e comprendere le energie che potremmo aver perpetuato a partire da esperienze passate;*
2. *aiutarci ad apprendere lezioni fondamentali che possono esserci sfuggite in esistenze precedenti, lezioni importanti non solo per la nostra illuminazione d'amore ma anche per l'espansione d'amore dell'Universo.*

Questi due scopi si fondono quando ci accorgiamo che è l'apprendimento delle lezioni a migliorare il ritorno di vecchie energie. Per esempio, se in un'incarnazione passata eri un assassino, ciò non implica necessariamente che ora tu debba essere ucciso per rilasciare il karma codificato. Tutto ciò che devi fare è comprendere il valore intrinseco della vita e imparare ad avere un'autentica reverenza per la vita degli altri. Questo attuerà un cambiamento nella tua coscienza e romperà il vecchio codice, permettendoti di riformulare un'intenzione nuova e più elevata, e di progettare una vibrazione più risonante e armonica.

Ovviamente, se sei refrattario alla lezione è possibile che una persona che ami possa rimanere uccisa per costringerti a comprendere quanto è preziosa la vita. Questo sarebbe un ritorno di energia che provocherebbe una potente epifania nel modo in cui vedi le cose. Ma sarebbe la tua *comprensione*, e non l'evento in sé, a completare la lezione. Dover affrontare una simile esperienza può suonare estremo, ma dal punto di vista dell'anima non è affatto così drammatico.

## **Il punto di vista del tuo spirito**

Spesso le persone mi chiedono: "Perché dovremmo voler continuare ad affrontare tutto questo?". Dopo tutto la vita può essere difficile, a volte in modo insopportabile.

Ma l'anima ha una visione delle cose più ampia e ben più lungimirante. Non vede solo difficoltà, anche se sono una parte preponderante di ciò che accade in questa vita.

No, l'anima coglie tutte le sfumature più sottili della vita. Si crogiola nella gioia di ogni tramonto e nel dolce profumo di ogni fiore, in ogni sorriso di un bambino e in ogni sorso di vino. Tutte queste cose, tutti i momenti meravigliosi, possono essere motivazioni molto allettanti per affrontare la pienezza della vita. Tuttavia, l'anima vede qualcosa che è molto più grande e ancor più attraente dei semplici piaceri. È attratta dalle grandi opportunità che la vita offre anche nei momenti difficili, dal coraggio che si sprigiona quando si affronta una malattia, dalla compassione che si risveglia quando si aiutano gli altri e dalla libertà che deriva dal volgersi alla Luce nei momenti più bui.

L'anima vede la vita terrena in modo molto diverso dall'io personale. È simile a un attore che sa di accingersi a impersonare un ruolo, temporaneo ma certamente importante. Sa che quando la produzione finirà, passerà al ruolo successivo. Se il personaggio che interpreta dovrà soffrire, l'attore non è necessariamente angustiato. In effetti potrebbe pensare che un ruolo difficile ed emotivamente impegnativo sia una grande occasione per affinare la sua arte, per scavare a fondo dentro di sé e raccogliere la sfida che quella parte gli lancia.

L'anima ha un approccio affine. Sa che nel tempo reale l'esperienza su questo piano terrestre è breve, anche se si estende per ottant'anni o più. E sebbene questo ruolo sia temporaneo e rapido rispetto alla realtà eterna, il modo in cui viene affrontato è immensamente importante in termini di evoluzione. Col tempo l'anima passerà a un altro ruolo, ma ora vuole farsi carico di quelle difficoltà perché giova alla sua arte dell'illuminazione e dell'amore.

Per l'Io eterno, sfide come la malattia e la povertà non sono problemi più gravosi di quanto lo siano per un attore nei ruoli che interpreta. L'anima li considera come importanti e preziose opportunità di lavorare sulla propria evoluzione per raggiungere obiettivi come la padronanza di sé, lo sviluppo della saggezza, della disciplina, dell'espressione, l'espansione dell'amore, della disponibilità, della compassione, in breve, l'illuminazione che deriva dal risveglio dello spirito interiore.

L'anima come vede gli eventi della tua vita? Sa che ci saranno esperienze belle e brutte, ma sa che il processo rientra in un disegno più ampio. Può darsi che tu non abbia alcun ricordo cosciente del grande progetto a cui sei destinato. L'ego, gli attaccamenti e i desideri disperati possono intralciare il cammino.

Ma tutto cambia quando inizi a guardare le cose dal punto di vista dell'anima. In ogni esperienza c'è una lezione, un significato più profondo, e l'importante è ciò che impari più che l'evento in sé. La tua anima sa che quel che conta davvero non è ciò che ti accade ma come lo affronti.

È il punto di vista del tuo spirito che orienta il codice karmico e le sue priorità sono direttive importanti che devono essere tenute in considerazione. Esse includono:

- scoprire il significato e lo scopo della tua vita;
- chiederti come puoi portare luce nell'oscurità e amore nelle difficoltà;
- aprire il tuo cuore alla Coscienza Divina che è dentro di te.

Dare priorità a queste prospettive eterne cambierà il codice che ti ha portato qui, ti rivelerà un nuovo cammino e imprimerà una nuova direzione al tuo destino.

Quando fai un passo indietro per osservare la tua vita, quel che vedi inizia a somigliare a un meraviglioso mosaico. I tasselli si incastrano in modi molto specifici, anche se forse non sei in grado di immaginare come riescano a collegarsi tra loro. Tuttavia, quando aggiungi i tasselli che provengono da vite passate, hai una comprensione molto più chiara dell'insieme. Gradualmente ottieni una visione panoramica di chi sei stato e di chi dovresti essere ora. La bellezza, la ricchezza d'intenti e il potere del tuo spirito sono la parte centrale di questo scenario affascinante, e tutte le tessere del tuo mosaico mistico ed eterno andranno al loro posto quando aprirai il cuore per abbracciare il punto di vista della tua anima.



*“ ... nel superologramma dell’universo, il passato, il presente e il futuro sono tutti avviluppati ed esistono simultaneamente. Ciò suggerisce che sia addirittura possibile un giorno penetrare nel superologramma e recuperare dall’oblio il passato a lungo dimenticato.”*

— MICHAEL TALBOT, *Beyond the Quantum*  
[Oltre il quantum]

PARTE II

DECIFRA  
IL TUO CODICE  
KARMICO





## CAPITOLO 4

# IL CORPO ELETTRICO



**L'**anima è eterna. La tua esistenza *fisica* ha un inizio e una fine, ma il tuo spirito non muore mai. Si sposta nel tempo senza limitazioni.

In ogni vita hai un nuovo corpo terreno, ma la tua struttura personale non si riduce a questo. Sei dotato anche di un corpo energetico, un'essenza di luce e vibrazione che assume la forma di ogni nuova incarnazione, riempiendola di energia spirituale; dal suo luogo fisico in cui si è incarnata, essa emana una risonanza fatta dello splendore del tuo Io eterno. Il corpo energetico ha molti nomi. Talvolta viene chiamato corpo *astrale* o *eterico* e viene anche definito *aura*. Anche se ci sono lievi differenze nelle definizioni di questi termini, la cosa impor-

tante da ricordare è che si tratta comunque di una forma energetica. Al centro c'è la tua identità spirituale che ti ha accompagnato in ogni incarnazione.

La maggior parte delle informazioni codificate in esperienze fisiche precedenti vengono immagazzinate qui. Man mano che procedi nel susseguirsi delle vite, i traumi, le malattie e le ferite lasciano un'impronta sul tuo corpo energetico. Per esempio, se in una vita passata sei stato pugnalato alla schiena, in questa vita le vibrazioni di quell'esperienza tendono a concentrarsi nella stessa area del tuo corpo energetico. Così come una frattura alla caviglia riportata nell'infanzia può manifestarsi in età adulta con un'artrite alla stessa articolazione, le ferite e i traumi delle vite precedenti possono rimanere nel deposito vibrazionale e riaffiorare molto tempo dopo sotto forma di problemi fisici.

La memoria energetica di un incidente può essere fugace e avere scarsa influenza. Ma altri eventi più gravi accaduti in precedenti incarnazioni possono avere ripercussioni significative sul tuo corpo. Quanto più un problema attuale è cronico, difficile o pervasivo, tanto più importante è riconoscere la possibilità che abbia origine nel passato. Per questo motivo, le informazioni raccolte indagando le vite precedenti possono contribuire parecchio a guarire non solo i ricordi energetici ma anche le loro manifestazioni fisiche nel presente.

## Un polmone saturo di senso di colpa

Ho imparato personalmente a riconoscere la componente fisica delle informazioni codificate quando ho avuto la mia prima regressione alla vita passata. Avevo circa ventidue anni e sono rimasta molto sorpresa da ciò che ho scoperto!

La mia vita era bersagliata da allergie e infezioni che si sono aggravate col passare degli anni. Un giorno, mentre seguivo un corso di interpretazione delle vite passate, chiesi all'istruttrice cosa potessero significare i miei problemi di sinusite cronica in relazione alle mie esperienze precedenti. Lei rispose: "Devi essere stata una vera *mocciosa* in una vita passata." Anche se il suo commento mi fece ridere, sapevo che doveva esserci una componente karmica in questi problemi fisici ricorrenti. Tuttavia non sentii l'esigenza di scavare più a fondo finché le mie sinusiti non degenerarono in dispnea bronchiale.

Quando avevo diciannove o vent'anni, iniziai a soffrire di asma cronica e infezioni polmonari. Erano molto penose e a volte anche debilitanti. Dopo un paio d'anni di antibiotici, steroidi e terapie respiratorie, decisi di indagare più a fondo sulle mie vite passate per capire se ci fosse un legame tra esse e il mio stato di salute. A quel punto avevo ventidue anni e avevo trascorso gli ultimi cinque studiando le religioni del mondo e le filosofie orientali. Tuttavia non avevo mai sperimentato una regressione alle vite passate ed ero piuttosto scettica. Sapevo che mi avrebbero ipnotizzato e mi ponevo le stesse domande che quasi tutti si fanno in merito a questo approccio.

- Cosa succede se non riesco a entrare in stato di ipnosi?
- Cosa succede se non riesco a ottenere nessuna informazione?
- Com'è possibile che io parli della mia esperienza pur restando sufficientemente rilassata da rimanere in ipnosi?
- Se le cose che scopro si rivelano traumatiche o sconvolgenti, le mie condizioni fisiche potrebbero anche peggiorare?
- E se la reincarnazione non esistesse e fosse stupido imbarcarsi in questa impresa?

Tutte queste domande frullavano nella mia mente mentre guidavo in preda all'ansia per recarmi alla seduta. Espresi alcune delle mie paure all'uomo che avrebbe condotto l'ipnosi e lui mi rassicurò. Mi disse che non era insolito nutrire qualche timore prima di una seduta di ipnosi regressiva o d'altro genere, e che la paura aumentava quando il tema era così astratto e poco familiare come le vite passate. Chiarì che a prescindere dalle informazioni che avrei recepito, sarei stata in grado di esprimerle senza uscire dallo stato ipnotico e che avrei ricordato tutto. In effetti, nei giorni successivi alla regressione tutto sarebbe diventato più chiaro e sarebbero affiorati spontaneamente altri ricordi, perché la porta era stata aperta. Inoltre mi tranquillizzò dicendo che se non fossi riuscita a rilassarmi o non avessi recepito alcuna informazione, avremmo potuto riprovare un altro giorno.

Prima di iniziare la seduta, il terapeuta mi chiese di spianare la via. Voleva sapere nello specifico quali informazioni stessi cercando e su quale problema volessi lavorare. Esposi la storia delle mie sinusiti e dissi che di recente si erano aggiunte infezioni polmonari croniche e asma. Spiegai anche che ero solita svegliarmi quasi ogni notte negli ultimi due anni esattamente alla quattro e un quarto del mattino, ansimando e faticando a respirare. Era terribile perché non riuscivo mai ad avere una buona notte di sonno; dovevo sempre mettermi seduta, prendere le mie medicine e attendere che il respiro tornasse regolare. Pensavo che la causa fosse chimica. Ritenevo infatti che a quell'ora il farmaco per l'asma che prendevo prima di andare a letto avesse esaurito il suo effetto, cosicché il mio respiro diventava più affannoso.

Formulammo così l'intenzione specifica di scoprire le circostanze di una o più vite passate che contribuivano ai miei problemi respiratori attuali. Dopo un'induzione di rilassamento, mi trovai immersa in una scena di cui ero la protagonista e in qualche modo sapevo esattamente cosa stava accadendo. Vivevo in Inghilterra e mi occupavo di cinque bambini in qualità di governante di una famiglia agiata. Ero regredita a un momento specifico di quella vita, ovvero pochi minuti prima che venissero piantati i semi dell'asma di cui soffrivo nel presente...

Fui svegliata dal suono di un bambino che piangeva. Chiamava il mio nome, che in quella vita era Emma. Guardai l'orologio appoggiato sulla mensola del caminetto. Erano le quattro e un quarto del mattino. Mi alzai

e cercai la candela che tenevo sul comodino, poi mi avvicinai al fuoco vivo e la accesi accostandola alla fiamma.

Iniziai a camminare in direzione del bambino che piangeva; sapevo esattamente dov'ero e cosa stavo facendo. Ricordo la sensazione del marmo freddo sotto i piedi nudi e il bordo della lunga camicia da notte bianca che sfregava contro le caviglie. Ricordo anche di essere passata accanto a uno specchio. Pur non essendomi fermata, con la coda dell'occhio vidi che avevo lunghi capelli neri e sembrava avessi diciannove o vent'anni, esattamente l'età in cui ho iniziato ad avere problemi d'asma in questa vita.

Andai nella stanza dei bimbi dove un bellissimo bambino biondo piangeva, tossiva e faticava a respirare. Ovviamente soffriva di quella che il mio Io attuale riconosceva come polmonite. Potevo sentire il raschio nel suo piccolo petto ed ero angosciata al pensiero che avrebbe potuto non sopravvivere. Appoggiai la candela sul comodino, accanto a un soldatino di metallo che indossava la giubba rossa dell'uniforme militare britannica.

L'aspetto interessante era che il mio Io attuale registrava tutte queste informazioni mentre il mio Io passato era emotivamente coinvolto e in preda alla disperazione. Sapevo che quel bambino era malato e mi rendevo conto che la responsabilità era mia. Mi rimproverai per aver lasciato uscire i piccoli sotto la pioggia, perché il bambino si era ammalato in seguito a quell'evento. Mentre diceva il mio nome e respirava sempre più affannosamente, lo presi tra la braccia e iniziai a pregare dicendo: "Ti prego, Signore, fallo stare meglio. Ti prego, non prendere lui. *Infliggi a me questo strazio*, ma non prendere lui!". Men-

tre cercavo di contrattare con Dio, l'amato bambino di cui ero responsabile morì tra le mie braccia.

Il collegamento era chiaro. Covavo un terribile senso di colpa e di responsabilità per la morte di quel bambino. Avevo codificato questi sentimenti, insieme al desiderio di punire me stessa per la sua morte. La richiesta di essere colpita dalla malattia era diventata una forza propulsiva nella mia vita attuale e persisteva ancora nella memoria delle mie cellule. Sapevo che avrei dovuto lavorare molto per rilasciare quelle emozioni, nonché le conclusioni e i problemi fisici collegati a quell'evento.

Dopo quella regressione, non mi svegliai più ansimando alle quattro e un quarto del mattino. A volte basta solo conoscere l'informazione per disperdere la carica emotiva e gli effetti che ne derivano. Altre volte invece è necessario un lavoro più impegnativo.

Mi ci è voluto del tempo per spezzare la catena dell'asma e delle infezioni polmonari e anche se posso andare avanti degli anni senza che si verifichino altri episodi, di quando in quando ho ancora qualche problema. Di recente, un riacutizzarsi della patologia mi ha fatto prendere coscienza di altre incarnazioni legate a questa condizione permanente, e la responsabilità continua a essere un tema centrale.

In alcuni casi le informazioni delle vite passate possono rivelare qualcosa che ci fa sentire colpevoli, riprovevoli o in qualche modo responsabili. Dopo tutto, ogni esistenza è parte del nostro processo eterno, e le nostre intenzioni condivise ci fanno attraversare diversi tipi di esperienze, buone e cattive. Ma biasimarci per gli errori

commessi nelle vite passate non guarirà il presente. Ciò che dobbiamo ricordare è che noi abbiamo fatto il meglio che potevamo date le informazioni, la storia, le condizioni ambientali e l'energia di questa vita.

Divenne impellente per me lasciar andare tutto il biasimo che si era codificato per la morte di quel bambino e rilasciare il senso di responsabilità che avevo proiettato in molti altri ambiti. Colpa, responsabilità e urgenza di accudire erano problemi costanti nella mia vita attuale. Non ne ero consapevole, ma avevo preso l'intenzione di occuparmi di quel bambino e l'avevo universalizzata, creandomi uno stile di vita in cui mi sentivo responsabile per tutti o quasi.

Quando iniziai a lavorare come psicoterapeuta, ero disponibile ventiquattr'ore al giorno sette giorni su sette. Prendevo la professione molto seriamente, tanto da mettere in secondo piano la mia vita personale rispetto alle necessità dei clienti. Con il costante bisogno di prendermi cura degli altri avevo perso me stessa. Scoprii che ogni qualvolta rifiutavo di stabilire dei confini o di assegnare la priorità alla mia vita, sviluppavo un'altra infezione polmonare. Emerse chiaramente che non avevo ancora rilasciato quei problemi legati alla colpa e la responsabilità. Dovevo impegnarmi caparbiamente per ristrutturare il mio approccio alla vita. Dovevo riconoscere che non c'era nulla di male nel mettere me stessa al primo posto: potevo amare gli altri e me allo stesso tempo.

Quando fui in grado di stabilire dei confini e prendermi cura di me stessa, oltre a prendermi cura degli altri, le infezioni polmonari e l'asma iniziarono gradualmente ad

attenuarsi. Riportando un po' di equilibrio nella mia vita, donavo armonia e salute alla mia respirazione. Ancora oggi, quando riaffiorano problemi respiratori, l'insorgenza mi ricorda che merito di dare priorità a me stessa e di prendermi cura di me.

I problemi ritornano, così come le persone. Il bambino che ho visto in quella regressione sarebbe riapparso in questa vita in maniera estremamente significativa. Da lui dovevo imparare un'altra lezione, di cui discuterò in seguito. Per ora tieni a mente questo concetto: *Non devi farti carico di ogni singola relazione karmica.*

## **Segnali fisici di esperienze risalenti a vite passate**

Tutt'intorno a te ci sono molti segnali di vite passate che puoi scorgere anche solo esaminando i tuoi schemi e la tua vita attuale. In questo capitolo e nel successivo, troverai domande che puoi affrontare scrivendo nel diario. Le risposte potranno arrivare spontaneamente o potranno richiedere un po' di riflessione e introspezione. Può essere utile eseguire la seguente meditazione (un dialogo con il corpo), una silenziosa discussione con la parte di te in cui potrebbero risiedere i sintomi o le patologie. Rilassa la mente e apri il cuore per ascoltare le risposte che ricevi da dentro.

### **La meditazione del dialogo con il corpo**

*Mettiti in una posizione comoda e fai qualche respiro profondo e purificante. Lascia andare tutti i pensieri, le*

*preoccupazioni e le aspettative. Pensa alla parte del corpo o alla patologia su cui desideri ricevere informazioni. Lascia che la tua coscienza si avvicini lentamente a quel punto con intenzioni pacifiche e aperte. Fai posare la tua consapevolezza in quel punto e lasciala lì per qualche momento, poi rivolgiti al tuo corpo queste domande:*

- 1. qual è il significato o la lezione che dovrebbe veicolarmi?*

*Resta calmo e aspetta di sentire quale potrebbe essere la risposta. Potresti ricevere solo una parola o una frase, ma presta attenzione a cosa dice quel segnale.*

- 2. C'è una connessione tra una vita passata e quello che sta accadendo ora?*

*Fermati e rilassati ancor più a fondo. Potresti visualizzare un'immagine, sentire delle parole o magari avvertire soltanto la sensazione di qualcosa. Se non capisci tutto subito, diventerà chiaro col passare del tempo.*

*Presta attenzione a qualunque segnale ti arrivi. Se non accade nulla al primo tentativo, riprovaci in un secondo momento. Potresti ricevere le informazioni nei sogni o in momenti di pausa durante il giorno. Fidati dei segnali che ti arrivano e scrivi.*

È molto utile investigare sui segnali che sono già evidenti nella tua vita quotidiana. Questa valutazione consapevole può essere determinante in due modi importanti:

1. può rivelare dettagli specifici su problemi passati e presenti;
2. stimola la memoria inconscia che trattiene informazioni profondamente codificate, aumentando le probabilità di un risveglio completo, che può portare a un dinamico cambiamento della coscienza.

Quindi esaminiamo alcune delle tue esperienze fisiche per vedere cosa potrebbero comunicarti riguardo a eventi di vite passate. Ricorda: non tutti i sintomi o gli incidenti sono collegati a un evento passato, ma contengono sempre un messaggio per te, magari si tratta di una lezione da imparare, un'occasione per liberarti da vecchie emozioni, o un promemoria per modificare conclusioni o abitudini sbagliate. Il tuo corpo ha in serbo molte metafore per te, e i disturbi o gli squilibri sono sempre fattori su cui indagare.

Quando esplori i potenziali indizi karmici, scrivi tutti i possibili collegamenti che ti vengono in mente. Può darsi che tu riesca a centrare istantaneamente l'interpretazione di un problema fisico e il significato che ha nella tua vita. Fidati del tuo intuito e annota tutte le interpretazioni che emergono. Se non riesci subito a formulare un possibile significato, concediti del tempo per meditare sulla questione. Apri il cuore e la mente al significato potenziale che queste esperienze portano con sé.

Mentre raccogli le informazioni relative a questo capitolo e ai successivi, inizierai a vedere il tuo *profilo karmico* prendere forma. Questo non solo apre le porte alle tue investigazioni intuitive, ma aiuta anche a purificare il karma e a portare maggiore armonia ed equilibrio al processo in atto ora e all'evoluzione della tua anima.

## **Patologie croniche**

Se soffri di patologie croniche come artrite, asma, pressione alta, dolori gastrointestinali, emicranie ricorrenti o altri problemi persistenti, è molto probabile che questi disturbi abbiano origine in una vita passata, o forse addirittura in molte vite precedenti. Questo vale specialmente per la patologia di cui hai sofferto per gran parte della tua vita attuale. È possibile che ne abbia sofferto in passato, o che abbia subito ripetuti traumi nell'area interessata dal disturbo.

Il corpo eterico mantiene ricordi non sanati e concentra le loro vibrazioni nella stessa area della forma fisica che assumi di vita in vita. Per esempio, una ferita alla testa riportata in un'esistenza precedente potrebbe produrre emicranie croniche nella vita attuale. Perciò sarebbe importante investigare le emozioni e le conclusioni di quell'antica esperienza in modo da poterle rilasciare e invertire. Comprendere e contrastare i problemi energetici del passato e del presente permetterà di eliminarli dal tuo codice karmico e di guarire le patologie correnti.

Di recente, durante un seminario, una donna lamentava gravi e persistenti reflussi acidi. Mentre parlava

della sua patologia, visualizzai un episodio di una sua vita passata. Era stata una schiava, ed era stata portata dall’Africa all’America su una di quelle terribili navi in cui le persone erano incatenate e costrette a stare giorni e giorni in posizione orizzontale addossate l’una all’altra. Durante la tratta le avevano dato ben poco cibo, e quello che aveva ricevuto era praticamente immangiabile. Tra l’ondeggiare della nave e il cibo infestato dagli insetti, non riusciva a tenere giù niente. La sofferenza, il risentimento e il senso di impotenza si erano codificati nei suoi ricordi energetici e nella sua coscienza eterna.

Dopo ulteriori investigazioni emerse che la sua attuale madre era stata la persona che l’aveva catturata nella vita precedente, e la vibrazione del suo attuale rapporto con la madre rifletteva ancora la mancanza di libertà e potere personale. La sua anima anelava a sbarazzarsi delle vecchie energie e conclusioni; aspirava a ridefinire se stessa in sintonia con il suo valore eterno e il suo potere illimitato. Non solo la donna doveva rilasciare la presa che il passato esercitava sul suo corpo e sul suo spirito, ma doveva anche fare in modo che la sua verità eterna diventasse un elemento reale e preponderante nel rapporto con la madre. Sapeva di dover stabilire dei confini per rivendicare il proprio potere, facendo capire alla donna che stava riprendendo il controllo.

*Questa è una lezione importante: quando iniziamo a guarire i problemi provenienti da vite passate, dobbiamo supportare il processo con scelte, comportamenti e convinzioni da mettere in atto nel presente!*

*Prenditi un momento per annotare le patologie fisiche che hai dovuto gestire in questa vita. Ti fanno venire in mente potenziali connessioni con vite passate? Quale pensi possa essere il messaggio o la lezione che hanno in serbo per te? E quali cambiamenti personali potresti attuare per supportare la lezione e le intenzioni della tua anima riguardo alla padronanza di sé e alla crescita?*

## **Allergie, asma e altri problemi respiratori**

Sono molti i motivi per cui le persone sviluppano allergie e difficoltà respiratorie (disturbi che hanno origine sia in questa vita sia in esistenze precedenti). È assai verosimile che le forme allergiche più gravi, quelle che possono causare reazioni anafilattiche o la morte, risalgano a esperienze estremamente traumatiche di vite passate. Le forme croniche non fatali, come l'orticaria, possono indicare risentimenti del passato. Una mia cliente era gravemente allergica alla maggior parte dei metalli e non poteva indossare gioielli a contatto con la pelle. L'argento le causava un'eruzione particolarmente violenta accompagnata da pomfi e prurito. Quando

affrontammo la regressione, scoprimmo che aveva lavorato nelle miniere di argento del Colorado. Nella sua vita attuale la donna provava anche un senso di disagio quando si trovava in spazi chiusi e angusti. Sebbene non fosse un disturbo invalidante, era comunque un evidente problema cronico, e lei fu sorpresa nello scoprire che le due cose fossero collegate.

Le allergie possono indicare occupazioni o luoghi di vite passate. Per esempio, una mia cliente aveva sviluppato la celiachia, una grave forma di allergia al glutine contenuto per lo più nella farina. Scoprimmo che era stata una coltivatrice di frumento in Oklahoma all'epoca della grande siccità. Pur avendo lavorato duramente per salvare la sua fattoria, aveva perso tutto, compreso un figlio morto durante l'infanzia. Scoprimmo che l'informazione ad alta carica emotiva che si era codificata in seguito al trauma non aveva solo causato l'attuale celiachia, ma anche una profonda paura del fallimento finanziario e un atteggiamento eccessivamente protettivo nei confronti dei figli che aveva in questa vita.

I problemi respiratori possono indicare un soffocamento subito in una vita passata, letterale o metaforico: magari non potevi essere te stesso, soddisfare le tue esigenze o esprimere le tue emozioni. Problemi alla gola, che siano collegati ad allergie, infezioni o ad altre patologie, come il cancro, possono indicare uno strangolamento letterale ma anche simbolico: può darsi che non riuscivi a esprimere la tua verità. Se oggi hai problemi alla gola o ai polmoni, ti prego di considerare questa direttiva karmica perché potrebbe fare al caso tuo: *Assicurati di rispettare*

*l'intenzione del tuo spirito di esprimere e onorare la tua verità in ogni rapporto e in ogni ambito della tua vita.*

Naturalmente i problemi respiratori possono essere causati da attività attuali, come fumare: anche la compulsione a intraprendere attività che generano dipendenza può derivare da codici di vite passate. È importante non restare intrappolati nei dettagli delle fonti passate o presenti. Se senti che una cosa è importante per te, cerca di scoprire la lezione che ha da offrirti. È questa la chiave per decifrare il tuo codice karmico.

*Soffri di allergie? Se sì, come e quando si manifestano? E cosa pensi che rappresentino? Potrebbero collegarsi a occupazioni o luoghi specifici? Hai anche problemi alla pelle o all'apparato respiratorio?*

*Instaura un dialogo con il tuo corpo e scopri quali questioni affrontare in riferimento ai disturbi fisici cronici.*

## **Fratture, ferite e interventi chirurgici**

Ogni qualvolta si verifica un trauma invasivo, è molto probabile che la parte del corpo interessata sia stata già colpita in precedenza. Un mio cliente da ragazzo era stato coinvolto in un incidente d'auto in cui aveva riportato fratture a entrambe le gambe. Le lesioni erano così gravi che dovette sottoporsi a diversi interventi chirurgici per inserire dei chiodi e ricomporre le ossa. Durante il risve-

glio dall'anestesia, sognò immagini vivide di una vita passata in cui era un muratore e lavorava alla costruzione di una chiesa. Il muro a cui stava lavorando gli era crollato addosso, rompendogli entrambe le gambe e togliendogli la possibilità di camminare. Per il resto di quella vita dovette vivere insieme alla madre, senza mai sposarsi e senza mai superare la rabbia e la frustrazione.

L'incidente d'auto che gli era capitato nella vita attuale, per quanto traumatico, era stato una versione attenuata di quell'evento lontano. Fortunatamente la medicina moderna fu in grado di rimetterlo in sesto. Tuttavia, la rivelazione di quella vita precedente mise a nudo problemi che pesavano molto sulla sua vita attuale. Svelò perché si sentiva così dipendente da sua madre e perché (a ventotto anni) aveva ancora paura di andare a vivere da solo. Dopo la convalescenza seguita all'ultimo intervento, fu in grado di proseguire nel suo cammino, in senso letterale e figurato. L'incidente e gli interventi che aveva subito, per quanto dolorosi, apparvero ai suoi occhi come una benedizione, come i catalizzatori che avevano favorito il rilascio di schemi profondamente codificati. Solo dopo essersene liberato definitivamente, si rese conto di quanto la paura e il senso di isolamento avessero condizionato la sua vita.

*Hai mai subito interventi chirurgici o lesioni che possano indicare come un vecchio trauma abbia ancora in serbo una lezione per te? Considera quale evento passato potrebbe aver scatenato*

*l'esperienza attuale. Dialoga con quell'area del corpo e chiediti cosa puoi fare per lasciar andare tutte le vecchie emozioni e formulare nuove conclusioni. Anche le cicatrici e le macchie congenite possono indicare eventi traumatici subiti in vite passate. Prenditi del tempo per indagare sul significato che potrebbero comunicarti riguardo a ciò che stai vivendo ora.*

## **Malattie gravi o mortali**

Le malattie critiche o mortali, sia che colpiscano noi o qualcuno che amiamo, hanno in serbo importanti lezioni e connessioni con vite passate. Spesso ci troviamo di fronte a gravi difficoltà per imparare cose sulla fiducia, sul rilascio degli attaccamenti o sul ricongiungimento con la Sorgente Divina. Questi insegnamenti sono così importanti che spesso impongono grandi trasformazioni, sia nelle nostre vite fisiche, sia nelle nostre vite eterne. L'ho sperimentato personalmente attraverso la malattia e la morte di una cara amica, di cui ho discusso estesamente nel libro *Truth, Triumph and Transformation*.

A Pat avevano diagnosticato una sclerosi laterale amiotrofica (ALS). In pochi anni perse gradualmente la capacità di muoversi e infine morì. Avevamo parlato molto delle opportunità di apprendimento che quest'esperienza offriva alla sua vita, e Pat era arrivata a conclusioni significative.

Credeva che le lezioni più importanti riguardassero la necessità di lasciar andare il suo bisogno di controllo e la sua abitudine di preoccuparsi dell'opinione degli altri. Sapeva che questi erano sempre stati problemi rilevanti per lei e scorgeva una strana ironia nel fatto che, dopo aver cercato di controllare le cose per tutta la vita, ora non riusciva nemmeno a controllare se stessa. Inoltre mi chiese di dire a tutti di non preoccuparsi mai di cosa pensano gli altri. Per lei era stato un grande spreco di tempo e sperava che nessuno avesse bisogno di uno stimolo così estremo come la sua malattia per imparare il valore della vera accettazione di sé.

Per lei queste erano importanti lezioni di vita, ma credeva che la più cruciale fosse il risveglio spirituale che si verificò in seguito alla malattia. Aveva sempre praticato molti tipi di meditazione, preghiera e recitazione. Ma iniziò a vivere intimamente tutte queste esperienze solo dopo l'insorgere della malattia. Prima di allora, era sempre stata molto più analitica.

Spesso diceva che era l'*esperienza* dello Spirito ad accompagnarla attraverso il suo calvario, infondendo un significato a tutti gli eventi della sua vita. Vedeva e sentiva la presenza divina e comprendeva le cose come non le era mai accaduto prima. Nonostante la sofferenza, aveva raggiunto una pace profonda grazie a questo risveglio interiore.

Ricorda che la tua anima eterna non considera la mortalità terrena allo stesso modo della tua personalità attuale. La morte è semplicemente uno spostamento verso un altro tempo e un altro spazio, una breve se-

parazione dai familiari e dagli amici. Il tempo reale (il tempo dello spirito) accade in un batter d'occhio e non c'è separazione, perché siamo tutti collegati nel senso più vero del termine.

L'evoluzione dell'anima è una cosa misteriosa. A volte, forse, non riusciamo a comprendere cos'avesse in mente la nostra identità eterna quando ha scelto le lezioni da affrontare in questa vita, ma è sempre un esercizio prezioso cercare di giungere a una comprensione più ampia. Dopotutto, il motivo per cui torniamo sulla Terra è la necessità di progredire. Per imparare, sentire, comprendere e crescere sperimentiamo ogni genere di dolore o di piacere. Dal punto di vista della tua anima, ogni esperienza è un'opportunità. Tocca a te scoprirne il potenziale e usarlo per infondere un autentico valore alla tua vita.



## CAPITOLO 5

# CHI SEI TU E CHI SONO LORO?



**T**i sei mai chiesto cosa ti rende *te stesso*? Cosa ha concorso a creare il tipo di persona che sei? Ovviamente una parte significativa della tua costituzione si è formata in base agli stimoli emotivi e psicologici provenienti dai tuoi genitori. Tratteremo più diffusamente di questi elementi nel prossimo capitolo, ma per ora l'importante è ricordare che anche il tuo rapporto con i genitori potrebbe affondare le radici in una vita precedente.

Sono molti i fattori che forgianno una personalità. Gli elementi più profondi possono essere rivelati dai nostri sistemi di convinzioni, che sono i fondamenti dei nostri pensieri e delle nostre scelte. Ma siamo anche guidati

dai nostri gusti personali, dalle gioie che proviamo e dai talenti di cui disponiamo, nonché dalle sottili sfumature della nostra lunga storia sconosciuta.

La tua coscienza eterna è un campo di informazioni accumulate e immagazzinate fin dall'inizio dei tempi. Nel suo codice ha iscritto ricordi, preferenze personali, ma anche desideri intensi e profonde avversioni di cui potresti non essere consapevole. Col passare del tempo, molti dei ricordi che hanno una carica emotiva inferiore svaniscono, e ne subentrano altri. Eppure, anche i codici più antichi possono spuntare nel presente.

Diamo un'occhiata ad alcuni dei tratti più ovvi che possono servire a identificare potenziali dettagli di vite passate. Mentre leggi di ciascun elemento della personalità, assicurati di scrivere qualunque informazione emerga intuitivamente. Tieni aperti il cuore e la mente per scoprire come questi elementi potrebbero essersi codificati nel passato e come potrebbero influenzare ora il tuo presente.

Mentre passi in rassegna l'elenco seguente, ricorda che è importante considerare ciò che ti piace e ciò che non ti piace, le tue preferenze e le tue avversioni. Una forte resistenza può essere il segnale di una vita passata tanto quanto una forte attrazione. Quindi, vediamo i molti elementi che compongono l'arazzo del tuo viaggio attuale, intessendo l'immagine di chi sei.

## Il tuo profilo karmico

Nelle trasmissioni sul crimine diventate ormai molto popolari, spesso si trova una figura chiamata “profiler”, un investigatore che traccia il profilo dei sospettati accumulando informazioni sul loro conto. Le informazioni includono qualunque cosa, dai posti in cui mangiano agli alimenti che preferiscono al tipo di abiti che sono soliti indossare. Questa raccolta di dati fornisce un quadro generale di ogni sospettato, e anche frammenti di informazioni apparentemente trascurabili possono essere rivelatori.

Tu puoi essere il tuo *profiler karmico*. Acquisendo consapevolezza delle tue inclinazioni naturali, puoi tracciare la tua identità karmica e aprire la porta per accedere a informazioni ancora più preziose. Così facendo, ti sarà più facile identificare gli schemi che vuoi cambiare e quelli che vuoi valorizzare.

### Stile personale

Prendi un momento per pensare ad alcune delle cose che preferisci. Che tipo di musica ti piace? Sei attratto dall'arte e dal folklore esotici, oppure dai balletti e dalle sinfonie dei compositori classici europei? C'è uno strumento musicale che esercita su di te un fascino speciale? Se ami un particolare strumento o un particolare tipo di musica pur non avendolo mai studiato in questa vita, è verosimile che tu l'abbia suonato o ascoltato in misura significativa in un'esistenza passata.

Tutte le preferenze riguardanti l'arte e la letteratura, l'abbigliamento e il design, ma anche l'architettura, pos-

sono affondare le loro radici in esperienze di vite passate. Se ami l'arte asiatica o sei attratto dalla pratica di una religione che appartiene a un'altra cultura, probabilmente hai ricordi piacevoli di quelle regioni del mondo. Se disprezzi l'arte asiatica o hai un atteggiamento giudicante nei confronti di altre religioni e culture, è possibile che tu abbia ricordi spiacevoli legati a quei luoghi.

Inclinazioni ampiamente diffuse possono indicare il karma condiviso di grandi gruppi. È usuale che molte persone vissute in una data epoca tornino insieme su questa Terra, anche se non si conoscevano nella vita precedente. La loro coscienza collettiva può determinare il risorgere di interessi per la cultura, l'arte, la letteratura e altri aspetti dell'epoca in cui tutti loro hanno vissuto in precedenza.

Per esempio, alla metà degli anni Ottanta lo stile dell'architettura vittoriana è tornato in voga nelle nuove costruzioni. In tutti gli Stati Uniti, si costruivano case nuovissime secondo i canoni di quello stile antiquato, compresi i porticati continui ornati da vistose decorazione intagliate e altri elementi di questo genere. Credo che molte persone vissute in epoca vittoriana siano rinate nello stesso periodo e quando hanno dovuto costruire o comprare le loro nuove abitazioni, si sono rivolte a uno stile familiare che le faceva sentire a proprio agio.

So di aver vissuto io stessa nell'epoca vittoriana. Me lo hanno indicato così tanti ricordi spontanei e associazioni indotte (oltre che regressioni) che ormai è una certezza. Sono sempre stata molto legata alla letteratura di quel periodo, comprese le opere di Charles Dickens, Wil-

liam Wordsworth e Arthur Conan Doyle. La mia casa è tappezzata di riproduzioni di opere dei preraffaelliti, una meravigliosa scuola di pittori britannici dell'Ottocento. I loro bellissimi angeli, i loro temi ammaliani e il loro stile incantevole sono parte integrante del mio essere, tanto che non so misurare quanto dipenda dal mio apprezzamento attuale e quanto dal mio legame passato. Comunque non penso che tale distinzione abbia molta importanza, perché credo che l'esperienza di quell'arte abbia toccato la mia anima sia nel passato che nel presente, codificando un ricordo di pace e sensazioni piacevoli.

L'arte, la musica e il cibo possono essere indicatori di epoche e luoghi in cui hai trascorso vite precedenti, e lo stesso vale per i luoghi. Considera i posti verso i quali sei attratto, o quelli che hai sempre voluto visitare.

*Che tipo di clima preferisci? Sei attratto dalle grandi città, dalle spiagge oceaniche o dalle montagne innevate? Anche i paesi da cui provieni, o da cui provengono i tuoi antenati, possono indicare connessioni con vite passate.*

Un mio cliente di nome James aveva antenati francesi. La famiglia del cugino si era stabilita a New Orleans, mentre la sua famiglia si era sistemata in New Jersey, dove lui lavorava come imprenditore edile. Aveva sempre amato il jazz e aveva iniziato a suonare il sassofono in giovane età. Quando affrontammo la regressione a una vita passata, scoprimmo che James era stato un musicista

nero ed era vissuto nel quartiere francese di New Orleans proprio negli anni in cui nasceva il jazz. Le sensazioni di quell'esperienza erano così radicate che ora si sentiva spinto a lasciare il New Jersey e il lavoro nell'edilizia per dedicarsi a occupazioni legate alla musica. Quando assecondò il suo desiderio codificato di tornare a New Orleans, trovò un ingaggio musicale part time nel quartiere francese e continuò a lavorare nell'edilizia durante la ricostruzione delle aree duramente colpite dall'uragano Katrina. Ora sente di essere stato chiamato in città per entrambi gli scopi ed è profondamente soddisfatto di entrambe le attività.

*Prenditi del tempo per riflettere su tutti questi elementi. Qual è il tuo stile personale? Cosa ti piace e cosa no? Quali sono le tue preferenze nell'arte, nella musica, nell'architettura, nella moda, nelle civiltà e nelle religioni?*

*Scrivi cosa ti piace e cosa non ti piace in tutti questi ambiti. Cosa pensi che indichino i tuoi gusti riguardo ai luoghi, alle epoche e ad altri elementi potenziali delle tue esperienze passate?*

Anche fattori molto semplici come il colore che preferisci o il cibo che più detesti possono indicare una connessione. Se sei ossessionato dal viola, nel senso che lo indossi continuamente e te ne circondi più che puoi, forse in una vita passata eri membro di una dinastia reale. Se

non riesci a sopportare il sapore, e nemmeno l'odore, dei frutti di mare, magari hai lavorato su un peschereccio o in un mercato del pesce e non ne potevi più.

## **Lavoro, talenti, interessi e svaghi**

L'attività che svolgi per vivere, gli interessi che coltivi e gli svaghi a cui ti dedichi nel tempo libero sono fattori importanti. Una cosa che fai di frequente o su base quotidiana è così sistematicamente influente da rendere assai probabile che sia stata quanto meno suggerita in una vita precedente. Il fatto è che tutto ciò che cattura il tuo tempo, il tuo interesse, la tua passione o la tua attenzione è una parte profonda e spesso persistente del tuo codice karmico.

Pensa alle doti di cui disponi. C'è uno sport, uno strumento, un gioco o una lingua per cui sembri essere naturalmente portato? Le inclinazioni derivanti da vite passate sono particolarmente evidenti quando un'attitudine o una passione si manifesta in tenera età. Wolfgang Amadeus Mozart suonava il piano fin da piccolo e iniziò a comporre musica a soli cinque anni. Quando una persona rivela un talento significativo in età così precoce, è probabile che abbia svolto quella stessa attività in molte vite precedenti. Tuttavia non va dimenticata l'ispirazione infusa dallo Spirito. Quando la nostra anima è chiamata a creare, spesso riceviamo una guida amorevole da amici invisibili del regno energetico.

Le occupazioni, gli interessi e gli svaghi possono risultare interconnessi alla luce di esperienze passate. Se ora collezioni francobolli, magari in una vita precedente

eri un impiegato delle poste. Se ora sei un progettista di giardini, è molto probabile che tu abbia amato il giardinaggio in una o più vite passate. E se in un'altra esistenza sei stato un artista, ora potresti provare il profondo desiderio di dipingere o scolpire.

Nondimeno, l'anelito verso una certa professione potrebbe anche indicare un desiderio rimasto inappagato in una vita precedente, invece di un successo codificato.

Una mia cliente di nome Sara ambiva disperatamente a diventare un'attrice acclamata. Aveva fatto numerose audizioni, e aveva anche avuto qualche parte, ma non aveva mai ottenuto il clamoroso successo che era tanto smaniosa di raggiungere. In effetti la sua ossessione le impediva di realizzare qualunque altra cosa e questo la rendeva infelice. Aveva perso il suo equilibrio e il senso del suo scopo personale, perché si era convinta che la sua felicità dependesse dal raggiungimento di quell'unico obiettivo.

Quando mi consultò per sapere cosa stesse bloccando la sua energia, le parlai di una delle più importanti leggi universali, la Legge dell'Intenzione Paradossa. Questo elemento importantissimo della nostra energia personale rivela che quanto più disperatamente bramiamo di raggiungere un obiettivo, tanto più la nostra energia bisognosa lo allontana, determinando una situazione opposta alle nostre intenzioni, da cui deriva l'aggettivo "paradossa". Se Sara voleva allentare l'influenza di questa legge nella sua vita e avere successo nella recitazione o in qualunque altro ambito, doveva lasciar andare la sua disperazione.

Per farlo, abbiamo lavorato sui nodi attuali della dignità e dell'autostima, due problemi con cui Sara aveva combattuto per tutta la vita. Non si era mai accorta del fatto che un potente fattore motivazionale nel desiderio di diventare un'attrice era il bisogno di dimostrare il proprio valore a se stessa e ai suoi genitori giudicanti. Questo era un punto importante, ma non ci fermammo lì. Affrontammo una regressione per vedere se questo bisogno urgente e irrefrenabile potesse avere avuto origine in una vita precedente.

Scoprimmo effettivamente che Sara era stata un attore (si chiamava Robert) in una vita passata. Nell'epoca precedente all'avvento del cinema, era stata un bellissimo attore teatrale che aveva tentato di sfondare a Broadway, ma che aveva ottenuto sempre e soltanto piccole partecine in qualche compagnia itinerante. Di conseguenza era sempre al verde e sempre in viaggio. Sfortunatamente la sua amata era un'attrice famosa; si era innamorata di lui per il suo bell'aspetto, ma voleva che fosse più agiato e più presente. Gli aveva lanciato un ultimatum: se non fosse riuscito ad affermarsi a Broadway nell'arco di qualche tempo, lei sarebbe andata avanti senza di lui.

Durante la regressione, Sara sentì la disperata brama di successo che tracimava dal suo intimo. Poteva vedersi nei panni di quel giovane uomo che preparava i bagagli e i costumi di scena poi viaggiava da una città all'altra su treni dell'epoca. Poteva udire lo scoppietto del motore e lo sferragliare dei binari. Intanto sentiva montare dentro di sé la stessa agitazione di Richard, che si tormentava alla ricerca di un modo per sfondare e si chiedeva conti-

nuamente se la donna che amava si fosse già innamorata di un altro.

Quando esplorammo gli eventi successivi di quella vita, Sara scoprì che l'amata l'aveva lasciato e che il futuro in quell'esistenza era saturo di sensazioni di isolamento e frustrazione. Nella coscienza eterna di Sara si era codificato un profondo senso di fallimento e rifiuto che aveva avuto ripercussioni sulla sua autostima. Sara poteva ancora sentire quella sensazione latente. Ma c'era una connessione ancora più complessa tra quella vita infelice e la sua vita attuale.

Giunse a scoprire che l'attrice di successo con cui aveva avuto una relazione nella vita precedente, in quella attuale si era incarnata nella figura giudicante di suo padre. Anche se non si concentrava esclusivamente sulla sua carriera di attrice, l'atteggiamento del padre ripeteva e reimpiantava la convinzione che Sara dovesse avere successo per guadagnare il suo amore e la sua approvazione.

Emergeva chiaramente che la lezione dell'anima e la direttiva karmica di Sara riguardavano la necessità di arrivare a una comprensione più profonda e più autentica del proprio valore. Era tempo di conseguire *questo* successo! Sara doveva rilasciare sia l'energia emotiva sia la falsa definizione di sé come persona indegna. Doveva riconoscere la verità del suo valore eterno e ridefinire se stessa in sintonia con l'identità della sua anima, non in base alla sua carriera.

Usò le tecniche di rilascio e di affermazione descritte nel Capitolo 8 di questo libro e continuò a lavorare per

cambiare la situazione in cui si trovava. Quando ci riuscì, fu sorpresa di scoprire che in realtà il suo desiderio di recitare non era affatto autentico! Così si costruì una nuova carriera nell'insegnamento, una professione che amava davvero. Seguì la lezione che la sua anima aveva predisposto per lei, aprendo la mente e la vita alla pace che deriva dal lasciare andare desideri disperati e dall'onorare veramente se stessi.



Puoi scoprire informazioni interessanti quando inizi a investigare la storia sconosciuta che si cela dietro il tuo lavoro, le tue passioni e i tuoi svaghi. Passa in rassegna le tue esperienze in questi ambiti. Hai delle frustrazioni? Aspiri a qualcosa di diverso? Forse, come nel caso di James, è proprio questa la via che sei tenuto a seguire. O forse, come nel caso di Sara, si tratta di un desiderio fuorviante che deriva da una vita passata e ha in serbo per te una lezione importante e un dono prezioso. Puoi concentrare il tuo processo di regressione su questo o su qualunque altro problema. Potresti rimanere sorpreso da ciò che scopri.

## **Tutto è relativo**

Una delle vie più sicure per accedere alle informazioni karmiche è l'indagine sui grovigli e sulle sfumature delle nostre relazioni più importanti. Come accennavo poco fa,

un principio comunemente accettato che si verifica nella reincarnazione è che i gruppi di persone spesso scelgono di tornare in vita insieme. L'esperienza di Sara, che si è ricongiunta con suo padre per rivivere il problema dell'autostima, non è affatto insolita. Tendiamo a reincarnarci insieme per due importanti ragioni:

1. siamo rimasti legati sul piano emotivo ed energetico;
2. ci riuniamo per aiutarci a vicenda nell'evoluzione personale.

In fisica quantistica si riscontra un fenomeno chiamato *irretimento fasico*. Il fenomeno rivela che quando due particelle si uniscono e poi si separano, nessuna delle due può essere descritta come indipendente dall'altra: ciascuna assume una parte essenziale delle qualità dell'altra particella. Questo fenomeno si ritrova anche nell'esperienza umana. Quando stiamo con altre persone, possiamo assorbire la loro energia e continuare a sentirne l'influsso molto tempo dopo esserci separati. Tutti noi abbiamo campi di risonanza che si combinano e si connettono, lasciando un residuo vibrazionale; e questo vale anche per le vite passate.

Ecco perché è così importante identificare le lezioni emotive e cognitive che le diverse relazioni possono offrirci. Non dobbiamo più essere semplici palline nel flipper della vita, rimbalzando da una reazione all'altra, legandoci alle persone e portando con noi la loro energia e le loro conclusioni. Possiamo scegliere di guarire, rilasciare e procedere oltre.

*Questa è la prima fase della guarigione: formulare l'intenzione cosciente di assumere il controllo, rilasciare emozioni e convinzioni negative e creare un nuovo modello di amor proprio e autopotenziamento. Invece di limitarci a interpretare un ruolo, possiamo essere i registi del nostro film personale. È proprio questa la direzione verso cui anela l'anima. Che si tratti di come trascorriamo il tempo, delle persone con cui lo passiamo o di come lasciamo che gli altri ci trattino, possiamo raccogliere il coraggio e fare appello alla coscienza per procedere oltre.*

## **Familiari e amici**

Le relazioni intime a elevata carica emotiva, come i rapporti tra amici stretti, tra coniugi o tra genitori e figli, normalmente forniscono segnali di profonde esperienze precedenti vissute insieme. Spesso due cari amici, i fratelli e le sorelle del cuore, sono stati fratelli o sorelle in una vita passata. I membri della stessa famiglia spesso tornano insieme e riformano un'unità, talvolta riassumendo gli stessi ruoli e talvolta cambiandoli: la madre diventa la figlia, il padre diventa il figlio, il marito diventa la moglie.

Tutte queste relazioni significative ci offrono lezioni importanti, ma il legame tra genitore e figlio è il più sacro in assoluto. È nel delicato periodo dell'infanzia che si definiscono le nostre convinzioni e i nostri comportamenti. Come genitori abbiamo un alto grado di responsabilità spirituale e se portiamo il nostro bagaglio di negatività nel rapporto con i nostri figli, rischiamo di determinare un disegno karmico che può infondersi in molte vite a venire.

D'altro canto, se siamo stati vittime dei nostri genitori in questa vita, la nostra inequivocabile direttiva karmica sarà di rilasciare le emozioni che ne derivano, guarire l'energia e invertire le convinzioni errate che abbiamo adottato. L'anima conosce la verità del nostro valore e del nostro potere. Se questa consapevolezza non ci viene instillata in modo salutare durante l'infanzia, da adulti dobbiamo diventare amorevoli genitori di noi stessi, pronti a incoraggiarci, ad amarci e a riconoscere che siamo meritevoli in quanto esseri eterni.

### **Sentimento e risentimento, amore e odio**

Le emozioni estreme di amore e odio sono efficacissimi indicatori di connessioni con le vite passate. Ciò vale per le relazioni sentimentali e per i legami di ogni genere. Normalmente non sviluppiamo rapporti intimi con persone che sono state semplici conoscenze in precedenti incarnazioni. Al contrario, nel nostro viaggio continuo tendiamo a tessere relazioni sempre più profonde con le stesse persone. Magari in una vita conosciamo qualcuno e lavoriamo alla scrivania accanto alla sua per un paio d'anni, poi in una successiva incarnazione diventiamo suoi cari amici o addirittura parenti. Nell'arco di diverse esistenze sviluppiamo un'intimità sempre più profonda, e potremmo anche finire col sposare una persona che in un passato lontanissimo era un semplice conoscente.

Se è vero che i rapporti con i nostri genitori possono influire sommamente sul piano emotivo e psicologico, spesso i matrimoni e le relazioni sessuali sono i legami più complessi. Se in una vita passata si è sperimentato

il sesso, la passione, l'impeto dell'innamoramento con qualcuno, quella persona diventa quasi irresistibilmente attraente se la incontriamo in questa vita. Spesso è così che si spiega il fenomeno noto come *amore a prima vista*. Non ci accorgiamo che non è affatto "a prima vista". Abbiamo già conosciuto quella persona e con lei abbiamo condiviso un'esperienza emotiva, anche passionale, in una vita precedente.

Questo può creare qualche confusione quando si tratta di individuare la lezione dell'anima. Alcuni pensano che, se il legame con quella data persona è così profondo, il loro destino sarà di trascorrere il resto della vita insieme. Così usano l'espressione *relazione karmica* per dire che il loro destino è di stare insieme, ma non è così. Essere legati da una relazione karmica significa che si è già stati insieme in passato, non che si debba farlo di nuovo!

Una mia cliente viveva con un uomo che era verbalmente e talvolta anche fisicamente violento. Nelle nostre regressioni scoprimmo che questo schema si era già presentato in altre vite. Come molte donne che hanno subito abusi in vite passate, la mia cliente aveva avuto scarso potere sociale o finanziario in quelle epoche, quindi si sentiva costretta a stare con lui. Già molte volte aveva tollerato di essere offesa, trascurata e ferita perché sentiva di non avere scelta. In ogni vita, però (compresa questa) la relazione iniziava all'insegna dell'amore e della passione. Col passare del tempo, il suo compagno diventava sempre più violento, finiva ogni volta col dirsi profondamente dispiaciuto del suo comportamento e prometteva di cambiare.

All'inizio la donna pensava che fosse il suo karma a indurla a stare con lui per aiutarlo a cambiare offrendogli il suo amore incondizionato. Essenzialmente, però, stava mancando di rispetto a se stessa e permetteva a lui di ripetere schemi inveterati. In realtà la sua lezione era trovare il modo di lasciarlo, imparare ad amare se stessa e comprendere che meritava di meglio.

Erano stati indotti a stare di nuovo insieme in modo che lei potesse finalmente prendere la decisione che era nelle intenzioni dalla sua anima, ovvero la decisione di rispettare se stessa. Doveva capire che questa vita era diversa e che aveva la capacità di cavarsela da sola. In questo caso, la relazione karmica serbava una lezione di autopotenziamento e distacco, ma era destinata a riproporsi finché non si fosse verificato quel fondamentale cambiamento nella coscienza.

*Considera i tuoi rapporti con familiari, amici e persone amate. Vedi qualche schema nel modo in cui ti relazioni agli altri e nel modo in cui gli altri si relazionano a te? Quali sono le lezioni che potresti aver portato da vite precedenti? Ricorda: questi schemi potrebbero anche serbare lezioni sul rapporto che hai con te stesso.*

Sia che tu nutri un grande amore sia che tu avverta un'estrema repulsione nei confronti di qualcuno, quel legame nasconde sempre un importante messaggio per te. Potrebbe suggerirti di rivendicare i tuoi diritti ed espi-

mere la tua verità. Potrebbe riguardare la necessità di vivere all'insegna del tuo vero potere e di non essere più vittima, o carnefice. Puoi scegliere di reclamare il tuo potere ed evolvere verso una comprensione più elevata del tuo scopo su questa Terra. Trovare e vivere la tua verità in questo luogo e in questo tempo, e nelle relazioni attuali, cambierà radicalmente la tua vita presente e quelle future.





## CAPITOLO 6

# ASSECONDA QUEL'EMOZIONE!



**S** spesso le persone mi chiedono se ci portiamo dietro le nostre personalità individuali con tanto di difficoltà psicologiche e strutture emotive. Una domanda che spesso si collega a questa è: “Con tutti i problemi personali che abbiamo, perché l’anima dovrebbe voler decidere di sollevare di nuovo vecchie questioni?”. La risposta a questa domanda è che se abbiamo del lavoro incompiuto e dei sistemi di convinzioni basati su informazioni sbagliate, dobbiamo fare chiarezza; dobbiamo elevarci a un livello superiore di pace e verità, e dobbiamo accedere a una compassione più profonda e continua per noi stessi e per gli altri. Per questo motivo, la risposta alla prima domanda è sì: finché dobbiamo lavorare su un certo materiale emotivo, continueremo a portarcelo dietro finché non sarà risanato o risolto.

Tuttavia, i problemi irrisolti potrebbero manifestarsi in modi completamente diversi. Come vedremo, il nostro codice karmico può indurci ad affrontare inversioni di ruoli. In una vita una persona può essere un soggetto patologicamente violento che maltratta il figlio e lo induce alla sottomissione. Nell'esistenza successiva, quella stessa persona può essere il figlio che viene maltrattato e che sviluppa una tendenza alla sottomissione.

Ora, questi problemi possono sembrare diametralmente opposti, ma non lo sono affatto. In entrambi i casi la lezione riguarda il potere. Anche se in senso stretto le lezioni comportamentali sono diverse, l'intenzione karmica rimane la stessa. Il genitore e il bambino devono imparare entrambi come potenziarsi in modo autentico: come vivere, parlare e agire esprimendo il loro vero potere.

Esaminiamo più a fondo questo tipo di disegno karmico; esso riguarda un problema relazionale persistente che oggi incide sulla vita di moltissime persone. Nel caso del soggetto patologicamente violento, la sua psicologia lo spinge a conquistare il potere in modo ingiusto, dominando e umiliando gli altri. Ma la sua direttiva karmica è imparare a vivere nella piena espressione del proprio autentico potere con civiltà e amore, a lasciar andare la prevaricazione e a esprimere se stesso con rispetto. L'anima vuole che veda gli altri come suoi pari, meritevoli della sua compassione. Nella ricerca della verità dell'anima, il potere autentico viene da dentro e non ha mai bisogno di sminuire gli altri.

Anche nel caso dell'individuo passivo, la direttiva karmica è rivendicare la propria forza reale ed eterna.

È difficile riuscirci se si vive un'infanzia di maltrattamenti, ma può essere stabilito che accada in un altro momento in modo da risolvere finalmente il problema. L'intenzione dell'anima è che l'individuo sottomesso capisca di meritare il proprio rispetto e di essere potente, a prescindere dalle informazioni sbagliate che ha ricevuto. Deve arrivare alla percezione del suo potere autentico imparando a esprimersi e ad agire in favore di se stesso. Nell'aprire la mente alla verità dell'anima, deve imparare a mettersi al primo posto. Deve scegliere di rispettarci e deve saper correre il rischio di pretendere di essere rispettato dagli altri.

Queste lezioni possono essere difficili. La persona che manifesta cronicamente un atteggiamento arrogante, spesso crede che in esso risieda la sua vera forza. La persona passiva può aver codificato così profondamente dentro di sé la paura e la sottomissione da non avere idea del proprio potere né di come esprimerlo nel mondo.

Ma finché queste anime non saranno disposte a lasciar andare i loro presupposti distorti, saranno incapaci di riportare equilibrio nelle loro vite eterne. Potrebbero ripetere gli stessi ruoli vita dopo vita, o potrebbero continuare ad alternare il ruolo di vittima e carnefice. In ogni caso, l'occasione di affrontare la lezione del potere autentico continuerà a riapparire finché le anime non ne trarranno vantaggio.

Ecco perché il legame tra genitore e figli è così importante ai fini del karma. Innanzitutto è la base della nostra struttura psicologica, ovvero l'insieme di schemi mentali ed emotivi che persistono nel corso di questa vita. Inoltre

fornisce l'assetto delle relazioni che costruiamo da adulti, e perciò continua a offrire l'opportunità di guarire o di aggravare i problemi iniziali che derivano dall'infanzia.

Anche a prescindere dalla rilevanza karmica, è importante riconoscere l'immensa pulsione psicologica che questo legame può creare. Per esempio, se abbiamo una storia di rifiuto e abbandono da parte di uno o di entrambi i genitori, la proiettiamo effettivamente nella nostra motivazione psicologica. Forse avrai sentito la frase "*sposare i propri genitori*". È essenzialmente vero (anche se in modo inconscio), perché cerchiamo di portare a conclusione il lavoro incompiuto che ha avuto origine dal rapporto con i genitori.

Se non riceviamo l'amore, l'affetto o il riconoscimento che meritiamo da nostra madre e nostro padre, tendiamo a essere attratti dallo stesso tipo di persone, distanti o addirittura ostili, che ci hanno rifiutato in origine. È un tentativo di compensare qualcosa che ci è mancato nell'infanzia e che ancora ci manca.

Questo sforzo di ottenere l'approvazione attraverso l'associazione è destinato al fallimento, perché scegliamo sempre una persona restia a darci amore, così come lo erano i nostri genitori. In questo modo, il problema karmico non si ripresenta solo nell'infanzia ma persiste nella vita adulta, almeno finché non si affronta con tenacia e in modo positivo l'intenzione dell'anima, che induce all'amor proprio e al rispetto per se stessi.

## Psicologia karmica

La parte più voluminosa della nostra struttura psicologica deriva da nostra madre e da nostro padre, ma è possibile che i nostri legami con i genitori e i nostri problemi emotivi abbiano origine in esperienze di vite passate. Purtroppo alcune persone tendono a usarla come scusa per arrendersi. Pensano che, trattandosi di una questione karmica, non possono farci niente, ma è vero esattamente il contrario. In realtà, gran parte del nostro potere, e della nostra guarigione dalle vite passate, sta proprio nel venire a patti con la nostra struttura psicologica.

*La verità è che abbiamo il potere di cambiare gli schemi che si protraggono da molte vite imparando a padroneggiare i problemi emotivi e comportamentali di cui siamo consapevoli a livello conscio.* La nostra intenzione di creare pace mentale, amor proprio e autopotenziamento può fare molto per trasformare la nostra coscienza codificata.

Il bello è che non dobbiamo limitarci a gestire questi problemi solo in base a un approccio psicologico. Possiamo anche investigarne le implicazioni karmiche, guarendoli a un livello molto più profondo. Quindi esaminiamo alcuni dei problemi più diffusi e vediamo quali connessioni karmiche possono incidere sugli schemi emotivi della vita attuale.

## **Stati d'animo, emozioni e schemi della personalità**

Tempo fa una mia cliente di nome Shelly venne da me per una forma d'ansia lieve ma cronica. Fisicamente soffriva di tensione muscolare, emicrania, tachicardia e stati di agitazione; sintomi che si presentavano su base quotidiana ma che peggioravano quando era alle prese con qualche progetto, come dare una festa, ospitare a cena i colleghi di lavoro del marito o anche solo pianificare una vacanza.

Investigando la storia di Shelly, scoprimmo che sua madre esigeva il massimo da lei. Insisteva affinché prendesse buoni voti a scuola, si comportasse con garbo e si presentasse sempre con un aspetto impeccabile. In poche parole, la madre di Shelly era una pignola perfezionista e la mia cliente era diventata la sua replica esatta.

Shelly era cresciuta credendo che l'unico modo di ottenere l'approvazione di sua madre (o di chiunque altro) fosse di essere perfetta in ogni modo e di adempiere in tutto e per tutto alle presunte aspettative degli altri. Sfortunatamente, essere perfetti è stressante, e la sua pulsione subconscia di apparire impeccabile, dire sempre la cosa giusta ed essere la miglior moglie e madre possibile si era trasformata in una forma cronica di ansia.

La sua terapia implicava tre passaggi importanti. Per prima cosa, Shelly doveva esprimere le sue emozioni sia riguardo al problema, sia riguardo alla fonte del problema, ovvero sua madre. Doveva dare voce alle paure innescate dal suo perfezionismo, ma anche sfogare il dolore

per la mancanza di una madre amorevole e per la perdita di quella felicità e quella pace mentale che una maggiore accettazione di sé le avrebbero donato. Shelly, inoltre, usava il suo diario per esprimere la rabbia nei confronti della madre perché le aveva inculcato un'idea sbagliata del valore di sé e le aveva negato l'accettazione incondizionata che ogni bambino merita. Questo esercizio non era finalizzato al biasimo, ma solo a sfogare la rabbia in modo che Shelly potesse farla uscire dalla sua struttura emotiva e dal suo campo energetico.

Nel secondo passaggio, Shelly doveva identificare e riformulare le false conclusioni derivanti dall'insegnamento materno. Doveva rilasciare il presupposto di dover essere perfetta per ottenere approvazione. Doveva anche lasciar andare le pretese autoimposte che sostenevano questa falsa convinzione. La casa, l'automobile e l'aspetto che aveva non dovevano essere perfetti a ogni costo, e lei non aveva più bisogno di fare colpo su ogni singola persona che incontrava. Tutto questo richiese la creazione di un sistema di convinzioni completamente nuovo. Doveva definire se stessa perfetta e preziosa così com'era, incondizionatamente e a prescindere dalle sue prestazioni.

Shelly lavorò duramente per cambiare i presupposti legati al perfezionismo. Assunse la responsabilità della qualità emotiva della sua vita e determinò quel cambiamento di coscienza di cui aveva bisogno. Dovette impegnarsi molto, ma per la prima volta si sentì libera. Non aveva più i sintomi da ansia cronica o la continua apprensione. Finalmente si sentiva libera, serena e rilassata, tranne che in un ambito.

Pur essendo molto più a suo agio, Shelly aveva ancora delle resistenze a lasciar andare il suo perfezionismo nel lavoro. A casa e nelle situazioni sociali si era completamente trasformata, ma sul lavoro era ancora la persona di prima, sempre apprensiva e orientata alla prestazione. Era una cosa che si autoimpondeva, perché non aveva mai ricevuto critiche dai suoi superiori, almeno non in questa incarnazione. Dal momento che quest'ultimo tassello appariva irrisolto, decidemmo di affrontare una regressione a una vita passata. La scoperta fu molto interessante.

L'attuale madre di Shelly era stata una preside molto esigente nella scuola in cui Shelly insegnava in una vita passata. Nel ripetersi delle energie, Shelly portava ancora il peso del perfezionismo della preside che la giudicava continuamente su tutto, dal suo aspetto alla pulizia della classe, dai suoi metodi didattici al comportamento degli studenti.

Emerse chiaramente che Shelly, pur essendo riuscita a rilasciare l'indottrinamento ricevuto dalla madre in questa vita, era ancora residualmente bloccata dalle vecchie paure e pretese codificate riguardo al lavoro. Dopo la regressione, continuò a riformulare le sue convinzioni in quest'ambito, ma aggiungemmo il rilascio, la riscrittura e le affermazioni per estinguere quella parte del suo perfezionismo profondamente codificata.

Ricorda, a prescindere dall'esistenza di una componente karmica, c'è *sempre* una connessione tra la tua esperienza emotiva e la tua struttura cognitiva, ovvero tra stati d'animo e pensieri. A prescindere da ciò che è accaduto in una passata incarnazione, le emozioni nega-

tive indicano convinzioni inficiate da paure, giudizi o catastrofismi. Queste false idee devono essere ristrutturare nella vita attuale e devono essere chiarite anche le conclusioni negative derivanti da vite passate.

Il dualismo di questa struttura energetica è importante. Se tendi a essere depresso, magari sei stato emotivamente schiacciato in gioventù, ma potrebbero persistere anche conclusioni disperanti che derivano da esistenze precedenti. Una scarsa autostima può scaturire da critiche subite in vite passate, ma possono entrare in gioco anche gli anni formativi della vita attuale. C'è un chiaro legame tra le influenze della vite passate, le esperienze formative della vita attuale e la persistenza di problemi emotivi irrisolti.

*Fa parte dell'intenzione dell'anima liberare la tua coscienza eterna da tutte le falsità.* Perciò, presupposti pervasivi come la mancanza di potere e di valore, che perpetuano il pensiero negativo in questa vita, saranno portati in altre vite se non vengono eliminati ora. Invece, se affronti queste cose a livello cognitivo, emotivo e karmico, sarai in grado di liberartene. Se rilasci le emozioni, depuri il karma e ristrutturati il tuo sistema di convinzioni formulando presupposti e intenzioni salutari, non solo ripristini l'equilibrio del tuo campo energetico personale ma imprimi anche una direzione radicalmente nuova alla tua vita attuale e all'evoluzione futura della tua anima.

*Quali sono gli stati d'animo che tendi a vivere più spesso? Cosa rivelano riguardo alle tue esperienze formative e alle convinzioni che nutri tutt'ora? Come potresti cambiare le false conclusioni del passato per favorire un maggiore senso di benessere e di autostima?*

*Medita su ciò che i tuoi pensieri e stati d'animo potrebbero rivelare riguardo a esperienze di vite passate. Formula sempre l'intenzione cosciente di credere in te stesso, nel tuo potere e nel tuo illimitato valore. Questa è la verità eterna e immutabile della tua anima.*

## **Dipendenze**

Come gli schemi emotivi della personalità, le dipendenze possono avere origine in questa incarnazione e in vite passate. Inoltre la dipendenza da alcune sostanze, come l'alcol, può avere anche una componente ereditaria. I figli di alcolisti sono più inclini a sviluppare questa dipendenza, e la stratificazione delle varie fonti potenziali indica effettivamente una più profonda connessione karmica rispetto al problema.

Tempo fa una mia cliente era un'alcolista e beveva almeno una bottiglia di vino al giorno. Aveva provato un programma in dodici tappe, ma non riusciva controllare il problema. Quando affrontammo la regressione a una vita passata, scoprimmo che aveva gestito un'azienda vinicola e la sua dipendenza era iniziata in quella vita. Attuam-

mo una riscrittura e, invece di astenersi completamente dall'alcol, decise di rinunciare al vino, la sostanza che aveva scelto sia in questa vita sia in quella precedente. Anche se questa sobrietà selettiva non funziona per tutti, lei fu in grado di dare un taglio alle bevute quotidiane e di limitare l'assunzione di alcolici a uno o due martini al mese, modificando con successo il suo codice karmico.

Come nel caso dell'alcolismo, altre forme di dipendenza (dal cibo, dalle droghe e dal fumo), incidono sulla nostra costituzione chimica e influenzano i ricordi vibrazionali codificati nei nostri corpi eterici. Questa componente fisica aumenta il potere emotivo dell'esperienza, che quindi tende più facilmente a riproporsi se non cambiamo con determinazione lo schema codificato in questa vita.

*Pensa alle dipendenze che hai. (Molti di noi ne hanno almeno una.) Assumi quantità eccessive di qualche sostanza, magari alimenti, sigarette, farmaci o cose di altro genere? Ricorda che il tuo karma non distingue se il farmaco ti è stato prescritto oppure no: l'abuso di qualunque sostanza viene codificato nella tua coscienza.*

*Non dimenticare la motivazione dell'evasione. Da quali ricordi dolorosi o traumi emotivi stai forse cercando di sfuggire? Esistono anche attività che creano dipendenza, come lo shopping, il lavoro, internet, i videogiochi o i giochi in rete, il gioco d'azzardo e il sesso. Forse ti dedichi troppo assiduamente a una di queste attività? Se è così, quali lezioni hanno in serbo per te queste abitudini?*

Tutte queste dipendenze potrebbero essere servite ad annacquare le emozioni, ma certamente non è questo il modo per purificare il tuo karma. Usa le tecniche di regressione e riscrittura per scoprire se la dipendenza ha origine in una vita passata e per iniziare da subito la tua guarigione personale. L'anima anela alla padronanza di sé e affrontare questo tipo di problemi è uno dei modi migliori per cominciare.

Alimentare una dipendenza non fa altro che frammentare l'energia. Quando rilasci questi problemi a livello vibrazionale sia presente che passato, produci un cambiamento nella coscienza e ripristini l'equilibrio della tua risonanza personale, gettando solide fondamenta per una trasformazione immediata. Quindi, sia che tu voglia una vita più felice adesso, sia che tu voglia evitare di dover rivivere il problema in un'esistenza futura, lavorare sul rilascio dei comportamenti di dipendenza ripagherà certamente il tuo sforzo.

## **Paure, fobie e ossessioni**

Nella mia attività di counseling psicologico ho visto molti casi di *fobie traumatiche*, paure gravi e debilitanti che hanno origine in una specifica esperienza personale. Per esempio, un mio cliente quand'era bambino aveva visto sua nonna morire d'infarto, e in seguito aveva sviluppato una grave forma di ipocondria, con un'ansia ossessiva per le condizioni di salute del suo cuore. In questo e in molti altri casi possiamo rintracciare il legame tra le esperienze infantili e l'ansia sviluppata in età adulta.

Eppure esistono infiniti esempi di fobie che non sembrano avere alcun legame con la nostra storia attuale. Quando non si trovano le cause, è molto utile cercarle più indietro nel tempo. La verità è che molte paure e fobie affondano le loro radici in esperienze di vite passate, specialmente se sono legate alla morte o a gravi lesioni.

La morte in un incendio, per annegamento o in seguito a una caduta può facilmente generare fobie specifiche nella vita attuale.

In una precedente incarnazione, una mia cliente era stata uccisa per annegamento. Non solo aveva sviluppato l'asma e altri problemi respiratori in questa vita, ma aveva anche una paura terribile dell'acqua. La paura si era aggravata a tal punto che non riusciva nemmeno a fare un bagno tranquillamente. Anche quando metteva solo pochi centimetri d'acqua nella vasca, era sempre colta da un attacco d'asma e doveva uscire.

Il disturbo ossessivo-compulsivo, un'altra patologia ansiogena, ruota intorno alla paura di perdere il controllo. Le persone che ne soffrono cercano di alleviare questo terrore in modi disperati ma ingannevoli, per esempio lavandosi continuamente le mani, contando ogni cosa o ricorrendo ad altri comportamenti ripetitivi.

Tempo fa una mia cliente venne da me con un'ossessione per le pulizie. Non poteva lavorare, e nemmeno uscire di casa, perché doveva costantemente pulire: lavava e rilavava i piatti, passava l'aspirapolvere su tappeti già lindi e spolverava i mobili di continuo. Quando affrontammo la regressione a una vita passata, scoprimmo

che era stata un ragazzo avviato molto presto al lavoro, che dormiva su un pagliericcio in un magazzino. La sua mansione consisteva nel pulire tutti gli oggetti contenuti nello showroom di un ricco argentiere. Il suo supervisore ispezionava ogni articolo per vedere se c'erano ditate o tracce di polvere, e se qualcosa non gli andava a genio il ragazzo veniva picchiato, privato dei pasti e del tempo libero. Il solo fatto di conoscere la fonte del problema aiutò la mia cliente a rilassarsi, e dopo aver rilasciato e riscritto quella vita, riuscì a lasciar andare la sua ossessione per le pulizie.

*Hai degli schemi comportamentali distruttivi, paure o ossessioni che condizionano la tua vita quotidiana? Cosa pensi che possano rivelare su possibili esperienze di vite passate? Quali lezioni racchiudono questi problemi, e come potresti iniziare fin d'ora il tuo processo di guarigione?*

*Pensaci e poi rispondi a questa domanda: "Cosa vuole che faccia la mia anima?". Normalmente, la risposta in questo caso è "Lasciare andare e fidarsi!".*

La tua risonanza personale è data da molti fattori, compresi i tuoi filtri mentali, emotivi e spirituali. Investigare le vite passate può aiutarti a gestire molti problemi psicologici. Tuttavia, le patologie più gravi e persistenti potrebbero richiedere un approccio più generale. Se hai tendenze suicide, disturbi bipolari o comportamenti di-

struttivi che ti portano a nuocere a te stesso o agli altri, allora sarà il caso di ricorrere a un modello terapeutico vero e proprio.

Sii aperto ad accogliere sia i trattamenti tradizionali che quelli alternativi. Tieni a mente che non tutti i problemi psicologici ed emotivi si fondano su una vita precedente. Alcune paure sono abbastanza normali, come quella di parlare in pubblico, che è anche una fobia molto diffusa. Alcuni problemi affondano le radici nella storia culturale e ambientale. Se ne soffri, se per te sono invalidanti o ti causano disagio, devono essere affrontati.

Concediti di esplorare tutti gli elementi implicati, ma ricorda sempre che la tua anima ti guida lungo il cammino della consapevolezza e della padronanza di sé. Per riportare equilibrio tra le molte dimensioni della tua identità, è fondamentale vivere coscientemente e risvegliare l'amore e il potere autentico del tuo Io essenziale: l'essenza che dal passato eterno si protende nel futuro ignoto.





## CAPITOLO 7

# LE SEI CAUSE KARMICHE



**L'**anima ha grandi desideri. Magari non sei consapevole di tutte le tue motivazioni interiori, ma sono loro a spingere avanti la tua vita con una forza innegabile. Infatti, anche se opponi resistenza alle lezioni e alle opportunità, piacevoli o spiacevoli che siano, scoprirai che continuano a riaffiorare. Ecco perché è così importante e prezioso cercare i significati che si celano dietro le esperienze che vivi. Quando allinei le tue intenzioni cosce alle motivazioni dell'anima, ne scaturisce un meraviglioso tipo di magia.

### **Il cammino della tua anima**

Perché hai scelto proprio questa professione? E quel percorso di studi a scuola? Deve esserci stato qualcosa

che suscitava il tuo interesse, qualcosa che volevi imparare e padroneggiare. La tua anima ha delle inclinazioni. C'è un motivo se ha scelto le lezioni che stai affrontando. Il tuo spirito è guidato da molti desideri i quali, sia che tendano a cose piacevoli, avventurose o impegnative, sono iscritti nel progetto della tua vita eterna.

*Pensa alle seguenti motivazioni per l'incarnazione, e considerale in riferimento alla direzione che sta prendendo la tua anima. Questi sono i sei principali motivi per cui le anime si incarnano, e spesso racchiudono le cause delle circostanze karmiche in cui ti trovi.*

## **1. Desiderio**

Il desiderio è parte della vita, è un elemento della coscienza umana e un fattore rilevante nella direttiva della tua anima. Infatti, il tuo spirito aveva dei desideri prima ancora che si avviasse lungo il cammino delle incarnazioni. Al passaggio di ogni vita, i desideri possono spostarsi; magari sono stati appagati, o forse sono diventati ancora più impellenti e si sono codificati più profondamente. Ecco alcuni dei desideri che ci portano qui e che ci inducono a tornare.

- *La tua anima anela a sperimentare, a vedere i vivi colori della vita; a odorare un fiore in primavera o una brezza autunnale; ad ascoltare una sinfonia o lo scroscio di un torrente... a toccare, assaporare, baciare e sentire.*

- *La tua anima anela a esprimersi*, a essere ascoltata mentre espone la verità e lancia delle idee; a entusiasinarsi per gioiose rivelazioni e bellissime interpretazioni... a cantare, disegnare, costruire e creare.
- *La tua anima anela a imparare*, a recepire e a comprendere le cose a tutti i livelli... a sentire, a osservare, a sapere *come* e *perché* e ad approfondire.
- *La tua anima anela a crescere*, a lasciar andare le abitudini; ad andare oltre gli schemi... a fiorire, espandersi e a realizzare risultati nei modi più intensi.
- *La tua anima anela a entrare in contatto*, a condividere, a relazionarsi, a vivere in armonia, ad aiutare e a prestarsi agli altri... ad amare e a essere amata.
- *La tua anima anela ad arrivare*, a risvegliarsi alla sua essenza eterna, a vivere nella sua eterna verità, a riposare nella pace della Coscienza Divina, con un corpo fisico o senza.

Tutti questi desideri sono validi motivi per l'incarnazione dell'anima, e possono rappresentare il significato fondamentale e la motivazione più profonda di ogni esperienza. Quando entrano in gioco i desideri più elevati, come l'espressione dell'amore, il contatto con l'altro e la compassione, le energie e le vibrazioni più positive della vita si codificano nelle tue intenzioni karmiche. Se invece prevalgono le vibrazioni inferiori del desiderio (gli impulsi guidati dall'ego, dalla paura o da eccessivi attaccamenti), allora è possibile che si codifichino ulteriori difficoltà.

Nel suo stato più puro, il desiderio non è una cosa negativa. Anche i grandi progressi scientifici sono stati mossi dalla brama di sapere. Ogni opera d'arte e composizione musicale è stata generata grazie all'anelito alla creatività e all'espressione. Ogni rapporto importante, che sia con un amico o con un amante, è alimentato dal desiderio di compagnia e solidarietà. E infine, ogni atto di gentilezza, da un piccolo favore ad azioni umanitarie su vasta scala, è dettato da un'urgenza di compassione che trascende di gran lunga le forme più semplici di ciò che tendiamo a desiderare personalmente.

Questi desideri finalizzati agli scopi dell'anima possono creare una gioia autentica, duratura e piena di significato. Ma quando entrano in gioco elementi come la paura, l'attaccamento e l'ego, il karma può prendere una piega diversa. Per esempio, è perfettamente naturale cercare una relazione amorosa. Ma se ci affanniamo alla ricerca dell'amore perché abbiamo paura di restare soli o perché il nostro ego ha bisogno di conferme, allora accludiamo a quel desiderio una componente negativa che entra a far parte del nostro codice karmico. È una considerazione importante, perché l'attaccamento trasforma il desiderio in disperazione, un'emozione a carica elevata che determina squilibrio e che ci impedisce di raggiungere proprio le cose a cui aspiriamo.

Allora cosa dobbiamo fare per liberare il karma e purificare i nostri desideri? *Il desiderio senza attaccamento è godimento senza dipendenza, ricerca senza paura e conquista senza ego.* In questo sforzo c'è una purezza che libera l'anima e genera una pervasiva pace mentale. Ma

quando diamo un significato malsano ai nostri sogni, può accadere che ci mettiamo sul cammino di alcune cause karmiche illuminanti, come la ripetizione, la compensazione e la retribuzione.

## **2. Crescita e apprendimento**

L'anima intraprende molti percorsi diversi ed evolve attraverso molti riti di passaggio. Così come a scuola impariamo moltissime lezioni, allo stesso modo la nostra anima ha di fronte illimitate opportunità di crescita.

Dopotutto è questo il progetto eterno: continuare a sperimentare e a progredire, per raggiungere livelli di comprensione sempre nuovi e aiutare gli altri nel loro processo. Ogni situazione nuova è un nuovo corso... ogni problema nuovo è un nuovo progetto. Quando avanziamo verso livelli superiori di apprendimento, iniziamo a percepire la vita in modo diverso. Invece di misurarci solo in base a eventi significativi e a grandi conquiste, possiamo condividere il punto di vista dell'anima e misurare noi stessi in base al nostro valore eterno. Questo ci fa vedere le difficoltà in una prospettiva diversa. Invece di rimanere vittime impotenti, possiamo diventare osservatori illuminati. Dobbiamo ricordare che l'anima non soffre tanto per il gusto della sofferenza. C'è sempre una lezione, un dono per noi o per qualcun altro, una trasformazione in qualcosa di molto più grande.

Anche il dolore più profondo ha un valore, o può averlo se ci concediamo di viverlo con consapevolezza. Il dolore e la solitudine spesso ci costringono a guardare dentro di noi e a scavare in profondità. Possiamo ignorare

quell'opportunità (molte persone la ignorano); ma se siamo disposti a sperimentare le emozioni, a sentire il dolore, a lasciarlo sfogare e poi a porci le domande giuste, saremo capaci di utilizzare quell'esperienza per progredire.

In un unico problema pervasivo possono racchiudersi molte lezioni. Era il caso di una mia cliente di nome Karen, che venne da me per scoprire come mai la sua vita amorosa fosse bloccata. Pur avendo frequentato diverse persone, non aveva mai avuto una relazione seria a lungo termine. Investigando sulla storia della sua vita attuale, scoprimmo che suo padre, pur essendo attento a provvedere alla famiglia, era stato emotivamente distante, presente a livello fisico ma intimamente indisponibile. Come sempre accade quando si tratta di genitori distanti, neglienti o inclini ai maltrattamenti, per Karen l'amor proprio era parte integrante della sua lezione di vita.

Era cresciuta bramando l'affetto e l'attenzione del padre, sentendosi una nullità senza il suo amore. Doveva lasciar andare questo falso presupposto e rivendicare il senso del suo valore autentico, tipica lezione di amor proprio. L'anima anelava a vivere nella sua splendida verità, e Karen scoprì che l'intenzione di assecondare quell'anelito aveva un forte effetto di guarigione. Quando lasciò andare la tendenza a definire se stessa attraverso l'indifferenza del padre, raggiunse una pace mentale e un senso di accettazione che non aveva mai sperimentato prima.

Oltre a trattare questi problemi attuali, facemmo una regressione per rilasciare i blocchi più profondi che le impedivano di vivere l'amore. Karen scoprì che il padre era stato suo marito in una vita passata. In effetti que-

sto è uno dei classici schemi di ritorno delle relazioni. A quell'epoca suo padre incarnava una figura molto simile a quella attuale, poiché era un agiato mercante spesso assente e indifferente, che si era sposato in tarda età.

In quell'esistenza, Karen aveva trascorso la giovinezza preoccupandosi del fatto che non si sarebbe mai sposata. Nella tarda adolescenza e superati i vent'anni, aveva sofferto per l'atteggiamento giudicante delle sue amiche, che erano riuscite a sposarsi o a fidanzarsi. In quella vita bramava disperatamente una relazione, come nella vita attuale, ma per motivi diversi. A quell'epoca la soluzione sembrò profilarsi quando un agiato mercante rimasto vedovo le propose di sposarlo.

Quando finalmente, convolò a nozze si sentì felice, perché collegava il suo valore e l'idea che aveva di sé al matrimonio e alla sicurezza economica che l'unione comportava. Il solo fatto di avere un marito era così importante da farle ignorare quanto lui fosse indifferente e distratto. Per il resto della sua vita, pur essendo infelice in quel rapporto, cercò conferme nel mondo esterno in virtù del suo status di moglie e dell'agiatezza materiale che questo comportava. Ironicamente, pur avendo subito lei stessa la condanna delle amiche quando era nubile, ora usava il suo status di moglie come strumento per giudicare e sminuire chi non era stato fortunato come lei.

Grazie al nostro lavoro, Karen comprese che il desiderio disperato e l'attaccamento eccessivo provati in quella vita, oltre ai giudizi che esprimeva sulle persone non sposate, avevano determinato il codice karmico che contribuiva alla sua attuale frustrazione in amore.

Fece una riscrittura karmica e immaginò di aver provato fiducia in se stessa e di essersi sentita degna anche quando non era ancora sposata. Visualizzò anche di aver provato compassione per le ragazze nubili intorno a lei, eliminando giudizi di sorta. Karen riscrisse anche l'infanzia della sua vita attuale, stabilendo che da ora in poi sarebbe stata lei l'amorevole genitore di se stessa. Sfogò le emozioni per il rifiuto subito dal padre e smise di sforzarsi in tutti i modi di guadagnare il suo amore e la sua approvazione.

Forse la parte più difficile fu eliminare il desiderio disperato di una relazione. Ma Karen scelse di assumersi la responsabilità della propria felicità ed era contenta di vivere in una società in cui una donna non deve vergognarsi di essere single. Lasciare andare quell'urgenza la liberò, permettendole finalmente di dare a se stessa l'amore e l'approvazione che aveva sempre cercato in potenziali compagni. Così iniziò a essere autenticamente felice e a irradiare una vibrazione positiva, sensazione totalmente nuova per lei.

Quello di Karen è un caso importante perché rappresenta la complessità della vita. Karen aveva letto dei libri sull'attrazione, e anche se visualizzava di attrarre amore, e a *livello razionale* credeva di meritarselo, era costantemente frustrata. Non aveva compreso il potere delle paure nascoste e dei desideri disperati che aveva codificato nella sua coscienza. La decisione di fare tutto ciò che poteva per guarire il problema legato all'amor proprio significava che non avrebbe più dovuto riviverlo sotto forma di infinite ripetizioni di esperienze difficili come

queste. Riuscì a operare un cambiamento nella sua forza vitale quotidiana, trasformando il risultato sia in questa incarnazione, sia nelle successive.

### 3. Ripetizione karmica

Le intenzioni dello spirito riaffiorano continuamente. Infatti, la scelta dell'anima di ripetere le situazioni è una delle cause karmiche più potenti. È facile capire perché dovremmo voler ripetere le esperienze gratificanti, come rapporti pieni di amore sincero oppure la manifestazione di doti e hobby appassionanti. Tuttavia la ripetizione non si limita alle cose piacevoli.

Anche se può sorprendere, si può restare ugualmente attaccati a influenze negative e a eventi dolorosi. Quando si forma un legame estremo, si sviluppa uno stato che ha una carica emotiva più elevata. In questo modo, le abitudini a cui ci atteniamo più strenuamente (salutari o meno) si codificano a fondo nella nostra coscienza, spingendo l'anima a tornare per ripetere quell'esperienza. Alla fine, tuttavia, la personalità sarà chiamata a rilasciare gli attaccamenti negativi per ripristinare l'equilibrio e ritrovare la motivazione pura.

Passiamo in rassegna alcuni modi in cui si manifestano i nostri schemi codificati di *ripetizione*.

— **Attività piacevoli.** Le sensazioni meravigliose vengono gioiosamente codificate e ci attirano ripetutamente. Quando non ci concediamo il tempo di apprezzare i piaceri semplici come la bellezza di un tramonto o il sapore di un frutto, manchiamo di onorare una delle

intenzioni primarie del nostro spirito. L'anima vuole farci sapere che stiamo perdendo un'occasione e che questi episodi apparentemente piccoli rappresentano i momenti più belli della vita.

— **Dipendenze ripetute.** A volte un'esperienza apparentemente piacevole può diventare una tale assuefazione da assorbire tutto il nostro slancio vitale. Quando siamo dipendenti dal sesso, dalle droghe, dal cibo o da qualunque altra cosa, il desiderio di rintanarsi in quel territorio familiare ed evadere dal resto diventa irresistibile. Quell'abitudine allora si codifica e si trasferisce con noi in esistenze future. Uno dei nostri compiti più importanti è rilasciare questi schemi estremi e ridefinire noi stessi in virtù della pace e della forza della nostra identità sacra. Finché non comprendiamo che le dipendenze bloccano la nostra connessione spirituale e rafforzano false priorità, saremo indotti a ripeterle in situazioni sempre più difficili. La lezione in questo caso è di lasciar andare la sostanza e tornare alla Fonte.

— **Schemi della personalità.** Non è insolito tornare con lo stesso tipo di personalità che avevamo in vite passate. Per esempio, se la tua educazione ti ha indotto a essere passivo, è probabile che questa sia la condizione a cui ti eri abituato in vite precedenti e continuerai a ripetere lo schema finché non imparerai a rivendicare i tuoi diritti. Se tendi ad accudire gli altri, è probabile che tu lo abbia già fatto in passato, persino con le stesse persone.

Tuttavia è importante uscire dal tuo archetipo. Evadere dallo stampo della tua personalità può essere una delle cose più difficili da fare in questa vita, ma è assolutamente necessario farlo se il tuo vecchio modo di essere non è in armonia con lo spirito e con il cammino che porta all'equilibrio, al rispetto di sé e all'illuminazione.

— **Relazioni ripetute.** A volte torniamo a ricongiungerci con le stesse persone per il solo desiderio di ripetere un viaggio piacevole. Quando c'è passione, sostegno, amore o tenerezza, non è insolito voler ripetere l'esperienza. Ma tendiamo anche a ripetere relazioni spiacevoli, malsane o anche costellate di maltrattamenti. Le ripetizioni di questo tipo sono in parte stimolate dalla nostra familiarità con le persone coinvolte, ma derivano anche dal desiderio dell'anima di imparare la lezione che quel legame porta con sé. Se viviamo in una situazione che non ci rispetta (a causa della paura, del vincolo di una vita passata o di un'abitudine mentale inculcata nel profondo) incombe su di noi la necessità di investigare le nostre reali motivazioni. Gli scopi ultimi della nostra anima sono la verità, l'amor proprio e il rispetto di sé. Qualunque schema ci tenga ancora bloccati, possiamo rilasciare l'attaccamento e giungere a una relazione superiore con il nostro vero Io. Ricorda: a volte il karma, persino la connessione personale più tenace, consiste nell'imparare a lasciarlo andare.

Ho scoperto sulla mia pelle quest'ultimo aspetto della ripetizione karmica quando ho dovuto affrontare una

delle esperienze emotive più intense della mia vita. Ricordi quando ho parlato della mia prima regressione e del bambino morto di polmonite che era all'origine della mia asma e delle mie infezioni all'apparato respiratorio? Allora non lo sapevo, ma non era l'unica connessione che legava quella remota esperienza alla mia vita attuale.

Circa vent'anni dopo ero alle prese con il processo di adozione di due figli. Io e mio marito cercavamo in orfanotrofi stranieri, bambini che avevano difficoltà a essere presi in adozione. Avevamo deciso di adottarne due insieme perché potessero darsi sostegno a vicenda e agevolare così la difficile transizione.

Dopo anni di ricerca, avevamo trovato un orfanotrofo in Russia, a San Pietroburgo. Nel lungo processo che ci volle per trovare i bambini, avevo visto un'infinità di fotografie e video. Finalmente individuai una ragazzina, e poiché non erano disponibili coppie di fratelli, ne cercammo un altro tra i ragazzini dello stesso orfanotrofo.

Guardando i video, ebbi una reazione immediata alla vista di un bambino di otto anni di nome Sergei. Fu un riconoscimento immediato, una profonda connessione accompagnata da un desiderio di ricongiungimento. Con le migliaia di fotografie che avevo visto nei tre anni precedenti, non avevo mai avuto una simile reazione. Avviai le pratiche per adottare Sergei, insieme all'altra ragazza, Vica.

Ero convinta che una connessione di lungo corso mi legasse a Sergei e che quella fosse la scelta giusta. Sapevo che avevamo avuto un legame in una vita preceden-

te, ma di primo acchito non mi ero accorta che fosse lui il bambino che morì quando ero la sua bambinaia. Non pensavo da anni a quella vita passata, ma quando meditai sulla connessione nascosta, quell'esperienza mi tornò subito in mente. Era chiaro che quello era il bambino morto di polmonite. Ora veniva da me alla stessa età che aveva avuto quando mi aveva lasciato in quell'incarnazione. Ero in estasi all'idea di poter ripristinare il nostro legame d'amore, e pensai: *Gli darò la vita che gli ho tolto allora, e il nostro karma sarà risolto.*

Questa idea mi convinse ancor di più che quel bambino faceva parte del mio destino. Continuai a meditare sulla questione, come faccio sempre per le decisioni importanti, chiedendo consiglio allo Spirito. Col passare del tempo iniziai ad avvertire sensazioni spiacevoli durante queste meditazioni, e mi chiesi cosa potessero significare. La risposta che ricevetti dallo Spirito fu deludente ma inequivocabile: *Questo amato bambino forse è morto quando era stato affidato a te, ma ora è tempo che lasci andare quella relazione... insieme al senso di colpa e di responsabilità che ti porti dietro.*

Fui sorpresa di ricevere questo lucido consiglio dallo Spirito, ed ero restia ad accettare la verità. Solo pochi giorni dopo questa meditazione, però, accadde qualcosa che mi rese impossibile continuare a negare ciò che l'universo cercava di dirmi. L'agente che si occupava dell'adozione mi chiese se stavo ancora pensando di adottare Sergei. Quando risposi di sì, mi disse che aveva informazioni molto importanti che lo riguardavano. L'assistente sociale dell'orfanotrofio si era raccomandata af-

finché Sergei fosse destinato a una famiglia in cui sarebbe stato figlio unico. Disse che di recente aveva sviluppato notevoli problemi comportamentali, specialmente riguardo al maltrattamento delle bambine nell'orfanotrofio. Mi disse che la nostra nuova figlia, Vica, avrebbe vissuto momenti molto difficili se avessimo insistito nell'adottare anche Sergei.

Pensando al messaggio che avevo ricevuto nella meditazione, sapevo che avrei dovuto lasciar andare Sergei. A prescindere da ciò che era accaduto, non dovevo restare attaccata al senso di colpa. Dovevo lasciare andare il bambino insieme alla responsabilità e al biasimo di me stessa. In qualche modo sapevo che quella scelta era necessaria per favorire anche il processo evolutivo di Sergei. Ciò di cui avevamo veramente bisogno era una *separazione karmica*.

L'agente dell'adozione raccomandò un altro ragazzino, che non avevo visto in video perché era in una fascia d'età maggiore. Si chiamava Jenyaa, ed è diventato nostro figlio: un tenero, arguto e giocoso membro della famiglia, per il quale sono profondamente grata. In effetti, non riesco a immaginare nessun altro al posto suo.

Ora so senza ombra di dubbio che il destino per me e mio marito era profondamente codificato con questi due figli meravigliosi, anche se avevano già undici e dodici anni quando li abbiamo adottati. Era essenziale per l'evoluzione delle nostre anime che accogliessimo questi bambini e lasciassimo andare Sergei.

*La ripetizione è guidata dalle emozioni che ci sono familiari, anche quando non riusciamo a identificarle o a comprenderle. Tuttavia, dentro di noi abbiamo il potere di elevarci al di sopra dell'impulso che ci spinge verso la familiarità e di arrivare a un luogo più salutare in cui l'unica nostra motivazione non è l'abitudine ma il rispetto di noi stessi. Nel disegno eterno delle cose, c'è un vero scopo in ogni incontro e in ogni separazione.*

#### **4. Compensazione karmica**

Lo schema della compensazione diventa una causa karmica quando un'esperienza estrema in una vita ci induce a una reazione eccessiva in un'altra. In questo caso, il forte desiderio di invertire l'energia dell'esperienza passata ci fa andare nella direzione opposta, spingendoci troppo oltre. Quest'inversione è spesso talmente estrema da determinare l'insorgere di un'esperienza diametralmente opposta a quella passata in questa vita.

Passiamo in rassegna alcuni dei motivi più comuni per la *compensazione karmica*.

— **Dipendenze compensatorie.** Le dipendenze attuali possono derivare dagli schemi della ripetizione, ma possono anche essere causate dall'energia della compensazione. Non è insolito che chi ha problemi di sovrappeso

in questa vita non abbia avuto abbastanza cibo in una vita precedente. La fame incessante del passato si codifica a tal punto che ora sembra impossibile sentirsi sazi.

In ogni caso, presta attenzione all'energia emotiva di cui circondi questa o qualunque altra dipendenza. Se ti senti in colpa quando mangi, quella forte resistenza emotiva potrebbe codificare l'intenzione di astenersi dal cibo in una vita futura, facendoti rimbalzare a una situazione di fame o persino di inedia.

Qualunque compulsione tu abbia nel presente, a prescindere che sia causata dalla compensazione o dalla ripetizione, dev'essere affrontata e rilasciata. L'attaccamento estremo e la resistenza si curano entrambi con l'equilibrio e la padronanza di sé. Questo vale per tutto ciò che non ti basta mai o da cui ti astieni.

— **Desiderio perpetuo.** La smania è una delle cause primarie di compensazione karmica. Se una situazione infelice o spiacevole si protrae per un lungo periodo, subentra il desiderio del suo contrario. Dato che ogni desiderio perpetuo si codifica, determina circostanze inattese nella tua prossima vita.

Per esempio, una mia cliente affetta da una grave forma di agorafobia iniziò a lavorare con me dopo essere rimasta chiusa in casa per molti anni. Ogni volta che tentava di uscire da sola, aveva un attacco di panico. Oltre ad applicare le classiche tecniche terapeutiche, affrontammo una regressione per scoprire quali origini profonde nascondesse il problema. Scoprimmo che in una vita passa-

ta la donna era stata un commesso viaggiatore, costretto a stare lontano da casa per gran parte del tempo. Durante la regressione visualizzò se stessa in stanze di locande e alberghi vecchio stile, affranta dal profondo desiderio di essere a casa con la famiglia. Ogni volta che doveva partire per un altro viaggio, diceva ai familiari: “Vorrei tanto poter stare a casa.”

Nella vita attuale aveva sviluppato l'agorafobia alla stessa età in cui aveva iniziato il lavoro di venditore in quella precedente. Quel desiderio di “stare a casa” era gravato da una carica emotiva così intensa e prolungata nel tempo che aveva determinato in lei una condizione invalidante, impedendole di uscire di casa.

Nel caso di desideri compensatori e di compensazione karmica, il vecchio adagio corrisponde a verità: *Stai attento a cosa desideri perché potresti ottenerlo*. Solo che potrebbe non succedere in questa vita né nei modi che preferiremmo.

— **Compensazione di uno squilibrio estremo.** Anche se le dipendenze possono rientrare in questa categoria, ci sono molti altri tipi di squilibri che tendono a causare una compensazione karmica. Poniamo che tu abbia avuto una vita molto agiata in cui non lavoravi ed eri servito e riverito dai domestici. Se avevi scarso rispetto per gli altri o non ne avevi affatto, è probabile che in una vita successiva ti troverai in una posizione di asservimento. In casi come questo, la compensazione non è il risultato dell'esperienza in sé ma scaturisce dal tuo atteggiamento. E se l'indif-

ferenza o l'ignoranza possono portare a una vita intera di compensazione, l'ostilità e il giudizio ci portano al prossimo disegno karmico, quello della retribuzione.

## 5. “Retribuzione” karmica

La compensazione e la retribuzione rappresentano entrambe un pendolo energetico che oscilla da un estremo all'altro, ma con un'importante differenza. La compensazione è un'inversione dell'esperienza energetica, mentre la retribuzione è un ritorno dell'energia che tu stesso hai emanato; quasi sempre ha a che fare con il modo in cui hai trattato gli altri in passato. L'intenzione della tua anima è di imparare come ci si sente con quella vibrazione.

La retribuzione *non* è una punizione, anche se spesso viene definita così. Quando si tratta del karma, il concetto si avvicina di più alla parola *tributo*, pagamento. Ma questo non deve confonderti. L'universo non ti sta ripagando per cattive azioni compiute in passato; piuttosto sei tu che lo stai pagando in anticipo in termini di energia. In altre parole, il modo in cui ora tratti e consideri gli altri sarà il modo in cui tu stesso verrai trattato e considerato nelle vite future.

La forza di quest'energia nella tua vita eterna spesso si manifesta sotto forma di un'inversione di ruoli, in cui due persone si alternano nel dare e ricevere lo stesso trattamento a elevata carica emotiva finché il ciclo si rompe. Pur essendo più frequente nei rapporti tra genitore e figlio o tra marito e moglie, questo schema di alternanza può verificarsi anche tra due persone che hanno avuto una codificazione emotiva insieme.

Per esempio, se hai un capo oppressivo e arrogante è decisamente possibile che in qualche incarnazione passata tu fossi in una posizione tale da esercitare la tua autorità su di lui, e gli infliggevi lo stesso tipo di trattamento. Questo balletto emotivo può svolgersi vita dopo vita, e ognuno di voi due cambia i ruoli finché il risentimento e la rabbia si solidificano e si codificano più profondamente.

Lo schema terminerà quando almeno uno dei due lascerà andare l'emozione e sceglierà la via del potere autentico. Non si tratta di vincere o perdere. Dal punto di vista dell'anima, si tratta di arrivare a un atteggiamento più illuminato in ogni relazione che abbiamo.

Passiamo in rassegna altri schemi della retribuzione.

— **Relazioni tra genitore e figlio.** È il più sacro di tutti i legami, è quello in cui si formano la psicologia individuale e l'autostima. I bambini sono recipienti aperti, bisognosi d'amore ma pronti a ricevere ogni tipo di trattamento venga dato loro. Non vorrei che questo ti turbasse, ma se hai genitori ipercritici, negligenti o inclini ai maltrattamenti, è decisamente possibile che in una vita precedente tu sia stato il genitore che inviava la stessa energia verso di loro. Essere maltrattato in questa vita ti carica di risentimento e desiderio di vendetta, codificando l'intenzione di restituire l'esperienza. Ma non hai bisogno di rimanere attaccato a questo codice, né alle emozioni implicate. Se hai sofferto, la lezione è chiara: meriti di essere amato e di amare te stesso, di riconoscere il tuo valore e di apprezzarti. Diventa l'amorevole geni-

tore di te stesso, dai sfogo alle emozioni e lascia andare il vecchio risentimento.

— **Relazioni romantiche.** I matrimoni e le storie d'amore possono sperimentare la stessa alternanza di ruoli. Le emozioni scorrono impetuose quando è coinvolto l'amore e le intenzioni possono codificarsi in profondità. Così come il bisogno d'affetto può causare la ripetizione, il rifiuto e la rabbia possono causare la retribuzione.

È stato così per una mia cliente di nome Julie, che venne da me per scoprire se lei e il suo attuale marito avevano una storia comune in qualche vita passata. Il loro rapporto era volubile, pieno di lotte per il potere e rabbiose discussioni. Entrambi volevano sempre dimostrare di avere ragione e riuscire ad averla vinta.

Dopo molte regressioni, le informazioni che scoprimmo furono rivelatrici. Nella vita più recente che avevano trascorso insieme, Julie era stata il marito, un operaio dalla mente gretta che al suo ritorno a casa pretendeva di trovare la cena sul tavolo e che sua moglie stesse zitta. In quella vita, Julie aveva voluto tutto il potere, e se l'era preso. Prima di allora, il suo attuale marito era già stato suo marito, un contadino che lavorava duramente e pretendeva che Julie facesse altrettanto per dimostrare di essere una moglie degna. C'erano state anche altre vite, un'alternanza di lotte di potere in cui i due tornavano insieme per tentare ancora una volta di prendere il comando sull'altro. Anche se tutto questo era malsano e li rendeva infelici, erano legati dal pro-

fondo bisogno di stare insieme finché uno dei due non ne usciva vincitore.

Ma la vita non è questione di vittoria o di sconfitta; è un cammino di illuminazione, e ogni esistenza offre l'opportunità di elevarci al di sopra degli schemi che reprimono la nostra verità spirituale. Julie e suo marito avevano lo stesso problema, ma continuavano a scambiarsi i ruoli, pagando in anticipo i loro maltrattamenti e le loro false motivazioni, ed erano destinati a farlo finché almeno uno dei due non avesse colto la verità e la stupidità cosmica della cosa.

Una lezione molto importante che spesso si trova nelle relazioni retributive è il bisogno di un trattamento compassionevole e di un senso di uguaglianza all'interno della coppia. Può sembrare semplicistico, ma è così facile lasciarsi convincere dai nostri sforzi fallaci per la conquista del potere e della superiorità che l'opzione della compassione e del calore umano non viene neanche presa in considerazione.

Eppure, che tu sia la vittima o il carnefice in questa vita, puoi risanare quello schema karmico. Lascia andare il bisogno di ripagare qualcuno per i maltrattamenti che hai ricevuto, rilascia chi non è pronto a progredire e abbraccia una nuova vita piena di pacifico amor proprio.

— **Pregiudizio, giudizio e iniquità.** La retribuzione può anche derivare dal tuo atteggiamento verso altri individui o gruppi. Il giudizio, la scortesia o l'aperta ostilità determinano una profonda ferita nell'energia universale

e nel tuo profilo karmico. Infatti, una cosa è certa riguardo al karma: quello che giudichi ora, lo sperimenterai in futuro.

Nella mia attività ho visto tantissimi casi di questo tipo di retribuzione karmica. Praticai la regressione a una cliente di nome Fran, che venne da me per gestire i suoi problemi legati al sovrappeso. Era stata molto grassa per gran parte della vita adulta e nonostante avesse provato molte diete diverse, sembrava non riuscisse a perdere i chili in eccesso. Attraverso la regressione, scoprimmo che negli anni Venti era stata una bellissima ragazza. Aveva un fisico snello, capelli corti e indossava sempre un magnifico abito ricoperto di perline, in classico “stile flapper”. Quando un uomo dalla corporatura pesante le chiese un appuntamento, lei gli rise in faccia e rispose che non sarebbe mai uscita con un uomo con un fisico come il suo. In quella vita era solita giudicare e criticare un’amica sovrappeso. Visualizzando tutto questo, Fran ne comprese l’aspetto ironico: “Le persone magre non capiscono cosa sto passando, così come io non capivo o non avevo compassione per le persone grasse in quella vita.”

Questo processo aiutò Fran in tre modi importanti. Per prima cosa, fu in grado di rilasciare la condanna che si era autoinflitta riguardo a questo problema, e la rinnovata compassione di sé le permise di perdere peso con maggior facilità. In secondo luogo, fu in grado di perdonare tutti coloro che la giudicavano. Quando sentiva i commenti o vedeva gli sguardi sprezzanti, ricordava che tempo fa l’aveva fatto anche lei; disse una preghiera affinché quelle persone non dovessero sperimentare quello che lei

stava passando. Infine, la regressione le fece comprendere che non aveva lasciato andare completamente lo schema del giudizio, anche se in questa vita lo applicava a una questione diversa.

Fran era in gamba e per molto tempo aveva guardato dall'alto in basso le persone che le parevano meno intelligenti di lei. Era una forma di compensazione per il suo peso ma anche uno schema mentale ripetuto che la sua anima voleva rilasciare. Promise di lasciar andare ogni giudizio e di vedere gli altri come suoi pari, a prescindere dal loro peso o dal lavoro che svolgevano o dal loro livello di istruzione.

Un altro caso di inversione di ruoli che racchiudeva una lezione importante è quello di William. Era un bel giovane di colore, benestante e molto popolare nei media locali. Mi consultò per analizzare la sua energia e per scoprire i blocchi che gli impedivano di avere successo su scala nazionale. Era dotato di una spiccata spiritualità e apertura mentale, e nella prima seduta mi raccontò un sogno ricorrente in cui era un bianco, proprietario di una piantagione nel profondo sud degli Stati Uniti a inizio Ottocento. Era facoltoso e aveva molti schiavi che lavoravano la terra, oltre alla servitù domestica. Si era convinto che questo sogno si riferisse a una vita passata, in cui era un bianco che di fatto comprava e vendeva persone di colore. La sensazione era stata così forte da spingerlo a scavare più a fondo.

Nella sua regressione, si vide andare verso i campi a tarda sera e osservare decine di neri stanchi morti che si allontanavano arrancando. Pur non essendo il tipo che

picchiava i suoi uomini, era un uomo d'affari inflessibile, indifferente alla condizione degli schiavi. Visualizzò se stesso in una piazza dove gli schiavi venivano venduti e comprati, e pur sapendo che le transazioni spezzavano delle famiglie e separavano persone che si amavano, sembrava non curarsene.

William era profondamente rattristato da ciò che vide nella regressione, ma non riusciva a scorgere gli schemi della retribuzione innescati nella vita attuale. Era cresciuto tra la povertà e i pregiudizi, e aveva anche dovuto sopportare dolorose separazioni. Suo padre aveva abbandonato la famiglia e quando sua madre morì, lui venne sballottato da una casa all'altra. Anche da adulto, spesso aveva dovuto separarsi da familiari e amici per spostarsi da una città all'altra in cerca di lavori migliori nei media. Eppure molte delle posizioni di rilievo venivano date a persone di etnia caucasica.

Com'è tipico, i ruoli si erano invertiti. Quando era il proprietario di una piantagione, deteneva il potere e aveva alimentato il risentimento delle persone che comandava. Ora credeva che i candidati che gli passavano davanti nel lavoro in questa vita fossero gli schiavi di quella precedente, ed era determinato a lasciar andare il suo risentimento. Doveva anche perdonare se stesso per il residuo senso di colpa che gravava su di lui dalla precedente incarnazione.

Poi disse una cosa che mi sorprese... disse che avrebbe anche dovuto smettere di giudicare i neri. Quando gli chiesi cosa intendesse esattamente, rispose che per gran parte della sua vita aveva avuto la tendenza a guardare

dall'altro in basso persone che avevano la pelle più scura della sua. Ma ora sapeva che la lezione era di lasciar andare tutti i risentimenti e i pregiudizi, e riconoscere che siamo tutti uguali. Meditò per rilasciare l'energia della separazione e si concentrò per aprire il cuore all'armonia e all'unificazione. Sentiva di non essere più il proprietario bianco di una piantagione né un personaggio nero dei media, ma un incrocio dei due.

Ogni essere umano ha sperimentato una molteplicità di vite. Tutti siamo stati neri, bianchi, maschi, femmine, grassi, magri, servi, padroni, intelligenti e stupidi, e tutto questo è accaduto più volte. Quando impariamo ad amare tutte queste differenze, scorgiamo il cuore di ogni individuo e siamo in grado di imparare ciò che gli altri hanno da insegnarci. A prescindere da quello che siamo in ogni vita che ci viene data, dobbiamo tutti arrivare a una autentica comprensione della nostra Fonte comune. L'unica identità che ci lega tutti, lo Spirito Divino, sussurrerà sempre la verità e la pace della nostra connessione eterna.

## **6. Servizio**

Per l'anima, il servizio è una motivazione impellente. È una delle massime espressioni dell'amore e quando viene offerto genuinamente, proietta una delle vibrazioni più alte. Al suo stato più puro, è un anelito genuino e privo di attaccamenti a promuovere il bene nella tua vita e in quella delle persone che ti circondano. Ma a volte il karma ti spinge a servire per la necessità di imparare e crescere.

La motivazione è sempre un ingrediente fondamentale delle cause karmiche personali, quindi è importante te-

nerla a mente quando rifletti sulle tue scelte. Per esempio, una motivazione subconscia che spinge ad assistere gli altri spesso è il desiderio di essere ammirato e lusingato. In questi casi è l'atteggiamento, non l'atto del servizio in sé, che codifica nella tua coscienza eterna l'energia del bisogno invece dell'amore. Quindi, se quello che fai è guidato dall'ego, anche se l'azione in sé è buona, sarà inquinata da una vibrazione negativa che determinerà potenziali difficoltà nel tuo codice karmico.

Inoltre, la spinta ad aiutare gli altri può scaturire anche dalla paura. Non confondere i genuini atti di servizio con gli schemi comportamentali di persone troppo compiacenti. Il bisogno di ottenere l'approvazione degli altri nasce dalla paura del rifiuto. In questo caso, l'intenzione è motivata dall'idea di *doverlo fare per essere accettato*. Questa è una distorsione della verità dell'anima, perché meriti di essere accettato così come sei.

Esaminiamo più a fondo i vari tipi di servizio e le loro cause karmiche.

— **Servizio karmico.** Talvolta la tua intenzione è una reazione a esperienze che risalgono a vite passate. Se hai visto qualcuno soffrire, ma ti sei rifiutato di aiutarlo, in questa vita la tua anima potrebbe spingerti a servire l'umanità con maggiore accanimento. Se eri ipercritico o aggressivo, può darsi che tu sia tornato per aiutare gli altri. Oppure, se in una vita passata i tuoi sentimenti e i tuoi comportamenti erano pieni di alterigia e ti sentivi superiore a chiunque, quell'egocentrismo e quel sussiego

potrebbero stimolare un desiderio di prestare maggiore assistenza agli altri in questa vita.

– **Servizio personale.** Quando hai un legame d'amore e di rispetto reciproco con le persone che ti circondano, estendere queste attenzioni agli altri diventa una cosa naturale. Purtroppo, se non è accaduto nelle vite passate, potresti dover ricoprire questo ruolo proprio adesso.

È stato così per Gabrielle, una mia cliente, che mi ha contattata dopo che suo fratello aveva avuto un incidente d'auto in seguito al quale era rimasto paralizzato dalla vita in giù. Poiché sua madre era già in là con gli anni e suo fratello era celibe, toccò a Gabrielle prendersi cura di lui. Lo nutriva, lo vestiva, lo lavava e gli teneva compagnia; aveva organizzato la propria vita lavorativa in base alle necessità del fratello.

Quando affrontammo la regressione a una vita passata, Gabrielle vide che era stata la madre di suo fratello. Tuttavia, in quella esistenza non era stata molto materna. Era stato il suo unico figlio, ma lei era troppo concentrata su di sé e troppo interessata alla scalata sociale per curarsi di lui. Visualizzò molte scene domestiche in cui lo ignorava o lo liquidava, mandandolo a giocare da solo o chiedendo alla bambinaia di distrarlo. Gabrielle comprese che a causa dell'indole anaffettiva che aveva avuto in quella vita, la sua anima le stava dando un'altra occasione per prestare assistenza all'anima che allora era suo figlio e ora suo fratello.

Quella regressione determinò in Gabrielle un cambiamento di coscienza. Fu in grado di prendersi cura del

fratello senza il risentimento che nutriva prima. Ma non fece l'errore di eccedere nella compensazione per via del senso di colpa. Al contrario, riuscì a instaurare un certo equilibrio facendosi aiutare. Invece di viverle come un peso, scoprì che le ore trascorse con il fratello erano piene di gioia e d'amore.

— **Servizio sacro.** È il dono privo di attaccamenti che viene offerto al mondo. Il tempo e l'energia che doni con amore si espandono fino a creare un moto vibrazionale di gratitudine. La verità energetica è che siamo tutti interconnessi. Ciò che accade agli altri non può essere separato da ciò che accade a te; così, quando lavori per ripristinare l'equilibrio, la pace e l'armonia nelle vite di altre persone, assorbi tu stesso una grande riserva di quelle qualità.

Questo servizio ad ampio raggio, mosso dalle intenzioni più pure, è uno degli scopi più elevati che stanno alla base dell'incarnazione dell'anima. Questo sincero anelito preesiste al tuo codice karmico, ma può restare nascosto per qualche tempo. Se per te è ancora così, forse adesso sei pronto a risvegliare quella profonda voce interiore. Dona gioia agli altri e invertirai il karma dell'egoismo, codificando una nuova e vibrante energia che ti ripagherà con una gioia maggiore.

Vivi in equilibrio e dedicati alle opere e ai servizi che sorgono spontaneamente dal cuore. Man mano che lo spirito evolve, l'inclinazione a servire crescerà dentro di te. Rispettare te stesso e gli altri fa aumentare la tua risonan-

za e ti porterà ad agire in armonia con le direttive della tua anima.



*“Nella vita sei guidato dalla creatura che impara dentro di te, dal giocoso essere spirituale che è il tuo vero Io. Non allontanarti da futuri possibili prima di essere certo di non avere nulla da imparare da essi. Sei sempre libero di cambiare idea e scegliere un futuro diverso o un diverso passato.”*

— RICHARD BACH, *Illusions* [Illusioni]

PARTE III

RILASCIA  
IL PASSATO,  
GUARISCI  
IL PRESENTE  
E LIBERA  
IL FUTURO!





## CAPITOLO 8

# DECOSTRUIRE L'INFELICITÀ, RICOSTRUIRE LA GIOIA

di Tom Cratsley



**M**olti anni fa mi sono trovato ad affrontare schemi reattivi persistenti dentro di me e nei miei clienti, e ho riflettuto su quest'idea: se davvero costruiamo la realtà personale con i nostri pensieri, allora dovremmo essere in grado di *decostruire* le nostre abitudini mentali, anche quelle che risiedono nell'inconscio. Dobbiamo solo scoprire come tirarle fuori.

Nel mio percorso di ricerca sono stato enormemente influenzato da tre pensatori: Robert Fritz, per il suo lavoro pionieristico sul pensiero strutturale e il processo creativo; Roberto Assagioli, il grande psichiatra italiano che ha ideato il processo di psicosintesi; e Andrew Jackson Davis, mistico e poeta americano vissuto nell'Ottocento che ha sviluppato un modello della psiche umana basato sui livelli di percezione.

Ho esplorato diverse tecniche e ho scoperto che una semplice regressione mirata può portare in superficie gli elementi inconsci all'origine di un problema. La presenza di una persona obiettiva che assista al processo è certamente utile, ma non sempre necessaria. Il procedimento proposto nel CD allegato al libro è un processo di regressione mirata che puoi svolgere per conto tuo, *nel luogo e nel momento che ti sembrano più adatti per analizzare il problema specifico che desideri risolvere.*

Quando lavoro direttamente con i clienti, chiedo loro di risalire al primo momento in cui hanno vissuto il conflitto che stanno cercando di sciogliere. Il pensiero del loro attuale disagio è l'unico stimolo che serve affinché l'inconscio riveli i suoi contenuti, e spesso la regressione è immediata. Senza eccezione, i clienti si trovano nel vivo di ricordi traumatici carichi di informazioni emotive, mentali e psicologiche, che sembrano scenari di vite passate, anche se non ho dato loro alcuna indicazione specifica che li porti a regredire tanto indietro.

I passaggi per il rilascio emotivo che descrivo in questo capitolo dovrebbero essere attuati nel momento il cui il ricordo traumatico di una vita passata riaffiora, sia

usando il CD, sia con altri metodi. Mettendo in pratica gli approcci che descrivo, sarai in grado di eliminare il tuo disagio, formulare nuove conclusioni e intenzioni potenziate.

Il cambiamento emotivo che ne deriva è molto importante. Prendendo decisioni chiave in presenza di ricordi remoti, i clienti riescono ad alleviare la pressione che quei ricordi esercitano e determinare un rapporto nuovo e libero con gli eventi riemersi. Nel corso del processo riescono anche a recuperare il potere personale e le risorse che si erano arrese all'impossibilità di superare il trauma originario. Sostanzialmente, i clienti sono in grado di trasformare il significato della loro esperienza, convertendo il dolore, la paura e la limitazione in fiducia e libertà.

Molti si chiedono se le esperienze visualizzate nella regressione siano reali o meno, ma la controversia è irrilevante quando si considera la guarigione che quelle esperienze producono. Personalmente credo nel processo karmico e nel cammino dell'anima; ma se per qualche motivo questi ricordi non fossero basati su esperienze reali, allora il modo in cui si verificano queste guarigioni dinamiche risulterebbe essere ancora più stupefacente. La mente produrrebbe in modo spontaneo trame intricate e metafore stratificate che rifletterebbero meticolosamente il lavoro della psiche e della coscienza, rendendo ancor più significativa la trasformazione positiva.

## Guarire il trauma

Migliaia di regressioni mi hanno insegnato parecchio sugli schemi di reazione. Innanzitutto ho notato che sono dotati di integrità strutturale. Il trauma e i pensieri a esso correlati restano rinchiusi nella memoria per via del loro impatto emotivo. Finché la forza di quelle emozioni non è chiaramente identificata, insieme ai pensieri che vi si associano, è difficile affrontare efficacemente il problema. Invece, quando i pensieri e le emozioni sono enucleati e deliberatamente lasciati andare, l'inconscio reagisce e l'evento in sé viene neutralizzato. Allo stesso modo, quando le definizioni, le conclusioni e le reazioni all'incidente vengono chiamate per nome e rilasciate, la mente assume una prospettiva nuova e liberatoria sull'esperienza originaria. Il nuovo potere con cui si padroneggia la situazione implica che l'inconscio non è più costretto a reagire negativamente a situazioni simili.

In secondo luogo, il trauma originario è spesso associato al dolore o a gravi lesioni. L'angoscia fisica può perdurare in varia misura anche da una vita all'altra. Come ha spiegato Sandra, le informazioni codificate si manifestano nella parte del corpo colpita dal trauma, in quanto è la memoria cellulare a far sviluppare la patologia nella vita attuale.

È stato così per il mio cliente, Bob. I suoi problemi ruotavano intorno al tradimento subito da un socio d'affari che si era dileguato dopo aver sottratto una considerevole somma di denaro e bloccando un progetto al quale

Bob aveva dedicato tre anni della sua vita. Bob si era sentito depresso, arrabbiato e spiritualmente scosso. Avvertiva anche un dolore pungente alla schiena, dietro al cuore, e una forte tensione alla mascella.

Durante la regressione, si concentrò su un'esperienza che gli accadde quando aveva appena due anni, un giorno in cui suo padre era tornato a casa ubriaco e furibondo. Bob era al piano di sopra e, sentendo quella baraonda, era sceso per capire cosa stesse succedendo. Suo padre lo afferrò, lo sbatté contro il muro e gli puntò un coltello alla gola. Lui restò paralizzato dalla paura e dalla confusione.

In quella seduta emerse che il padre di Bob era stato un soldato delle truppe speciali durante la Seconda guerra mondiale. Segnato da quell'esperienza, aveva violenti sbalzi d'umore e frequenti accessi di collera. Oltre a rilasciare le ripercussioni fisiche di quel particolare evento dell'infanzia, Bob si liberò dal senso di impotenza. Lasciò andare anche il bisogno di stare sempre allerta, specialmente in presenza di maschi adulti, per paura di essere sopraffatto e tradito. Infine rilasciò la conclusione che fidarsi e affidarsi ad altri uomini gli avrebbe causato solo delusione e guai.

Dopo che Bob si fu liberato del trauma infantile, la sua guida interiore lo condusse a una vita passata in cui era stato un contadino rimasto ucciso durante una rivolta. Era stato trafitto alla schiena dalla spada di un soldato a cavallo e aveva bisogno di rilasciare la rabbia contro l'autorità e il governo, oltre che la paura di essere annientato da chiunque rivendicasse una qualche forma di potere.

Bob lasciò andare queste emozioni e le conclusioni che avevano comportato. Poi si dichiarò aperto alla capacità dello spirito di rimanere ben saldo nella sua verità. Anche riguardo all'interazione con persone che rivestivano un'autorità, dichiarò che poteva sentirsi al sicuro e capace di difendersi. Alla fine della seduta riferì di sentirsi più libero e il dolore alla schiena e alla mascella di cui soffriva da tempo era svanito.

## **L'arte di lasciare andare**

Per rilasciare efficacemente i blocchi, è necessario comprendere che le costrizioni limitanti vengono definite a livello multidimensionale. Non sono solo idee di ciò che non possiamo o non dovremmo fare; sono imbevute di intense implicazioni emotive, psicologiche e contestuali che formano la mappa dell'esperienza traumatica. Essa include elementi come i rapporti spaziali, le trame, gli odori e la sequenza degli eventi. Quando si rilascia qualcosa è importante avere una spiccata consapevolezza di tutti i pezzi del puzzle e della loro relativa importanza per dare all'inconscio un riferimento e un punto di scioglimento.

Tutte le volte che sperimentiamo il dolore, nasce anche il desiderio che venga rimosso, e il motivo per cui la mente non riesce a reagire positivamente a questa richiesta è che *non le è mai stato ordinato di crearlo*. La sofferenza fisica è l'effetto collaterale di una contraddizione interna. Se gli elementi chiave del conflitto vengono compresi e rilasciati, il dolore sarà eliminato. Per lo stesso motivo, anche le ferite e i traumi del passato che si manifestano

nel presente possono essere eliminati, innanzitutto portando alla luce la fonte dell'esperienza originaria, e poi ordinando coscientemente al corpo di rilasciare gli effetti tangibili quando è alle prese con essa. La storia di Carol illustra bene questo processo.

Nei primi anni Sessanta, Carol mi chiese aiuto per guarire da un dolore persistente alla zona lombare che la tormentava da tutta la vita. Scoprimmo che il dolore aveva origine in un'esistenza in cui era stata ferita in battaglia da una lancia. Aveva trascorso il resto di quella vita vagando da sola, in preda al dolore e alla disperazione. Carol riuscì a rilasciare le emozioni e gli effetti fisici dell'evento e per più di cinque anni restò libera dal dolore.

Successivamente tornò da me per un altro tipo di problema. L'anno prima aveva subito un lieve colpo apoplettico e da allora era rimasta quasi sempre chiusa in casa. Paure irrazionali, ansia, nausea e depressione erano suoi compagni abituali. Nella seduta che seguì, visualizzò una vita passata in cui aveva assistito alla distruzione della sua casa e della sua comunità, oltre alla morte di tutti coloro che amava. Era sopraffatta da sensazioni di impotenza, confusione, disperazione e shock. La visione di quell'orrore generò nausea a livello fisico e scatenò in lei una serie di reazioni, tra cui il senso di colpa per essere sopravvissuta, l'odio per Dio e un forte desiderio di morte. Ma dopo aver identificato la fonte, rilasciò i resti emotivi e mentali di quel ricordo, e la sua nausea svanì. Dopodiché si sentì libera di muoversi senza paura di perdere tutto ciò che le era più caro. Quel terrore apparentemente irrazionale e amorfo racchiudeva un significato

molto chiaro, che le permise sia di comprendere sia di trasformare la sua esperienza interiore (e codificata).

## **Il potere della presenza nella disattivazione di vecchi traumi**

Il fattore cruciale quando ci impegniamo a rilasciare schemi mentali ed emotivi di cui vogliamo liberarci è la capacità di essere il più possibile presenti nel processo, dall'inizio alla fine. Spesso l'infelicità è un groviglio di emozioni e pensieri, e può essere difficile identificare chiaramente cosa lasciare andare. Per esempio, la paura e la rabbia hanno un ruolo centrale in molti problemi, ma variano da una situazione all'altra. Devi essere capace di definirle con estrema precisione per liberartene una volta per tutte. Paura di cosa? Rabbia verso chi o per cosa? Una volta apposta l'etichetta, devi sentire in profondità ogni emozione mentre la rilasci.

Chiudi questo primo passaggio con un respiro profondo, a pieni polmoni, e mentre espiri, esprimi l'intenzione di lasciar andare le emozioni o i pensieri. Quando hai buttato fuori le emozioni pesanti e negative, formula dichiarazioni e affermazioni positive per fare appello alle tue risorse e stabilire schemi comportamentali e pensieri più armoniosi. Infatti, ripulendo l'energia si crea lo spazio per far emergere schemi positivi.

Inoltre, l'importanza di abitudini mentali resistenti si misura in base all'intensità emotiva dell'esperienza originaria. L'inconscio tende a reagire con maggiore prontezza quando l'intensità dell'emozione è bilanciata da una

volontà altrettanto forte di operare un cambiamento. Per aiutarti nel tuo viaggio, nel caso che segue trovi un esempio dettagliato delle scelte specifiche ed efficaci intraprese da un cliente mentre ricordava un trauma originario.

Ken si rivolse a me affinché lo aiutassi a guarire dalla paura nei confronti dell'intimità che nutriva da sempre. Risalendo alla fonte della sua frustrazione, visualizzò se stesso nell'antica Cina, gravemente ferito nel furore di una battaglia. Tutto il villaggio era stato attaccato, e lui fu costretto ad assistere all'uccisione della moglie con un senso di impotenza, non essendo in grado di fare nulla. Aveva strisciato nell'erba alta ed era rimasto a guardare attonito mentre tutto quello che amava veniva distrutto. Pur essendo sopravvissuto, era rimasto isolato, in preda all'amarezza e alla depressione. In seguito visse per sette anni da mendicante, continuamente dileggiato da tutti. Poi fu arrestato, torturato e ucciso perché accusato di essere un vagabondo.

L'esperienza di Ken implicava un profondo senso di colpa e una lacerante autoaccusa. Sapeva di dover lasciare andare quelle emozioni e le conclusioni che avevano generato. Ecco alcune scelte e affermazioni fondamentali che formulò durante la nostra seduta.

- *Rilascio il senso di colpa che porto ancora con me per non essere riuscito a salvare mia moglie in quella vita.*
- *Chiedo il suo perdono, e perdono me stesso.*

- *Rilascio le emozioni di odio e disgusto di me stesso e le conclusioni di essere un codardo che porto ancora con me per non essere riuscito a salvare lei o gli altri.*
- *Rilascio il senso di shock, di lutto e disperazione che porto ancora con me.*
- *Rilascio tutte le conclusioni che posso averne tratto, come che sono indegno di amore e di fiducia da parte degli altri, o che sono destinato a deluderli.*
- *Rilascio dal mio corpo l'impatto fisico delle ferite e delle torture che ho ricevuto in quella vita. Rilascio tutte le ripercussioni che ho portato con me nel corpo attuale.*
- *Mi apro alla capacità del mio spirito, che sa attrarre e mantenere una relazione intima e piena d'amore, di reciproco nutrimento, supporto e sicurezza.*

Qualche settimana dopo, Ken si accorse di sentirsi molto più a suo agio quando entrava in contatto con qualcuno. Aveva lasciato andare la paura ed era pronto a pensare che non c'era alcun pericolo nel far entrare l'amore nella sua vita. Inoltre, notò che camminava con maggiore scioltezza, mentre di solito zoppicava. Attribuiva questo cambiamento al rilascio degli effetti delle torture che aveva subito nella vita passata.

## **Molte vite, molte vie per la libertà**

Non è insolito avere ricordi fugaci di vite intermedie tra il trauma originario e l'esperienza attuale. I ricordi

possono riguardare ferite, problemi fisici o tormenti emotivi che ruotano intorno al problema. Tuttavia, quando ci si libera del trauma originario, anche tutte le esperienze a esso collegate vengono ricalibrate e neutralizzate. Questo accade quando la mente determina il nuovo significato dell'evento originario e il valore di tutti quelli conseguenti e affini.

I ricordi ricorrenti che rimandano al medesimo dolore offrono l'opportunità di affrontare la resistenza strutturale esercitata dall'inconscio. Se gli schemi si ripetono dopo che ti sei liberato di un trauma, puoi anche tornare indietro per vedere se magari c'è un evento originario antecedente. Se vai a ritroso nella memoria e poi identifichi e rilasci le emozioni e i pensieri limitanti, puoi ridurre, e persino neutralizzare, l'impatto di queste reminiscenze. Ricorda di respirare a fondo e a pieni polmoni dopo ogni rilascio.

Quando riesci a farlo, avverti un sensibile cambiamento nel tuo rapporto con quel ricordo, e spesso ti senti alleggerito anche fisicamente. Dopo aver eseguito il rilascio, è importante che ti dichiari aperto alle tue nuove risorse di guarigione e autopotenziamento.

Usa l'elenco che segue per aiutarti a eliminare le emozioni e i corrispondenti schemi mentali, ma ricorda che si tratta solo di una linea guida e non di un inventario esaustivo. Spesso le parole che scegli personalmente riescono a rappresentare meglio la tua esperienza interiore. Usa l'intuito per formulare le tue dichiarazioni e affermazioni, considerando gli schemi della vita attuale e anche le informazioni che hai recepito durante la regressione.

## Rilasciare le emozioni

Rilascio le sensazioni di [vedi sotto] che mi porto dietro da allora.

Prostrazione, sconforto, disperazione	Mancanza di valore, inettitudine, senso di inferiorità
Confusione, colpa, imbarazzo	Abbandono, tradimento, rifiuto
Rabbia, odio, collera, risentimento	Persecuzione, essere intrappolato o indesiderato
Odio, disgusto, rifiuto di me stesso	Impotenza, inerzia, vittimismo
Gelosia, invidia, insoddisfazione, impazienza	Sussiego, disprezzo, giudizio
Senso di colpa, responsabilità, bisogno di accudire	Orgoglio, superiorità, autocompiacimento
Paura di situazioni o persone specifiche	Paura della morte, della vita, di Dio

## **Rilasciare le strategie**

*Rilascio il bisogno che avevo di essere o sentirmi responsabile per gli altri (compresi i miei genitori, il mio compagno, gli amici e i parenti). Li affido alle loro risorse e ai loro spiriti.*

*Rilascio il bisogno di...*

- *controllare o comandare;*
- *essere speciale o diverso;*
- *essere perfetto o preparato;*
- *avere un bell'aspetto o apparire in un determinato modo;*
- *essere amato, accettato o approvato in un certo modo;*
- *essere responsabile o riuscire a prevedere tutto;*
- *soffrire o essere punito;*
- *cercare vendetta.*

## **Rilasciare le conclusioni**

*Rilascio le false conclusioni che posso aver tratto in seguito a quelle emozioni o a quegli eventi. Rilascio tutte le informazioni sbagliate e le limitazioni che riguardano il mio/la mia...*

- *scopo, potere o saggezza;*
- *dignità, valore o merito;*
- *intelletto o capacità;*

- *forza o coraggio;*
- *corpo fisico o immagine di me;*
- *relazioni specifiche o sessualità;*
- *spiritualità.*

*Rilascio le conclusioni che mi hanno indotto a credere che sia pericoloso provare...*

- *amore o intimità;*
- *potere o leadership;*
- *verità o conoscenza;*
- *spiritualità o fisicità;*
- *emozioni o opinioni;*
- *ogni altro aspetto del mio essere.*

*Rilascio le convinzioni o le conclusioni che mi hanno indotto a credere che...*

- *sono intrinsecamente sbagliato, imperfetto o inconcludente;*
- *sono indegno di fiducia (o non posso fidarmi degli altri);*
- *ho bisogno di essere controllato (o di avere il controllo sugli altri);*
- *non ho la capacità di fare una certa cosa;*
- *la vita è ingiusta o è una lotta;*

- *il male trionfa sul bene;*
- *in questo mondo non c'è posto per me;*
- *in questa vita non c'è sostegno per me: sono solo e non posso contare su nessuno;*
- *è meglio rinunciare a ciò che voglio piuttosto di rischiare di provare dolore nel perderlo;*
- *il mondo materiale e il mondo spirituale sono separati.*

*Rilascio tutto ciò che ho detto o fatto a sostegno di queste conclusioni nella mia vita.*

## **Affermazioni**

- *Chiedo perdono per...*
- *Mi perdono per...*
- *Perdono gli altri per...*
- *Mi apro alla mia vera forza.*
- *Mi apro alla forza e al sostegno degli altri.*
- *Mi apro alla capacità del mio spirito di esprimere pienamente e liberamente:*

Amore	Creatività
Leadership	Sessualità
Potere	Fisicità
Conoscenza e percezione della verità	Comunicazione della mia verità

*Mi apro alla libera espressione e alla capacità di conoscere...*

- *la mia vera natura e il mio vero scopo;*
- *la mia vera forza e il mio potere autentico;*
- *la forza e il sostegno degli altri e dell'Universo.*

*Mi apro al mio vero rapporto con...*

- *il mio spirito;*
- *Dio;*
- *la Terra;*
- *le persone con cui condivido questo mondo;*
- *gli spiriti viventi, gli angeli e le guide;*
- *altre cose o persone specifiche.*

Tutte queste affermazioni e dichiarazioni sono mirate a invertire il residuo di infelicità che deriva dai traumi passati. Se ti apri a quelle emozioni, puoi rilasciarle e sostituire le vecchie conclusioni con una verità superiore e una più gioiosa strategia di vita.



## CAPITOLO 9

# RISCRIVI IL TUO CODICE



**P**renditi un momento per riflettere sulla tua vita. Quali schemi vorresti invertire? Pensi che ci sia qualcosa che stai ripetendo o per cui stai compensando? Forse hai iniziato a farti un quadro di chi sei e di chi sei stato. Quando prendi visione dei fatti accaduti in passato, hai una prospettiva molto più chiara sul tuo scopo e sui tuoi progetti. Possiedi anche un potere maggiore di guarire il presente e di imprimere una nuova direzione al futuro.

Nel capitolo precedente, Tom Cratsley ti ha presentato una panoramica del suo incisivo approccio alla risoluzione dei problemi attuali. La combinazione di esperienza, rilascio e affermazioni, quando acquisisci consapevolezza delle influenze del passato, può invertire

le problematiche nodali iscritte nel codice personale. Il conseguente cambiamento che si verifica nella tua essenza eterna determina una radicale trasformazione che ha effetti in ogni ambito.

Siccome è la tua coscienza a determinare la tua realtà, è importante analizzare in profondità tutto ciò che racchiude. Quando scopri le informazioni segrete che provengono da un passato ormai dimenticato, sei in grado di rilasciare i blocchi che ti stanno frenando, e sei libero di proseguire il tuo cammino senza le vecchie costrizioni e le false conclusioni codificate.

Da questo processo possono derivare cospicui cambiamenti che incidono anche sulla vita attuale. Quando vengono rivelate le misteriose intenzioni della tua anima, gli scopi personali e gli scopi divini si allineano, generando una vibrazione di equilibrio e sincronia a cui l'universo non può resistere. L'evoluzione della tua anima anela alla guarigione e quando arriva il momento di rilasciare e riscrivere il tuo karma, ci sono quattro passaggi essenziali:

1. consapevolezza della fonte, dello schema o del significato della lezione;
2. rilascio e riscrittura delle esperienze e delle emozioni negative o degli attaccamenti;
3. trasformazione delle conclusioni e delle intenzioni karmiche codificate;
4. apprendimento e applicazione della lezione nel presente.

Ogni passaggio ha un'importanza vitale, quindi vorrei soffermarmi su questi punti perché si collegano ad alcuni casi estremamente interessanti.

## **Passaggio 1: Consapevolezza della fonte, dello schema o del significato della lezione**

Come abbiamo visto, ci sono molti modi per accedere a informazioni che riguardano le vite passate. Puoi anche ricevere aiuto da una guida, come spiega dettagliatamente il capitolo successivo. Ma sia che tu li recepisca attraverso regressioni, letture o altri processi, questi dati sono di importanza vitale.

Hai letto di molte persone che hanno avuto grandi rivelazioni riguardo alle loro vite precedenti. In alcuni casi, scoprire ciò che era accaduto in passato ha rappresentato l'unica possibilità di guarigione. Tuttavia, è importante tener conto del fatto che non devi essere a conoscenza di ogni vita che può collegarsi al problema che stai affrontando oggi. In realtà ci sono schemi che addirittura si possono invertire senza alcuna investigazione karmica.

*Quando impari genuinamente la lezione, questo soddisfa l'intenzione dell'anima e migliora il karma codificato nelle vite passate che, seppure sconosciute, si collegano alla lezione. Tuttavia, se un problema persiste e continua a riaffiorare, potrebbe significare che ci sono ulteriori opportunità legate ad altre vite passate che devono ancora essere affrontate per una risoluzione definitiva.*

La capacità di tornare al passato tutte le volte che lo desideri può essere molto preziosa. In effetti è per questo che abbiamo messo a punto l'esercizio di regressione che trovi nel CD allegato. Seguendo il processo descritto nel Capitolo 11, puoi recuperare potenziali informazioni originarie riguardo a qualunque questione e scoprire il profondo significato che si cela dietro il problema attuale.

## **Il dilemma di Diana**

Diana si rivolse a me quando iniziò ad avvertire un senso di panico crescente all'idea di guidare da sola. Aveva avuto un po' di ansia quando era molto più giovane, ma l'aveva superata da tempo. Infatti, quando le sue preoccupazioni riaffiorarono all'età di quarantadue anni, ricorse alle vecchie tecniche di rilassamento per cercare di sedarle, ma senza successo. I suoi timori si erano acuiti, quindi venne da me per scoprire se il problema potesse essere legato a qualche vita passata. Affrontammo una regressione per lavorare al Passaggio 1, ovvero per scoprire cos'era accaduto e cosa potesse significare.

La regressione portò Diana in una strada affollata di una grande città. Aveva l'impressione di trovarsi in Polonia intorno al 1920, ed era da sola, alla guida di una vecchia automobile in una corsia trafficata. Stava per girare a sinistra ma il traffico la bloccava, quando vide un tram piombarle addosso a tutta velocità. Non riuscì a spostare l'auto dalla traiettoria del tram né a uscire dall'abitacolo, e morì in seguito allo schianto.

Il significato era chiaro. La sua attuale fobia aveva avuto origine dal trauma mortale subito in quella vita

e l'incidente le era accaduto alla stessa età in cui aveva iniziato ad avvertire gli attacchi di panico nella vita attuale. Infatti, man mano che si era avvicinata all'età in cui era morta, il terrore era diventato più costante e ingestibile. Il solo fatto di scoprire questa informazione alleviò molti dei suoi sintomi. Però sapeva di dover affrontare anche i passaggi successivi per invertire completamente il panico.



Quando cogli qualche dettaglio, prenditi il tempo per elaborarne il significato. Esamina la tua vita per capire in che modo ogni elemento sia interconnesso. Lascia andare il biasimo, il senso di colpa o il vittimismo e fidati delle informazioni che ricevi.

Cerca di vedere le cose dal punto di vista della tua anima, in modo tale da poter scoprire la preziosa lezione che quella esperienza ti offre. Se ci riesci, puoi svolgere i passaggi successivi per liberare il tuo codice e cambiare l'influenza che esercita su di te ora e nel futuro.

## **Passaggio 2: Rilascio e riscrittura delle esperienze e delle emozioni negative o degli attaccamenti**

Se consideri le molte vite che hai vissuto, è sorprendente pensare a tutte le emozioni e all'energia che stai portando con te, anche se non ne sei consapevole. Lasciar

andare le emozioni codificate è un passaggio di vitale importanza se vuoi effettuare un completo rilascio karmico e operare un cambiamento nella tua coscienza attuale, così come in quella eterna. Di fatto, l'energia bloccata impedisce il flusso della vibrazione della tua forza vitale, creando ostacoli alla guarigione, all'amore e persino alla prosperità sul tuo cammino. E dato che la vecchia risonanza negativa spesso rimane bloccata nei chakra, i principali centri energetici del corpo, in aggiunta alle tecniche di regressione e di riscrittura è utile purificarli e svolgere una serie di meditazioni riequilibranti.

## **Schemi-prigione**

Quando inizi a volgere lo sguardo alle incarnazioni precedenti, vedi chiaramente che gli attaccamenti emotivi sono forze estremamente tenaci iscritte nel tuo codice personale. Ma se quegli schemi non vengono scardinati e rilasciati ora, è probabile che diventino ancora più radicati e problematici. È quindi necessario affrontare gli eventi della tua vita passata con chiarezza, perseveranza e intenzione mirata.

Sfortunatamente, possiamo sviluppare attaccamenti a ogni genere di cose, comprese le persone, le abitudini e le emozioni, buone e cattive. *Attaccamento karmico* normalmente significa che siamo rimasti emotivamente coinvolti da questioni passate, ed è ora di affrontarle seriamente. Infatti, rilasciare emozioni malsane e schemi bloccati è una delle principali direttive karmiche, ed è molto più importante che accumulare un sacco di soldi o di oggetti materiali.

I nostri schemi ci imprigionano, anche se siamo stati noi a crearli. Le sensazioni di paura, desiderio o depressione, anche se spiacevoli, possono diventare stranamente familiari e farci sentire al sicuro, così finiscono per condizionare l'andamento delle nostre esistenze. Ma rilasciare le emozioni difficili e riscrivere la nostra storia karmica getterà le basi per il cambiamento attuale e per la felicità e il successo del futuro.

Questa riscrittura, o riformulazione, dell'esperienza originaria è una parte vitale del secondo passaggio. (Nel CD allegato c'è una traccia che ti accompagna nel processo.) In base al continuum spazio-temporale, tutto il tempo esiste contemporaneamente. La vibrazione del futuro è puramente potenziale, e lo stesso vale per la vibrazione del passato. Così come puoi andare avanti e programmare diversamente i giorni a venire, puoi anche tornare indietro e riscrivere il finale del copione che sembra bloccarti.

La formulazione di *nuove* intenzioni per esperienze passate può avere un effetto molto forte. Diverse persone mi hanno riferito che dopo aver svolto una riscrittura, insieme agli altri passaggi presentati qui, hanno notato rapidi cambiamenti nella situazione attuale. Un caso particolarmente vistoso si verificò in un seminario che tenni parecchi anni fa, in cui un uomo che fumava da quarant'anni si sottopose a una regressione per scoprire la fonte di quell'abitudine. Non mi rivelò l'origine del problema ma in seguito mi disse che il nostro processo di riscrittura e rilascio lo aveva aiutato a rompere quello schema-prigione. Dopo aver fumato per quattro decenni, fu finalmente in grado di smettere!

Anche tu puoi attuare cambiamenti radicali. Il processo può essere un po' più lungo, ma il benessere, la felicità e l'illuminazione meritano il tuo tempo e la tua attenzione.

## **La soluzione di Diana**

Anche se la sua ansia da guida iniziò ad alleviarsi appena ne scoprì la causa, Diana doveva anche rilasciare e riscrivere l'evento. Durante la prima regressione lasciò andare qualcosa, ma in seguito tornò a rivedere l'esperienza per liberarsi dal panico residuo e portare pace nella situazione. Modificò l'evento, visualizzando il traffico che scorreva davanti a lei e si vide spostarsi dalla traiettoria del tram prima che la vettura si avvicinasse troppo. Poi si vide vivere una vita lunga e sana, in cui guidava senza problemi. Trasferì quell'immagine in questa incarnazione, affermando che guidando da sola si sentiva al sicuro e a proprio agio, e in breve tempo riuscì a essere completamente rilassata al riguardo.

Quando soffri di un problema così drammatico e fisico come gli attacchi di panico, la memoria del tuo corpo sta cercando di dirti qualcosa. Rabbia, terrore e traumi possono influenzarti senza che tu lo sappia. Scopri di cosa si tratta; rilascialo e riscrivilo; svolgi tutto il processo finché ottieni dei risultati.

Tutti i passaggi del processo di ricodificazione della coscienza ti aiuteranno a seguire le tue direttive karmiche. L'anima vuole che liberi la tua coscienza eterna dai codici e dagli schemi negativi. Un tassello dinamico del mosaico è la riscrittura delle esperienze passate, che per-

mette di sostituire le emozioni e le conclusioni nocive con altre molto più salutari.

Lo svolgimento di questo passaggio e dei due che seguono è una componente decisiva per liberarti dalla prigione dei tuoi schemi mentali, fisici, finanziari e relazionali.

### **Passaggio 3: Modificazione delle conclusioni e delle intenzioni karmiche codificate**

Si vede chiaramente come le esperienze emotive di vite passate possono lasciare dietro di sé conclusioni residue negative, quindi dobbiamo rilasciare questi presupposti nocivi insieme alle *intenzioni karmiche* che ancora persistono.

Le intenzioni karmiche sono le motivazioni personali rimaste incastrate nel tuo codice a causa di eventi che risalgono a precedenti incarnazioni. Possono agire come forze propulsive nella tua vita, anche se ti spingono in direzioni diametralmente opposte rispetto ai tuoi desideri attuali. Alcuni definiscono questo fenomeno *contratto karmico*, perché è come se fossero vincolati a quelle vecchie scelte per l'intera esistenza; tuttavia, la maggior parte delle intenzioni karmiche non deve essere necessariamente vincolante. Con un po' di pazienza e perseveranza nel riscrivere il tuo codice karmico puoi liberarti delle intenzioni di vite passate che non ti servono più.

Accadde a una donna che frequentò un mio seminario, e mi chiese se ero in grado di scorgere una fonte karmica dei suoi problemi di infertilità. I dettagli emersero così

rapidi e chiari che fu subito evidente come e perché quel problema si fosse codificato.

Vidi la donna in quella che sembrava una capanna. Era impegnata nelle molte attività di una madre ai tempi dei pionieri d'America: attingeva acqua al pozzo, cucinava su un grande focolare e badava alla moltitudine di bambini da cui era circondata. Sembrava che avesse almeno otto figli sotto i dieci anni, e anche se i bambini più grandi cercavano di aiutarla, i piccoli piangevano chiedendo cibo e attenzioni. Mentre rivivevo quello scenario insieme a lei, potevo sentire emergere il risentimento. Anche se voleva amare i suoi figli, era esausta e sopraffatta. Continuavo a sentire queste intenzioni nella sua mente: *Non voglio altri figli. Non posso avere altri figli.* Inoltre, ripeteva anche la conclusione di dover proteggersi dal sesso con suo marito, perché non era sicuro andare avanti così.

Questo è un chiaro esempio di intenzioni karmiche che determinano realtà attuali. Date le conclusioni che aveva tratto sui rapporti col marito, le chiesi se in questa vita avesse anche dei problemi con il sesso e l'intimità. Ridendo rispose: "Solo con gli uomini!". Quindi la conclusione che aveva codificato, in base alla quale il sesso con gli uomini avrebbe portato solo infelicità, si manifestava nel suo attuale orientamento lesbico.

Inoltre, la sua intenzione karmica di non avere altri figli era ancora bloccata, impedendo al suo desiderio di avere figli in questa vita di realizzarsi. E anche se non voleva cambiare la sua sessualità, era indotta a rilasciare la vecchia intenzione limitante in modo da poter avere una famiglia.

Affinché questo accadesse, doveva riscrivere il copione del passato: si vide madre di pochi bambini, che accudiva con amore e senza sentirsene sopraffatta. Durante il processo, ogni volta che spuntava il risentimento o la fatica dovette formulare affermazioni di rilascio per liberarsi di quelle emozioni e reazioni. Dovette anche dichiarare che si sentiva al sicuro e a proprio agio nell'aver figli, e che riusciva a godersi la vita con loro.

Affermò la sua apertura e la sua pienezza di risorse per accogliere dei figli in questa vita, e riscrisse anche il rapporto con il marito in quella precedente. Si vide porre dei limiti alla vita sessuale e riscrisse la sua volontà di attenersi e quindi di avere meno figli. Così facendo, reclamò il suo potere e neutralizzò il risentimento nascosto che esercitava un'influenza decisiva, anche se inconscia, nel dispiacere di non riuscire a costruire una famiglia nella vita attuale.

Il risentimento è una forza propulsiva nelle nostre segrete intenzioni karmiche e imprime al destino direzioni che non vogliamo più. Quasi sempre determina una successione di vite improntate alla compensazione. Considera queste tre problematiche diffuse e le reazioni karmiche che determinano:

1. risentimento verso i figli: mancanza di figli o problemi di fertilità;
2. risentimento verso il lavoro: difficoltà a trovare un impiego o tendenza ad attrarre lavori che non ti piacciono;

3. risentimento verso gli uomini o le donne: difficoltà nel costruire una relazione stabile e sana.

In breve, un segreto risentimento *verso una cosa qualunque* ti porta a respingerla o ad attrarla in una forma che ti mette in difficoltà. Questa e altre emozioni e intenzioni negative devono essere rilasciate per creare quella libertà che ti permette di realizzare i desideri attuali. Quando lasci andare il malanimo, puoi determinare un nuovo codice di sicurezza e autopotenziamento. Però, oltre a liberare il karma da questo problema, è consigliabile affrontare il risentimento che magari stai covando adesso. Che tipo di intenzioni stai codificando per il futuro, sia nella vita attuale sia nelle prossime?

Qualunque cosa tu debba rilasciare, sia che derivi da una vita passata sia che riguardi una circostanza attuale, le affermazioni che scaturiscono dal profondo possono proiettare in avanti le intenzioni più salutari. Tuttavia, non devi limitarti a verbalizzare questi nuovi modi di pensare e di sentire. Medita col cuore sul loro significato, assorbendo l'energia della loro verità. Una ripetizione poco convinta delle affermazioni non avrà il potere di cambiare le cose, come invece accade quando vivi intimamente le sensazioni benefiche del potenziamento e della verità.

Nel capitolo precedente sono già state spiegate affermazioni e dichiarazioni meravigliose, ma l'elenco seguente può essere utile come prospetto di intenzioni generiche che possono aiutare a modificare il tuo karma. Oltre a formulare intenzioni specifiche che si adattano a ogni singolo problema derivante da vite passate, puoi

usare queste affermazioni in qualunque momento per apportare cambiamenti nel codice personale.

- *Rilascio tutte le conclusioni e le abitudini mentali malsane. Rilascio tutti i desideri passati che mi limitano.*
- *La mia volontà è libera e le mie scelte dipendono solo da me. Non ho più bisogno di assecondare intenzioni occulte. Rilascio quelle intenzioni e le elimino.*
- *Sono libero dal passato. Lascio dietro di me tutti gli schemi, i pensieri e gli attaccamenti nocivi.*
- *Benedico il passato e lo lascio andare. Sono libero.*
- *Apro il cuore e la mente a una connessione più profonda con il mio spirito. Rilascio i falsi codici dalla mia coscienza eterna e ritorno alla Fonte Divina e alla mia identità.*
- *Sono libero fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Sono integro e sano. La coscienza divina riempie ogni mia cellula.*
- *L'energia divina scorre in tutta la mia vita eterna: rilascia il passato, guarisce il presente e benedice il futuro.*
- *Da ora in poi scelgo la libertà e l'autopotenziamento. Ogni giorno porta nuova illuminazione, purezza, finalità, prosperità e amore.*
- *Apro il mio cuore alla comprensione della lezione che la mia anima desidera che impari. Ho tutta la*

*forza e le risorse che mi servono per portare avanti la mia vita seguendo felicemente il mio scopo.*

Queste sono solo alcune delle affermazioni che puoi usare per cambiare le cose. *Uno degli scopi principali di queste affermazioni è ricordarti che ora hai il potere, il libero arbitrio e le risorse che probabilmente non avevi nelle esperienze precedenti.* Non hai più bisogno di reagire come in passato. Sei in grado di gestire qualunque cosa e hai sempre la possibilità di agire in modo diverso. Formulare le affermazioni ti aiuta a completare l'inversione karmica quando applichi le nuove intenzioni ai problemi attuali. Questa è una parte importante del Passaggio 4, e non può essere trascurata.

## **Passaggio 4: Apprendimento e applicazione della lezione nel presente**

Quando abbiamo compreso che le lezioni karmiche sono legate a problemi attuali, siamo liberi di ridefinire completamente noi stessi e le nostre vite. Non è necessario invertire ogni singolo episodio; basta codificare una diversa percezione dell'evento formulando conclusioni positive mirate al potenziamento e al rispetto di sé. Applicare alle esperienze attuali le lezioni derivanti da vite passate è un momento fondamentale del processo, perché è nel presente che si imparano quelle lezioni.

Un vecchio adagio dice: "Imparare e non mettere in pratica è come non imparare." Questo vale anche per le esperienze karmiche. È interessante scoprire i fatti ed è utile rilasciare il passato, ma se non trasferiamo quel si-

gnificato nella vita presente, non operiamo una trasformazione del codice nella misura necessaria al nostro scopo. Dopotutto, se comprendiamo la simultaneità della causa e dell'effetto, sappiamo che le nostre esperienze attuali non sono solo gli effetti di incarnazioni passate ma sono anche le cause di esperienze future. Spetta a noi, dunque, diventare consapevoli e orientare il presente. Cominciare da subito a muoversi con intenzione e incisività genera un codice nuovo e positivo per il futuro.

Se intendiamo guarire a livelli più profondi, dobbiamo investigare i problemi irrisolti e tutto il lavoro incompiuto. *Attuare un cambiamento nel presente è uno degli scopi primari dell'indagine sulle vite passate, che serve a scoprire non solo gli eventi che quelle vite racchiudono ma anche i significati, le conclusioni e le aspettative che hanno generato.* Le sfide e le difficoltà cessano quando i problemi sono risolti e i vecchi codici infranti. Ma devi mettere in pratica le tue nuove verità nel mondo reale; devi raccogliere il coraggio per portare fin d'ora le tue nuove intenzioni nella tua vita quotidiana.

## **Codificare la libertà**

Come ho spiegato, uno dei miei schemi-prigione si è manifestato nei ricorrenti disturbi all'apparato respiratorio. Pur essendo riuscita a sbarazzarmi del problema per molti anni in un colpo solo, talvolta esso riaffiora e mi spinge ad affrontare codici disestati e conclusioni irrisolte.

Non biasimarti se i problemi continuano a riaffiorare nella tua vita. Gli schemi codificati (fisici, mentali, emotivi, finanziari e relazionali) *possono* essere sconfitti. Ma devi

essere pronto ad attaccarli a ogni livello. Con pazienza, perseveranza e un po' di aiuto da parte dello Spirito, sarai in grado di risolvere queste cose, determinando un nuovo e benefico cammino per un futuro dinamicamente diverso.

Di recente si è verificato una nuova insorgenza dei miei problemi che hanno preso la forma di una polmonite persistente. Ho svolto alcune regressioni e ho scoperto che in due vite passate ero stata imprigionata. Una era molto remota; risaliva forse all'alto o al tardo Medioevo. Mi vidi incatenata a un muro in una cella sotterranea molto umida e coperta di muffa. L'altra vita era in un'epoca successiva: anche in quel caso visualizzai me stessa in una cella di pietra, ma questa volta c'erano delle sbarre alla porta.

Compresi che per me questo schema era stato una prigionia, in senso letterale e figurato, ed era arrivato il momento di liberarmene. La difficoltà di respirare in quelle orribili celle si era codificata nella mia memoria cellulare; ma quella prigionia era anche metaforica. In quelle vite avevo tratto la conclusione di essere impotente, di non poter fare nulla per cambiare la mia situazione. La conclusione era ancora iscritta nel mio codice, ma non era più vera. *Spesso è questa la spiegazione dei problemi che ci trasciniamo: viviamo i residui di una vita passata!* Avevo bisogno di rilasciare il senso di impotenza che avevo codificato in quelle vite, e dovevo indagare sul mio presente per scoprire quali erano le circostanze che scatenavano questa insorgenza.

Per prima cosa ho riscritto le due esperienze in prigione, visualizzandomi mentre uscivo dalle celle e cammi-

navo con slancio uscendo dalla prigionia. Mi sono vista uscire all'aperto in una bella giornata di sole, respirare profondamente e apprezzare l'aria fresca e pulita. Intanto affermavo: *Sono libera di andare dove voglio, di fare tutto quello che voglio, quando voglio*, poi mi sono allontanata felice. Durante il processo, sapevo di dover affermare che questo valeva anche per la mia vita attuale.

Inizialmente è stato difficile capire come la cosa potesse applicarsi alle circostanze attuali. Mi sembrava di non subire vere e proprie costrizioni. Ma guardando più a fondo, ho capito che le mie limitazioni erano tutte autoimposte. Ancora una volta ero entrata in uno *schema inconscio abituale*, che è l'opposto di uno *schema conscio equilibrante*. Ancora una volta, senza nemmeno accorgermene, ero scivolata nello schema reattivo del superlavoro.

Amo ogni aspetto della mia professione: scrivere, parlare, partecipare alle trasmissioni, vedere i clienti; proprio perché amo il mio lavoro, spesso vengo travolta dal ritmo delle mie diverse attività. Le scadenze dei libri, i calendari delle conferenze e l'agenda degli appuntamenti privati, tutte cose che mi piacciono davvero, stavano assorbendo il mio tempo e la mia energia.

Mi sono accorta che la mia anima desiderava avere più tempo per la famiglia, per la vita privata e anche per un po' di semplice svago. In sintesi, dovevo ancora evadere dalla prigionia di una vita sbilanciata.

Devo ammettere che inizialmente ho opposto resistenza a questa lezione, in gran parte perché percepisco

davvero il mio lavoro come un piacere. Ma ho ripetuto più volte la riscrittura, continuando ad affermare la mia intenzione di liberarmi, di respirare con facilità e di rompere lo schema dell'incoscienza nella mia vita.

Ho praticato la riscrittura, ma sapevo anche di dover supportare le mie intenzioni con un atteggiamento nuovo. Quindi ho cancellato qualche appuntamento con i clienti, non solo perché ero malata, ma anche perché volevo dimostrare all'universo che stavo dando priorità alla mia salute e alla mia vita. È stato molto difficile, perché il farlo risollevò la vecchia questione della responsabilità. Non volevo deludere i miei clienti, ma dovevo capire che non li rispettavo se mancavo di rispetto a me stessa e mi trascuravo. Ripristinare l'equilibrio era assolutamente necessario sia per il mio benessere, sia per la mia lezione di vita.

Oltre a concedermi del tempo libero, ho programmato una crociera per rimettermi in sesto e svagarmi un po'. Ho seguito un corso approfondito di medicina energetica tenuto da Donna Eden, ed è stata un'esperienza illuminante, foriera di grandi cambiamenti. Anche questa è stata una deviazione dai miei schemi consueti. Negli ultimi anni avevo viaggiato così tanto per tenere conferenze che non avevo mai fatto un viaggio di piacere per scopi puramente personali! Ho capito che *mi ero* inconsapevolmente imprigionata in una vecchia reazione, e la polmonite era stata il dono che mi aveva aiutato a rilasciare le vite passate, a cambiare le mie scelte attuali e a trasformare l'energia che si era profondamente codificata.

## Lezioni di vita

Le difficoltà che continuano a ripetersi sono fattori importanti che spingono la nostra anima a ritornare. Questi problemi fastidiosi e persistenti ci ricordano le nostre *direttive karmiche*, le lezioni di vita che siamo chiamati a risolvere in questa esistenza. Non dobbiamo sentirci vittime delle nostre lezioni, e dobbiamo sempre ricordare che la nostra anima ce le ha offerte per un motivo. Tuttavia, come gestire quelle sfide dipende solo da noi. Se ascoltiamo lo scopo dell'anima con forza di volontà e disposizione ricettiva, possiamo fare grandi progressi nella vita che ci è stata data ora.

Naturalmente, come ho già detto, non tutte le difficoltà che ci capitano sono conseguenze di qualche trauma karmico. Il nostro spirito ha dei cicli di crescita, apprendimento e intenzione superiore che si estendono dal passato al presente e al futuro. Alcune delle nostre difficoltà sono radicate solo in questa vita; altre sono semplici cicli dell'anima, direttive che mirano a spingerci verso il livello successivo del nostro cammino eterno. Qualunque sia la loro origine, non devono essere frenate. Tienilo a mente mentre passi in rassegna le lezioni di vita elencate di seguito, e considera quali lezioni necessitano ancora del lavoro da parte tua e quali potrebbero aiutarti a ripristinare il tuo equilibrio karmico:

— **Potere autentico e valore autentico.** Molte persone cercano un potere ingannevole attraverso la violenza, l'arroganza, l'aggressività o anche la dipendenza; molte

altre, invece, sprecano il loro potere. Nessuno di questi approcci rappresenta la verità del tuo valore genuino e del tuo potere eterno. Siccome la tua anima non tollera di vivere nella menzogna, è importante scoprire da dove vengono queste false idee. Riscrivi gli eventi originari (dagli stimoli iniziali alle vite passate) e rilascia le relative conclusioni. Poi immagina cosa potresti fare per sistemare le cose in questa vita. Raccogli il coraggio di lasciar andare tutte le false sensazioni di superiorità o inferiorità. Finché non lo fai, sarai portato a rimbalzare da una all'altra, alla ricerca di opportunità che ti spingano a trovare la tua autentica verità.

— **Amore e compassione per se stessi e per gli altri.** Questa è una delle nostre intenzioni più alte e delle nostre lezioni più importanti. La capacità di amare incondizionatamente e di vivere con compassione e attenzione per gli altri determina un codice immensamente positivo nella nostra coscienza eterna. Ricorda sempre, però, che tutto comincia da se stessi. Infatti l'amor proprio è una delle lezioni più preziose e importanti. Molti di noi sono spinti a scegliere l'amor proprio e a viverlo in una sorta di processo autodidattico. Riscrivi gli episodi di disamore che hai avuto in questa vita e nelle altre, e accogli la scelta di prenderti cura di te in ogni occasione, a cominciare da questo momento.

— **Approccio non giudicante.** È un'estensione dell'amore e della compassione. Quando giudichiamo qualcuno,

quell'atteggiamento ci espelle dalla nostra armonia. Lo squilibrio allora si codifica nella nostra coscienza eterna, determinando l'intenzione karmica di tornare per sperimentare quella stessa energia che avevamo condannato. In questo modo, possiamo vivere in prima persona le situazioni e sentire intimamente le emozioni più profonde delle persone che avevamo giudicato. Ricorda che il giudizio è un codice molto potente e produce questa inflessibile direttiva karmica: *Quello che ora giudichi, lo vivrai in futuro.*

— **Risvegliare la gratitudine; rilasciare l'invidia e l'insoddisfazione.** L'invidia e il giudizio sono fattori affini e hanno entrambi un'energia frammentata. Molte persone passano l'esistenza in preda all'insoddisfazione, volendo sempre di più e desiderando le cose che hanno gli altri. Questo atteggiamento impedisce di apprezzare le opportunità a disposizione e fa aumentare il senso di insoddisfazione che può orientare il tuo destino verso risvolti negativi e oscuri. Chiediti: *Quanto sono grato per quello che ho, e quanto sono felice per i successi degli altri?* Quando lasci andare l'invidia radicata in questa vita e nelle esistenze passate, crei le condizioni per determinare un irresistibile codice di gratitudine e di energia vitale magnetica.

— **Non attaccamento.** Anche se non è mai sbagliato amare genuinamente qualcuno o qualcosa, dobbiamo ricordare di non investire tutte le nostre emozioni, la nostra dignità, la nostra felicità o la definizione di noi stessi in quella cosa o persona. Infatti, essere scopertamente

dipendenti da qualcosa in questa vita può comportare la necessità di ritornare per vivere senza, o di esserne ancora più dipendenti. Riscrivi e rilascia attaccamenti estremi che derivano dal passato, e formula l'intenzione conscia di rilasciarli nel presente. L'esito finale sarà una gioiosa definizione di te stesso, per cui tutto ciò che sta al di fuori ti apparirà come una piacevole aggiunta a una vita già felice.

— **Pace, armonia, equilibrio fisico ed emotivo.** Spesso si raggiunge l'equilibrio rilasciando l'attaccamento, ma sono molte le lezioni che può implicare. Dare la priorità alla cura di sé e saper condurre uno stile di vita salutare spesso sono lezioni karmiche. Ridurre i conflitti con gli altri intensifica l'armonia, e rilasciare le lotte interiori porta alla pace. La chiave sta nel comprendere che possiamo padroneggiare i nostri pensieri e le nostre scelte. Riscrivi i conflitti del passato. Scegli fin d'ora la pace e l'armonia per codificare una vibrazione più elevata che determinerà risultati migliori in questa vita e in quelle successive.

La parola *karma* deriva dal sanscrito e significa “azione”. I cambiamenti che operi attivamente possono produrre risultati drastici e immediati. A prescindere da quanto i tuoi schemi siano radicati, puoi guarirli ai livelli più profondi dell'anima. Svelare il passato nascosto e riscrivere quei codici inveterati dona un potere stupefacente alla tua vita e ti permette di liberarti e di andare avanti con un agio e una capacità direttiva completamente nuovi.

## CAPITOLO 10

# IMPARA A CONOSCERE LE GUIDE DELLE TUE VITE PASSATE

di Sharon A. Klingler



**S**ei circondato da un meraviglioso mondo di amore, sostegno e ispirazione. Zii, genitori, fratelli e sorelle, figli, compagni, amici e insegnanti sono tutti qui per te, proprio in questo momento, a prescindere dal fatto che magari sono morti nel 1943, nel 1812, nel

1578 o forse addirittura duemila anni fa. Sono le guide del mondo spirituale che vegliano su di te dalle tue vite passate e operano silenziosamente al tuo fianco. Le guide sono molte e varie. Accanto ai tuoi familiari, agli amici e persino ai colleghi, ci sono degli insegnanti spirituali e dei mentori creativi, oltre ai Maestri Asceti e agli angeli. Esistono guide spirituali di ogni stirpe e di epoche che spaziano attraverso i secoli. Perché queste persone a cui eri legato in vite passate ritornano da te nel presente? Sono forse attaccati, intrappolati o ossessionati da te? Niente affatto. La risposta è molto semplice, davvero. Così come i legami d'amore che hai adesso continuano dopo la morte del corpo, perdurano anche i legami del passato. Naturalmente non tutte le persone con cui hai avuto contatti in precedenti incarnazioni verranno a cercarti in questa vita. Dopotutto ciascuno ha un proprio scopo, progetti da fare e obiettivi da raggiungere. Eppure, alcuni si rimettono in contatto con te in questo momento, per ragioni personali.

Imparare a conoscere questi esseri gloriosi richiede la stessa energia, la stessa concentrazione e la stessa prospettiva che ti serve per lavorare con qualunque spirito guida e per affrontare qualunque pratica di sviluppo dell'intuizione. L'elemento più importante è la fiducia.

Se vuoi lavorare con lo spirito, devi imparare a fidarti di ogni minima sfumatura, impressione, idea e simbolo. Magari non sai cosa significano, ma devi costruire fiducia intorno a ogni segnale. Se riconsideri, metti in dubbio o invalidi le tue percezioni, passerai il comando all'emisfero sinistro del cervello (sede degli interrogativi e del

giudizio) e chiuderai la porta alle guide delle tue vite passate e ai tuo maestri attuali.

Puoi esercitarti a coltivare la fiducia sia nella tua comunicazione con lo spirito, sia nella tua vita quotidiana. È come creare un'abitudine: più lo fai, più diventa facile e istintivo. E poi sarai in grado di farlo ancora di più! Quindi ascolta lo spirito e le guide, passate e presenti; *sappi* che quello che sai è vero.

## **Perché entrare in contatto con le guide di vite passate?**

Perché qualcuno dovrebbe approfondire tanto impegno per imparare a entrare in contatto con guide che provengono da vite passate? Il passato è chiuso. Non dovremmo lasciarlo così com'è? Se per caso nascondesse brutte cose, non sarebbe meglio evitare di rivangarle?

Come hai appreso nei capitoli precedenti, raramente (o forse mai) è benefico ignorare le difficoltà o reprimere le emozioni dolorose, sia che derivino dal passato, sia che attengano al presente. Forse, anche se sei intenzionato a rilasciare la storia e vuoi crescere imparando le tue lezioni karmiche, ti stai chiedendo perché dovresti fare lo sforzo di entrare in contatto con lo spirito per conseguire quei risultati.

Non è necessario accedere alle guide delle vite passate per lavorare sulle tue lezioni karmiche; non più di quanto sia necessario rivolgersi a un avvocato per firmare un contratto, o consultare un medico per un problema di salute, o riunirsi con i familiari in momenti tristi o lieti.

Magari nessuna di queste interazioni è imprescindibile, ma sono tutte estremamente importanti e straordinariamente utili. Tutti i tuoi spiriti (del passato o del presente) sono qui per aiutarti, guidarti e amarti. E allora perché non coltivare il tuo rapporto con loro? Sono qui per te, ora e sempre. E tutti, ciascuno a modo suo, portano doni unici, storie, talenti e propositi sul tavolo della tua vita.

Gli spiriti del passato sono molto simili alle persone del presente. Le mamme e le nonne del passato verranno ad assisterti nei tuoi attuali rapporti “materni”. Ti aiuteranno anche a prenderti cura di figli e nipoti. I colleghi spesso daranno una mano in questioni di lavoro, e gli antichi compagni faciliteranno gli amori attuali. Tutte le guide delle vite passate, radiose entità dei regni superiori, possono essere i tuoi insegnanti e collaboratori spirituali.

A prescindere dallo speciale ausilio e talento che ha in serbo per te, ogni guida ha un unico scopo: aiutarti il più possibile a scoprire, guarire e rilasciare traumi ed eventi del passato. Quindi impara a conoscerle! Il loro compito sarà molto più facile, e maggiore sarà l’evoluzione, se apri la porta alla loro presenza e scopri le grandi intuizioni che ti offrono!

## **Lavoro di squadra**

Anche quando hai acquisito esperienza nello scoprire cos’hanno da comunicarti le guide delle vite passate, le tue mansioni per la guarigione del karma non sono finite. Devi cercare di comprendere e di modificare le convinzioni e le emozioni sotterranee che si legano alla tua sto-

ria karmica. Questi supporti spirituali possono guidarti per trovare la giusta direzione nel labirinto degli eventi, ma il lavoro di comprensione e rilascio spetta a te. Come quel proverbio che dice “Ci vuole un villaggio per crescere un bambino”, ci vuole una squadra per crescere un nuovo te. E anche tu fai parte di quella squadra, insieme al tuo spirito, alle tue guide spirituali e ai tuoi maestri (presenti e passati). Inoltre, considera che forse condividi una storia di vite passate con alcune persone che conosci in questa vita, e chiediti chi ti sta offrendo una lezione (bella o brutta).

A volte, in qualità di medium, sono anch'io un membro della squadra. Posso aiutare i miei clienti a scoprire e comprendere parti del processo, ma tocca sempre a loro attuare i cambiamenti necessari. Nelle lezioni karmiche non si imbrogia sui compiti o sulle prove!

## **Incontra le guide delle tue vite passate**

Quando passi all'azione per conoscere il regno spirituale, spalanchi la porta a tutti gli spiriti che si avvicinano e diventano più presenti nella tua consapevolezza. Le guide delle tue vite passate sono onnipresenti, come tutti i tuoi compagni spirituali. Diamo un'occhiata...

### **Chi è là?**

*Ora chiudi gli occhi e visualizza o percepisci alla tua sinistra una guida spirituale delle tue vite passate. Conoscila nel dettaglio. Percepisci che*

*abiti indossa, quanto è alta, di che sesso è e anche quali emozioni prova. Fidati delle sfumature che percepisci spontaneamente. Quale messaggio vuole condividere con te questo spirito?*

Se inizialmente hai avuto delle difficoltà nel percepire la guida, con la pratica scoprirai che ogni volta in cui ti metti in contatto con le guide, la tua capacità percettiva sarà sempre più forte. Tutto ciò che devi fare è rilassarti e...

1. stai lontano dall'emisfero sinistro del cervello; niente dubbi, ripensamenti o pensieri invalidanti;
2. rimani nel tuo emisfero destro, la parte ricettiva e creativa del cervello, e presta attenzione a ogni percezione intuitiva;
3. fidati di tutto ciò che senti, dall'immagine più netta o l'idea più forte, alle più lievi sfumature della mente o del corpo.

Questo è tutto ciò che devi fare, sia che tu instauri un breve contatto con le tue guide in un momento qualunque della giornata, sia che lavori con loro durante una meditazione. Ora proviamo una visualizzazione. Se lo desideri, puoi registrare il testo per riascoltarlo in seguito, quando sarai in una condizione più rilassata.

## **Visualizzazione con le guide delle tue vite passate**

### ***Introduzione***

*Chiudi gli occhi e inizia a rilassarti. Inspira profondamente, purificandoti, ed espira. Fai un altro respiro profondo e rilascia.*

*Man mano che lasci andare tutta la tensione, sprofondi sempre più in uno stato di rilassamento, e il tuo respiro va e viene liberamente. Inizi a contare da tre a uno. A ogni numero, ti rilassi sempre più a fondo.*

***Tre.*** *Le spalle, le braccia, il collo, la testa e il viso si distendono, si lasciano andare e si rilassano. A ogni respiro ti avvicini sempre più al punto luminoso al centro del tuo essere, al tuo Io eterno, invulnerabile e immortale.*

***Due.*** *Il petto, la schiena e tutte le parti del corpo si rilassano e diventano sempre più pesanti. Ora scivoli agevolmente in quella splendida luce interiore, nel tuo Io che conosce tutto ciò di cui hai bisogno di sapere e si fida di ogni risposta, di ogni immagine e ogni pensiero che percepisci.*

***Uno.*** *Sei completamente rilassato; riposi con agio nel tuo Io eterno e onnisciente, in quella parte di te che percepisce ogni sfumatura e ogni immagine senza dubbi o ripensamenti.*

## **Viaggio**

*Restando rilassato, inizi a sentire una presenza. È uno spirito radioso che ti sta intorno, una creatura che hai avuto accanto molto spesso, sia in vite passate sia nello spazio senza tempo tra una vita e l'altra. Percepisci questo spirito amorevole che si avvicina. Anche se non vedi o non senti ogni dettaglio, concediti di sentire la presenza di questa meravigliosa entità. Inizialmente riesci a coglierne la splendida energia mentre questa creatura posa gentilmente una mano sulla tua spalla. Ora prenditi un momento per vedere, sentire e percepire il meraviglioso abbraccio di questa presenza amorevole.*

*Ora osserva e senti il tocco di questa entità che ti prende la mano. Visualizza di alzarti e di incamminarti con lei attraverso un lungo corridoio. Puoi anche avere la sensazione di fluttuare. Lasciati guidare lungo questo splendido corridoio su cui si affacciano molte porte.*

*La porta verso la quale ti stai dirigendo conduce alla vita passata che hai più bisogno di conoscere in questo momento. La tua guida la apre e tu entri insieme a lei nel luogo e nel tempo in cui eravate uniti. Una volta dentro, noti che i tuoi abiti cambiano e così anche il tuo corpo. Cambiano anche gli abiti e il corpo della tua guida. Ora concediti di entrare nella tua vita passata.*

*Ora ci sei dentro appieno. Il corridoio è sparito e tu sei completamente dentro il tempo e il luogo di*

*questa vita passata. Prenditi un momento per essere semplicemente lì. Guardati e presta attenzione al tuo corpo, se sei uomo o donna, e che tipo di abiti indossi. Nota anche tutti i dettagli della tua guida.*

*Quanti anni hai in questa vita passata? Sei un uomo o una donna? Fidati e acquisisci le prime risposte che ti vengono in mente. Ora visualizza l'ambiente intorno a te. Dove ti trovi e com'è il clima? Caldo o freddo? Piovoso o secco? È notte o giorno? Nota anche la vegetazione. Che tipo di piante e di animali vedi?*

*Assimila i dettagli mentre tu e la guida iniziate a camminare lungo un sentiero verso il posto in cui vivevate o lavoravate a quel tempo. E mentre cammini verso quel posto, la guida condivide con te la conoscenza del rapporto che vi legava allora. Era il tuo compagno, un genitore, un figlio, un amico, un insegnante o una guida spirituale? Cosa provavate l'uno per l'altra? Percepisci il legame che vi unisce mentre procedi lungo il sentiero.*

*Poco dopo arrivi nel luogo in cui hai vissuto le esperienze che hanno avuto un forte impatto su di te. Le relazioni o gli eventi di quel luogo non hanno influenzato solo la persona che eri allora, ma anche ciò che sei adesso. La tua guida ti segue mentre entri in questo posto. Che sia una caverna, una chiesa, una casa o una capanna, concediti di entrare dove hai vissuto o lavorato. Una volta dentro, percepisci immediatamente cos'è accaduto e l'importanza che ha avuto nella tua vita. Prenditi*

*qualche momento per raccogliere informazioni sul luogo e sugli eventi accaduti.*

*Che tipo di sensazioni avverti in questo spazio? Cosa emerge e che significato ha? Ci sono altre persone con te? Potrebbero essere persone che conosci nella vita attuale? Fidati di ciò che ti viene in mente, mentre ti soffermi a esplorare quell'epoca e quel luogo.*

*Ora preparati a concludere. Respira profondamente e rilassati ancora più a fondo. Dovunque tu sia nella tua vita passata, inizi a vedere un altro spirito che si avvicina. È una nuova guida delle vite passate che ora viene da te. Questa splendida entità luminosa è un maestro spirituale delle vite passate mosso dal forte e amorevole impegno di aiutarti nella tua evoluzione, nel tuo lavoro spirituale e nella realizzazione del tuo scopo principale.*

*Alzando semplicemente la mano, questa guida superiore ti conduce immediatamente alla vita passata in cui avete lavorato insieme sullo stesso cammino spirituale, dove le sue intuizioni e i suoi insegnamenti ti hanno portato a una verità più elevata e a una conoscenza superiore. All'improvviso sei completamente dentro quella vita. Concediti di vedere e sentire tutto, vivilo. Dove sei? Ci sono altre persone? Cosa stanno facendo, che emozioni provano e cosa pensano?*

*Dopo che ti sei soffermato a vedere e a sentire tutto, questa guida ti prende per mano e inizia a*

*camminare con te verso la vita attuale. Ora torni pienamente al momento presente. Al tuo ritorno, prenditi un momento per considerare la tua esistenza corrente. Chiediti quali schemi indesiderati agiscono ancora oggi. Presta attenzione alla prima risposta che ti viene in mente. Riconosci delle esperienze negative derivanti da vite passate che sono continuate nella tua infanzia o nell'età adulta di questa incarnazione? Se è così, con chi si sono verificate? Si stanno manifestando ancora? Ci sono azioni e sensazioni dannose che continuano a riproporsi e sono residui del passato? Il tuo spirito guida ti darà le risposte a queste e ad altre domande.*

*Considera quali pensieri, affermazioni e nuove azioni puoi mettere in atto nella tua vita presente per cambiare questi schemi una volta per tutte. Pensa a un'affermazione, e anche solo a un'azione, che possa sostituire i tuoi vecchi pensieri, azioni e schemi indesiderati e lascia che il tuo spirito guida ti dia il suo sostegno.*

### **Chiusura**

*Ora inizia a contare lentamente da uno a tre. Mentre conti, diventi sempre più consapevole di tutte le parti di te che sono qui e ora, eppure ricordi perfettamente ogni minimo dettaglio del tuo passato.*

**Uno.** *Riportati indietro con delicatezza, senza forzare. Percepisci le spalle, le braccia, la schiena e il petto, ricordando le intuizioni che hai ottenuto.*

*Due. Percepisci tutto il corpo mentre torni a questo momento, a questa vita, sapendo che puoi attuare subito importanti cambiamenti.*

*Tre. Ora sei tornato completamente; quando sei pronto apri gli occhi, avvertendo una gioiosa e rinnovata connessione con le guide delle tue vite passate, che ti amano e ti accudiscono nel presente.*

## **Governare la rotta alla scoperta delle vite passate: un caso esemplare**

Come puoi vedere, le guide delle tue vite passate sono come i capitani di bordo nelle tue crociere alla scoperta del passato. Non solo ti guidano verso il luogo e l'epoca, ma ti informano anche degli eventi che hanno determinato le lezioni karmiche.

Di recente, un cliente di nome Joseph (Joe) mi chiese di leggere le sue vite passate per scoprire se la causa del suo problema alla caviglia potesse avere origine in una precedente incarnazione. Vidi immediatamente un suo spirito guida che indossava un'uniforme della marina. Percepivo anche l'immagine di loro due insieme su una fregata. Erano impegnati in un'attività frenetica e c'era qualche emergenza sul ponte, forse per una tempesta o una battaglia; non potevo vederlo con precisione. Joe aveva l'uniforme da capitano e lo spirito guida accanto a lui sembrava il comandante in seconda. Improvvisamente una trave grossa come un tronco piombò dall'alto delle vele e travolse il capitano (Joe in questa vita), fratturandogli molte ossa in tutto il corpo e maciullandogli completamente il polpaccio, la caviglia e il piede. Le le-

sioni fisiche furono tali che si rese necessario amputare la gamba straziata e Joe dovette rinunciare alla vita di mare che amava tanto. Trascorse il resto dei suoi giorni a terra, inappagato e infelice. Aveva definito il suo scopo, la sua felicità e il suo appagamento in base alla libertà di viaggiare per il mondo e comandare una nave. Aveva bisogno di una nuova definizione di sé, una diversa concezione della libertà e un nuovo scopo, nessuno dei quali era disponibile in quella vita.

Quando condivisi con lui le immagini che vidi durante la lettura, Joe mi disse che nella vita attuale era stato un pilota di aerei, ma i suoi problemi alla gamba erano così gravi che gli avevano impedito di continuare a volare. Ancora una volta, era stato confinato a terra senza poter governare il suo veicolo. Joe ora capiva che doveva ridefinire se stesso in base alla libertà, alla gioia e al benessere che scaturisce da dentro. Era questa la chiave che avrebbe rilasciato il suo karma e lo avrebbe portato a una vita senza restrizioni.

Sono stata molto felice di condividere con Joe quello che avevo visto, ma non devi necessariamente rivolgerti a un medium per incontrare le guide delle tue vite passate e imparare cosa vogliono condividere con te. Tutte le volte che ne senti il bisogno, loro ti stanno vicino, pronte a darti un barlume delle storie che sono ancora con te. Tutto ciò che devi fare è invocarle e aprire il tuo cuore e la tua mente illimitata al mondo eterno e onnipresente delle guide.



## CAPITOLO 11

# UN TUFFO NELL'ABISSO



**I**mmersersi nelle acque profonde e spesso misteriose dell'eternità può incutere qualche timore. Allo stesso tempo può essere esaltante e inestimabilmente prezioso! Tutti i cambiamenti che derivano da questa avventura getteranno le fondamenta per un futuro luminoso e brillante.

Il motivo per cui torniamo è che dobbiamo progredire. Il motivo per cui sperimentiamo il dolore o il piacere è che dobbiamo imparare, sentire, comprendere e crescere. Non tutte le lezioni implicano sofferenza, ma se ti trovi a vivere circostanze spiacevoli, puoi comunque imparare!

Qualunque situazione stia attraversando, il tuo Io eterno è capace di eliminare i blocchi emotivi che si sono solidificati nel passato. Proprio come le persone di cui abbiamo parlato in questo libro, tu sei libero di ridefinire

completamente la direzione della tua vita. Non è necessario invertire ogni episodio del passato; basta costruire una nuova percezione, pura ed eterna.

La tua intenzione di operare il cambiamento forgia un nesso di causa ed effetto che produce considerevoli alterazioni nella coscienza e nella realtà. Il passato, il presente e il futuro possono trasformarsi in un batter d'occhio, liberando il potere della tua anima eterna e imprimendo una nuova direzione. Quando ti allinei con le scelte del tuo spirito, entri in un luogo sacro in cui la tua evoluzione eterna diventa la tua intrinseca (e forse unica) motivazione.

## **Fortune perdute, fortune ritrovate**

Gran parte di questo libro è dedicata a indagare i problemi del passato che possono bloccarci nel presente, ma dobbiamo ricordare che c'è anche molta fortuna da esplorare. Qualunque esperienza gioiosa o benefica ci venga incontro, dobbiamo accoglierla, riconoscerla ed esserne grati. L'atteggiamento che ci porta ad apprezzare anche i più piccoli successi della vita è un'energia immensamente importante, che genera risultati sia in questa esistenza, sia nelle prossime. La sincera gratitudine è sempre causa immediata e causa karmica che attira verso di noi molte altre cose da apprezzare.

Purtroppo oggi le persone tendono a focalizzarsi su ciò che manca, a fissarsi su un unico punto, come il denaro o l'amore. E se in quell'ambito non sono soddisfatti, sembra che nient'altro abbia importanza. Ignorano quel

che c'è, la salute, la famiglia, la casa, gli svaghi e tutti i piccoli piaceri che potrebbero sperimentare durante il giorno. Invece filtrano tutto attraverso ciò che manca, si ossessionano per una relazione amorosa, il denaro o il successo e sprecano tutta la loro energia lamentandone la mancanza.

In termini di karma, questa eccessiva concentrazione sulla mancanza è spesso riconducibile a una *inversione di fortuna*. Ciò accade quando una persona ha molto successo, ma poi le viene improvvisamente strappato via. Quando si tratta dell'amore, un'esperienza d'inversione di fortuna è l'abbandono o il tradimento. In questi casi la persona non riesce a superare la perdita e trascorre gran parte di quell'incarnazione in preda al desiderio e all'infelicità.

Quelle energie possono diventare schemi abituali, come nel caso di Steve, un mio cliente. Si rivolse a me per scoprire cosa aveva bloccato la sua carriera e il suo successo. Nonostante avesse conquistato uno stile di vita agiato grazie al suo lavoro di progettista di giardini, aveva ancora bisogno delle entrate della moglie per mandare i due figli all'università e si sentiva un fallito perché non riusciva a farlo con le sue sole forze. Si trovava in una condizione di desiderio e autocritica tale da renderlo infelice.

Svolgendo la regressione mirata, andammo direttamente a una vita remota in cui Steve viveva in Italia ed era un facoltoso proprietario terriero. Aveva grandi terreni con rigogliosi vigneti e un piccolo esercito di manodopera. Purtroppo, in una delle molte guerre locali che imperversavano all'epoca, si era schierato con la fazione

che fu sconfitta. Fu privato delle terre e rimase praticamente senza un soldo. Trascorse il resto di quella vita desiderando ardentemente di riavere le sue proprietà, ma senza fortuna.

Questa esperienza aveva codificato schemi emotivi e cognitivi che influenzavano fortemente la sua vita attuale. Il primo era una brama di grandezza che nulla avrebbe potuto soddisfare se non un successo mirabolante. Il secondo schema fu una sorpresa per Steve, ma io l'avevo già visto in molti altri casi. A un livello profondo e nascosto, il mio cliente in realtà credeva che avere molto denaro lo avrebbe esposto a dei pericoli. Quell'orribile esperienza, e la povertà che ne seguì, lo avevano portato a concludere che la ricchezza lo avrebbe trasformato in un bersaglio e che fosse una condizione fuggibile destinata a esiti catastrofici.

Quindi aveva portato in questa vita sia la brama di successo, sia l'intenzione conflittuale di contenere le proprie ricchezze per rimanere al sicuro. È facile capire quanto fosse polarizzata la sua energia! Ora aveva bisogno di rilasciare il desiderio disperato di ricchezza e riscrivere le sue conclusioni, sapendo che se avesse avuto successo sarebbe stato al sicuro. Applicò tutte le tecniche presentate in questo libro e diventò più felice e più appagato di quanto fosse stato da molti anni a quella parte. Vuoi per la sua nuova energia gioiosa, vuoi per la liberazione dal karma, la sua attività lavorativa iniziò a crescere a ritmo costante.

Quando si tratta di relazioni amorose, casi analoghi di abbandono e perdita possono causare un'infinita e di-

sperata brama di amore. Spesso la persona sola è ossessionata da un individuo specifico e sembra non riuscire a lasciarlo andare. In questi casi non è insolito scoprire che l'oggetto attuale del desiderio non corrisposto è l'anima che l'aveva abbandonata in una vita passata, e la vittima sta ancora cercando di ricomporre l'unione.

Se ti riconosci in questo schema di desideri inappagati, sia per il denaro, l'amore o altro, devi attaccare la negatività nel presente. Fermati e nota i doni di cui sei già in possesso. Prenditi del tempo per fare un elenco di tutte le tue fortune, e apprezzale coscientemente più spesso che puoi. Non è un imbonimento new age; è un'intenzione e un'emanazione di energia che cambia la coscienza. Quando ti sposti da una vibrazione di *mancanza* a una di valore, sei già a buon punto anche nella guarigione del karma.

Finisci di rilasciare gli schemi karmici indesiderati usando la regressione per scoprirne la fonte. Rilascia il dolore e il desiderio, poi riscrivi il copione e le conclusioni che ne hai tratto. Afferma di essere libero dal passato e poniti come priorità di vivere il presente con fiducia e gioioso apprezzamento.

Puoi usare tutti i processi del CD per trattare qualsiasi problema proveniente dalle vite passate. Tuttavia, non dimenticare di riconoscere ogni momento di gioia e di goderne appieno. Assumiti ogni giorno la responsabilità di alimentare la felicità. Liberando il passato e accogliendo il presente, sei libero di orientare il tuo futuro.

## **Non è mai troppo tardi per cambiare**

Viaggiare nel tempo con un'intenzione mirata ha un potere stupefacente. Fa pensare a uno splendido, indimenticabile racconto famoso in tutto il mondo. In *Canto di Natale* di Charles Dickens, l'arcigno Ebenezer Scrooge vive una vita gretta e avara. Con una certa riluttanza si lascia guidare attraverso il tempo dagli spiriti e compie tre viaggi rivelatori che lo cambiano nel profondo del cuore.

Prima visita il passato per vedere e comprendere le cause che ha innescato. Poi investiga il presente con una crescente consapevolezza degli schemi interiori che deve cambiare. Infine va nel futuro per vedere quali effetti produrranno tutte queste cause. Siccome quello che vede non gli piace affatto, torna al presente determinato a invertire gli schemi distorti con cui ha vissuto troppo a lungo.

È una storia meravigliosa e tenera, ed è scritta così splendidamente che credo sia stata infusa dallo Spirito proprio per incoraggiarci a considerare attentamente il nostro passato, il nostro presente e il nostro potenziale futuro. A prescindere da quali siano i nostri schemi bloccati, anche noi possiamo avere la nostra epifania. Acquisendo quella consapevolezza che può cambiare la nostra vita, possiamo comprendere cosa fare e stimolare la volontà di farlo. Se resistiamo alla tentazione di scivolare di nuovo nelle vecchie abitudini mentali, possiamo progettare un destino gioioso e rivoluzionario, proprio come ha fatto Scrooge. È questo che desidera la nostra anima: rilasciare i blocchi del passato, guarire il presente e determinare un futuro autenticamente dinamico per noi e per gli altri.

## Altre vie di guarigione

Per risolvere i problemi attuali è molto utile, e talvolta addirittura essenziale, connettersi con gli eventi delle vite passate, ma non è sempre necessario farlo. Certamente non c'è bisogno di rivisitare tutti i fatti per trattare ogni problema. Ci sono molte vie che portano alla guarigione e molti modi per liberare l'energia bloccata, anche quella di un passato remotissimo. Vorrei presentarne alcuni in questa sede, e vorrei incoraggiarti a perseguire queste e altre tecniche per favorire e accelerare il lavoro che hai già intrapreso. Sia che tu voglia rompere dei blocchi o risolvere problemi nella sfera fisica, mentale o finanziaria, la tua intenzione di ripulire le vecchie vibrazioni e aprire la tua vita a un'energia benefica ti aiuterà a raggiungere lo scopo.

### Medicina energetica

Un approccio veramente efficace è quello che lavora sui meridiani energetici, sui chakra e sugli apparati del corpo. Nel libro *Medicina energetica*, Donna Eden descrive l'energia come una forza vitale e dinamica che può effettivamente determinare la salute e la felicità di una persona. Per raggiungere e mantenere uno stato di benessere a tutti i livelli, è importante che questa corrente si muova, fluisca in armonia e resti in equilibrio con gli altri sistemi.

Purtroppo, con la tensione, i conflitti e i fattori di disturbo che arrivano da questa e da altre vite, la nostra energia può restare bloccata, incastrata in un chakra, or-

gano o meridiano. La medicina energetica è un modo non invasivo per liberare quell'ostruzione, creando un canale aperto perché la forza vitale fluisca e doni guarigione all'area interessata.

Non è necessario che tu conosca l'evento di una vita passata che potrebbe aver causato il problema, perché questo tipo di guarigione si ottiene con diverse tipologie di interventi fisici ed energetici, come il picchietto, il massaggio e la traccia dei meridiani, ma anche movimenti, posture e intenzioni mentali. Tuttavia, mentre svolgi questo lavoro, potresti sorprenderti per l'affiorare in superficie di ricordi lontani.

Donna racconta la storia di una purificazione dei chakra in cui è accaduto proprio questo. Stava lavorando sul chakra del cuore di una signora anziana, quando visualizzò una vita passata in cui la donna era un pianista che per tutta la vita aveva dovuto reprimere il suo desiderio di creare e di suonare musica. Donna iniziò a piangere per il dolore che sentiva incastrato nel cuore a causa di quella esperienza; quando condivise con la cliente ciò che aveva visto, anche la signora cominciò a piangere. Disse a Donna di aver suonato il pianoforte per tutta la vita, ma siccome non si era mai sentita abbastanza brava, suonava solo quando era da sola. Era cagione di grande tristezza dover reprimere il suo talento. Ma se prima era stata guidata da quell'intenzione karmica, ora era libera di lasciarla andare.

Raccomando caldamente i libri e i seminari di Donna se vuoi davvero eliminare la vecchia energia. Presentano tecniche specifiche pratiche e facili da applicare, e inoltre

si adattano a miriadi di problemi e patologie. So per certo che questi processi hanno modificato la mia vibrazione attuale e i miei codici del passato.

## **Psicologia energetica**

Un'altra via estremamente proficua per rilasciare schemi bloccati è il ricorso alla psicologia energetica, che è particolarmente efficace nel liberare ansie, paure e altri problemi emotivi. Anche in questo caso, non è indispensabile risalire a una vita passata per conoscere la fonte originaria del problema, perché il problema specifico si è manifestato in questa incarnazione e può essere trattato in base alle circostanze attuali.

Una importante pratica della psicologia energetica è l'Emotional Freedom Technique (EFT). Il processo consiste nel picchiettare i punti di agopressione per inviare al cervello segnali che cambiano la storia personale o la condizione emotiva dell'individuo. Questa tecnica può sembrare ingannevolmente semplice, ma è uno strumento molto valido. Picchiettare certi punti mentre si attiva mentalmente un problema psicologico può alterare la chimica cerebrale che aveva protratto la reazione disfunzionale.

Per questo motivo, molti pensano che la psicologia energetica sia un approccio fortemente incisivo ed efficace per cambiare il modo in cui il cervello codifica gli schemi emotivi e comportamentali. In questo processo, le informazioni possono arrivare dagli strati più profondi dell'aura, consentendo di rilasciare inveterate reazioni negative sostituendole con percezioni più salutari.

David Feinstein nel libro *The Promise of Energy Psychology* [La promessa della psicologia energetica] (scritto con la collaborazione di Donna Eden e Gary Craig), spiega l'efficacia di questo processo e riporta molti casi in cui la tecnica ha avuto successo. Commentando un caso specifico, esamina le complessità delle informazioni stratificate che rivelano la potenziale necessità di svolgere più sessioni per intervenire sugli strati più profondi.

In quel caso un cliente stava lavorando sulla guarigione dalle conseguenze emotive di un incidente d'auto. L'ansia, però, era persistente, e in una sessione ulteriore rilevarono un aspetto sensoriale correlato. Il cliente descrisse ancora l'incidente in cui era rimasto coinvolto, ma questa volta aggiunse l'odore della gomma bruciata. Disse che quando aveva cinque anni aveva assistito a uno scontro tra due auto, e quell'odore era ancora nella sua memoria. L'associazione tra il vecchio ricordo e la situazione attuale doveva essere liberata per guarire l'ansia che persisteva nel presente.

Per questo aspetto, l'EFT e la medicina energetica possono essere affini alla ricodificazione di problemi derivanti da vite passate. Può darsi che tu riesca a guarire completamente un problema emotivo radicato nel profondo o anche un disturbo fisico con una facilità e una rapidità sorprendenti. Ma può anche darsi che tu scopra che certi problemi necessitano un'indagine più approfondita e un trattamento più complesso per arrivare alla risoluzione che desideri.

È uno sforzo che vale la pena di compiere, se consideri quanto i problemi profondamente stratificati influenzano

le tue esperienze di vita. Molti professionisti praticano l'EFT e la medicina energetica, ma anche altri strumenti preziosi come l'agopuntura, il massaggio, il reiki e il tocco terapeutico. Queste e molte altre pratiche contribuiscono a liberare la vecchia energia e a riportare equilibrio, vitalità e fluidità. Se una di queste tecniche ti sembra risuonare in armonia con te, concediti di sperimentare il supporto che potrebbe fornirti nella tua intenzione di guarire, a prescindere dalla natura del problema su cui stai lavorando. Dopotutto, la tua anima è venuta qui per progredire, per portare nella tua vita equilibrio, illuminazione e pace nei modi più benefici.

## **Sempre alla ricerca della verità dell'anima**

È questo lo scopo ultimo dell'avventura che chiamiamo vita: *cercare la verità della nostra anima e vivere nella sua espressione in tutte le occasioni*. Tuttavia, può essere difficile discernere esattamente cosa questo significhi nelle varie situazioni. L'anima è aperta alle lezioni, sia che arrivino da codici di vite passate sia che arrivino da prove a cui ci troviamo di fronte nel presente, e anche la nostra personalità deve aprirsi a quelle lezioni.

L'ho imparato sulla mia pelle molti anni fa, quando stava per essere pubblicato il mio primo libro. Tempo addietro avevo autopubblicato una versione breve di *Secrets of Attraction* [I segreti dell'Attrazione] ma per l'edizione Hay House doveti ampliare il testo originale fin quasi a raddoppiarne la lunghezza.

Quando iniziai la stesura dell'ampliamento, cominciai ad avvertire un acuto dolore alla mascella. Saliva fino alle tempie e alla fronte, causandomi forti mal di testa. Ogni volta che cercavo di scrivere, ero depistata da questa intensa reazione fisica che non mi permetteva di concentrarmi. Lo schema del dolore alla mascella e dei mal di testa cronici continuò per parecchi mesi, *finché decisi di fare qualcosa a riguardo*.

Feci una regressione per vedere se il problema potesse risalire a una vita passata, e fui sorpresa da quel che scoprii. A quanto pare, agli albori del cristianesimo ero impegnata a diffondere il Verbo. Viaggiavo in lungo e in largo, predicando il Vangelo a chiunque fosse disposto ad ascoltare. Il dato interessante è che anche allora ero una donna, e a quel tempo era molto insolito che una donna conducesse una vita simile. Gli uomini avevano assunto il comando della chiesa e avevano relegato le donne a mansioni sussidiarie.

Nella mia regressione emergeva chiaramente che avevo irritato qualche autorità ecclesiastica. Fui arrestata e processata per eresia e fui giudicata colpevole. Per impedirmi di predicare ancora, mi tagliarono la lingua. Trascorsi il resto di quella vita senza poter comunicare, mendicando e sopravvivendo solo grazie alla generosità degli altri.

Quella regressione fu un'esperienza profondamente rivelatrice e dal forte impatto emotivo. Ricordavo la paura e persino il dolore fisico del coltello che si infilava nella mascella. Sentivo la disperazione, la povertà e la solitudine. Ricordavo anche le pertinaci conclusioni che

ne avevo tratto: che era pericoloso per me esprimere le mie convinzioni, e che ogni dichiarazione pubblica poteva avere esiti catastrofici.

Tutto questo accadeva in un momento in cui mi accingevo a esporre in pubblico la mia visione spirituale. Anche se avevo autopubblicato per anni, queste invetrate conclusioni non erano state stimolate, perché mi ero sempre sentita al sicuro. Ma quei pensieri devastanti non potevano starsene tranquillamente codificati ora che stavo per espormi al grande pubblico, dove tutti potevano vedermi.

Senza neanche saperlo, ero sommersa da intenzioni conflittuali. Il mio Io personale era entusiasta e voleva diffondere le mie idee a un pubblico più ampio; ma il mio Io ferito voleva che rimanessi al sicuro, e mi aveva persino inviato il dolore alla testa e alla mascella per impedirmi di finire il progetto ed espormi. La lezione era chiara: dovevo comprendere che ero al sicuro se esprimevo la mia verità.

Lavorai sul rilascio della paura, del dolore e di tutti quei falsi presupposti. Sapevo che la mia intenzione sincera era di lasciar andare quell'esperienza codificata che mi aveva tenuto bloccata. Pensai che il blocco stesse influenzando la mia carriera ormai da molto tempo. Mi chiesi anche quanto quella vecchia intenzione di "restare al sicuro" avesse inciso sulla mia incapacità di trovare un editore, che si era protratta per molti anni.

Affrontare quella regressione mi mise sulla via dell'intenzione conscia. Ero determinata non solo a esprimere

la mia verità da quel momento in poi, ma anche ad aiutare gli altri a fare altrettanto. Quando abbracciai questa intenzione come direttiva della mia anima, il dolore alla mascella e alla testa sparì. Non ho mai avuto bisogno di fare una riscrittura. Ho solo rilasciato il codice basato sulle vecchie paure, e non ho mai più avuto quel problema.

È stata una lezione molto preziosa per me. Anche se i mal di testa erano molto dolorosi, hanno rivelato un mio scopo personale profondo e costante. È stato liberatorio scoprire gli eventi di quella vita passata, perché non ho mai più permesso alla paura di farsi largo. Al contrario, ho sentito che la mia volontà di comunicare e di esprimermi si riempiva di una forza e di una determinazione completamente nuove. L'esperienza di quella vita passata ha smesso di limitarmi. Da allora, anzi, mi ha potenziato!

Anche tu puoi potenziarti grazie alle vite passate, anche a quelle più difficili. Puoi usare le informazioni per ottenere l'illuminazione necessaria a compiere le scelte migliori e per focalizzare la tua energia in direzioni nuove e benefiche. Quando si tratta della tua coscienza codificata, la conoscenza è potere e risveglia una forza interiore che può raggiungere grandi risultati.

## **L'arazzo del tempo**

La vita ha una trama molto fitta. I fili scuri conferiscono ai colori chiari maggiore risalto. Ma anche nelle zone più oscure del nostro arazzo eterno si trova una bellezza e una ricchezza di particolari piena di significato. Dobbiamo ricordare che siamo dei tessitori: doniamo colore

e ombre a ogni esperienza. Ogni momento di consapevolezza e di scelta sincera cambia gli scenari di domani e del tempo a venire.

Ogni incarnazione è preziosa, ogni lezione è un dono. Belle o brutte, gioiose o tristi, tutte le esperienze mirano a migliorare il tuo viaggio in virtù del potere e dell'illuminazione a cui arrivi dopo un lungo cammino. Nella tua vita eterna, sei sempre nella Coscienza Divina. Senti quella luce fluire dentro di te (dal passato remotissimo al futuro) e accendere nella tua coscienza presente la scintilla che porta alla guarigione, all'equilibrio e alla verità.

Questa è una componente fondamentale di ogni lezione di vita: rivolgere la tua consapevolezza alla verità eterna. La tua bellezza e il tuo valore non possono essere negati; perché tra tutti i tuoi sogni, il tuo obiettivo supremo è riconoscere queste verità. *Vivere al contempo nel Sacro ricordo e nella Sacra presenza, sentire il Cuore Divino che batte dentro di te: queste sono verità eterne che fanno avverare tutti i tuoi sogni.* Quando risvegli questa radiosa Coscienza dentro di te, l'ineffabile grandezza della tua vita si dispiegherà, e ti renderai conto di essere capace di sperimentare una meravigliosa guarigione, un meraviglioso potere e una meravigliosa gioia.



## RINGRAZIAMENTI



**C**on amore alla mia famiglia: Sarah Marie Klingler; Benjamin Earl Taylor Jr.; Sharon Klingler; Vica Taylor; Jenyaa Taylor; Ethan Taylor; Devin Staurbringer; Yvonne Taylor; Kevin e Kathryn Klingler.

La mia infinita gratitudine va alle straordinarie persone di Hay House.

Louise Hay, Reid Tracy, Jill Kramer, Jessica Kelley, Jacqui Clark, Nancy Levin, Richelle Zizian, Christy Salinas, Margarete Nielsen, Donna Abate, Anna Almanza, Laurel Weber e *tutti* gli altri adorabili uomini e donne di questa meravigliosa casa editrice. Un grazie speciale per lo staff meraviglioso di HayHouseRadio.com®, che comprende Emily Manning, Diane Ray, Kyle Thompson, Mitch Wilson, Joe Bartlett, e Rocky George III. Siete i migliori!

Per il loro infaticabile impegno e supporto, ringrazio Noreen Paradise, Melissa Matousek, Rhonda Lamvermyer e Lucy Dunlap. Grazie di cuore!

Vorrei esprimere la mia stima e la mia gratitudine ai colleghi che mi hanno ispirato: Gregg Braden, Darren Weissman, Eldon Taylor, Lisa Williams, Donna Eden, David Feinstein, Colette Baron-Reid, Peggy McColl, John Holland, Candace Pert e Mike Ruff.

Alla famiglia del mio cuore: Marilyn Verbus; Barbara Van Rensselaer; Ed Conghanor; Julianne Stein; Melissa Matousek; Tom ed Ellie Cratsley; Karen Petcak; Valerie Darville; Esther Jalylatie; Delores, Donna e Kathy Maron, tanto amore a tutti voi.

Alla famiglia del mio spirito: Anna e Charles Salvaggio, Ron Klingler, Rudy Staurbringer, Earl Taylor, Chris Cary, Pat Davidson, Flo Bolton, Flo Becker, Tony, Raphael, Jude e naturalmente la Coscienza Divina che vive in ogni cosa e ama in ogni modo.

Infine, mi preme ringraziare *te*, e tutti voi che avete condiviso con me la vostra splendida energia e il vostro sostegno e avete portato tanto valore nella mia esistenza! Magari non ci incontreremo mai in questa vita, ma siamo in profondo contatto e vi apprezzo più di quanto riesca a esprimere. Possa la beatitudine e la felicità seguirvi ovunque andiate!

## L'AUTRICE



**S**andra Anne Taylor è una professionista di fama internazionale che svolge counseling, consulenze, attività radiofoniche e tiene conferenze in tutto il mondo sul potere della coscienza eterna e dell'energia personale. La sua trasmissione radiofonica *Living Your Quantum Success*, molto seguita, esplora questi principi e offre intuizioni, consigli e letture energetiche agli ascoltatori. Potete ascoltarla il lunedì su HayHouseRadio.com® (in inglese).

Sandra ha svolto attività di counseling privato per oltre venticinque anni, lavorando con singoli e coppie per curare l'ansia, la depressione, la dipendenza e i problemi relazionali. Il suo programma di Quantum Life Coaching offre tecniche potenti per modificare la coscienza, guarire schemi indesiderati e ripristinare l'armonia tra mente, spirito e manifestazione. Il suo approccio multidimensionale apporta un'eccezionale chiarezza ed efficacia alla scienza della guarigione olistica e alla crescita personale.

Sandra ha co-fondato (con Sharon A. Klingler) la Starbringer Associates, un'agenzia di consulenza e di speakeraggio che produce seminari audio per la crescita personale, spirituale e professionale. Per maggiori informazioni, o per programmare conferenze, seminari o consulenze private con Sandra, puoi contattarla a questi recapiti:

Sandra Anne Taylor  
P.O. Box 362  
Avon, OH 44011  
440-871-5448  
[www.sandrataylor.net](http://www.sandrataylor.net)

o

Starbringer Associates  
871 Canterbury Rd., Unit B  
Westlake, OH 44145  
[www.starbringerassociates.com](http://www.starbringerassociates.com)

Copyright © 2020 My Life

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa, o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'uso corretto per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.