

# **Presentazione**

Da diversi anni, mi dedico allo studio e alla pratica dello shiatsu. Ho notato che nella pratica professionale un numero abbastanza elevato di persone mi chiede aiuto per problematiche che trattano più il lato mentale, che quello fisico, quindi alcuni dei nostri incontri vertono al dialogo. La persona esprime un proprio disagio a volte con sé stesso altre volte con il mondo con cui interagisce.

In quei casi intervenivo con quelle che erano le mie conoscenze nel campo della Programmazione Neuro Linguistica (PNL), anche se la mia preparazione era marginale; una conoscenza complementare allo shiatsu.

Ho intrapreso gli studi di counselling in ipnosi costruttivista, per consolidare la mia capacità d'intervento nella relazione di aiuto alla persona. Durante la formazione si svolgeva parallelamente un per-corso d'ipnosi regressiva (ipnosi regressiva a *probabili* vite precedenti) condotto dagli stessi insegnanti di counselling. Il mio interesse si accese immediatamente, era un territorio per me ancora inesplorato felice di non saperne nulla mi avviai, sospinto da una forte curiosità. Questa tesi è stata scritta lungo il sentiero. Scrivo, di fatto, la prima pagina immediatamente dopo aver scritto l'ultima. Questa tesi è strutturata in quattro capitoli, che sono preceduti da una prefazione storica, dove descrivo alcuni dei protagonisti che hanno fatto la storia dell'ipnosi negli ultimi due secoli. In questo lavoro mi sono effettivamente lasciato guidare dalla curiosità, e non conoscendo nessuno degli argomenti affrontati, lo stimolo di partenza è stato dato proprio dal significato "ipnosi regressiva". L'affascinante ipotesi di poter tornare indietro nel tempo con la mente, solleticava la mia fantasia. Ero ancor più meravigliato all'idea di poter tornare ad una vita precedente. Qui nasce la mia prima domanda: ma sarà proprio vero? Oppure è tutto frutto della fantasia? Il semplice pensiero di una vita precedente include in sé l'accettazione implicita del concetto d'incarnazione. Sono andato quindi a

cercare ciò che si dice in merito, trovando il lavoro di Ian Stevenson e Jim Tucker entrambi psichiatri dell'Università della Virginia, i quali, hanno compiuto un'indagine di tipo scientifico. Sostenendo che il modello della reincarnazione può fornire una spiegazione plausibile a tutta una serie di fenomeni tipici dell'essere umano, difficilmente spiegabili attraverso un processo logico razionale. Ian Stevenson afferma, "Se le prove della reincarnazione dovessero divenire più evidenti, così da poterla considerare una ipotesi generalmente plausibile, le future generazioni potranno constatare che essa potrà chiarire numerosi problemi riguardanti la personalità umana, che oggi lasciano perplessi gli psicologi dell'infanzia. Le fobie della prima infanzia, per le quali non è possibile trovare spiegazioni nelle prime esperienze del bambino, sono un esempio di tali problemi, giacché quelle fobie possono derivare da esperienze vissute in una vita precedente" continua..."Se questo studio sulla reincarnazione condurrà ad una migliorata comprensione della personalità umana, io continuerò a considerarlo come un contributo, meno importante del significato dei casi, alla soluzione di ciò che è apparso a molte persone come il più grande dei problemi che un uomo possa porsi, quello che sintetizza in queste domande: Cosa diventa la personalità umana dopo la morte? Perisce o sopravvive in qualche forma?".<sup>1</sup>

Nel secondo capitolo effettuo una ricerca trasversale in quelle culture dove il concetto di reincarnazione è parte integrante del proprio sistema di credenze.

Nel terzo capitolo mi soffermo sui due mezzi principali per entrare in contatto con la nostra parte inconscia, in altre parole meditazione e ipnosi.

Nel quarto capitolo espongo il lavoro del dott. Angelo Bona e del dott. Brian Weiss, che utilizzano prevalentemente la tecnica della regressione a fini terapeutici.

Nell'ultima parte traggio le mie conclusioni.

---

<sup>1</sup> Ian Stevenson, *Reincarnazione 20 casi a sostegno*, Armenia Editore, Milano, 2005, pag.7-8.



## ***L'ipnosi nella storia.***

La storia dell'ipnosi, molto probabilmente, nasce insieme all'essere umano, nel momento stesso in cui si formò la prima mono idea. Forse guardando la natura, il paesaggio davanti a sé, un albero, un fiore o un filo d'erba, oppure guardando la propria mano.

Nell'unicità dell'osservazione che può essere visiva, uditiva o cinestesica, seguita da una dissociazione sensoriale, in quel momento si entra in uno stato chiamato di *trance* per cui di ipnosi, o meglio auto ipnosi. Essendo l'uomo un essere sociale che condivide le proprie esperienze, sicuramente rese partecipe i suoi simili di tale esperienza. L'individuo che ha sperimentato la trance, nella trasmissione dell'esperienza rientrerà in quel particolare stato mentale, inducendo a sua volta nell'interlocutore una trance ipnotica. È nata l'ipnosi.

La storia dell'uomo è piena d'esempi d'induzione ipnotica in numerose civiltà ripartite nello spazio e nel tempo, con diverse denominazioni e modi. Lo stato ipnotico era indotto attraverso la pratica di danze, canti, racconti, rituali pagani e religiosi.

Andando oltre queste considerazioni generiche è possibile far risalire l'ipnosi al *mesmerismo*, strumento, per prendersi cura di disarmonie psicofisiche.

**Franz Anton Mesmer**, medico viennese, operò tra Austria, Germania e Francia a cavallo tra Settecento e Ottocento.

Nato nel 1734, cultore di scienze naturali, ma anche di alchimia, di esoterismo, valente musicista, ed affiliato alla massoneria, Mesmer si laureò in medicina all'università di Vienna, con una tesi riguardante: "...*gli influssi dei corpi celesti sulla salute dell'uomo*". Mesmer era un convinto assertore delle teorie vitalistiche, secondo cui, i processi organici erano da attribuire ad un "fluido"

vitale che permeerebbe l'universo intero. Concepì una teoria della fisiologia in cui il corretto funzionamento dell'organismo è garantito dal flusso armonioso del *magnetismo animale*. Le malattie o le disfunzioni sarebbero causate da blocchi, sbilanciamenti o difficoltà di scorrimento dello stesso flusso. Mesmer elaborò, su queste basi, un metodo di cura fondato inizialmente, sulla semplice applicazione di calamite sulle parti del corpo interessate, sviluppando in seguito varianti fantasiose e teatrali, come imposizioni di mani irraggianti energie benefiche, bagni collettivi in grandi tinozze contenenti "acque magnetizzate", e induzione di stati di coscienza alterati, che egli chiamava *sonnambulismo artificiale*, e che potevano essere considerati: precursori dell'ipnosi indotta.

Divenne evidente in seguito che le sue pratiche non avevano più nulla a che fare, con il vero e proprio magnetismo, e che prove con misure quantitative erano impossibili. Mesmer ammise di aver cambiato opinione sulla natura del magnetismo animale, e di considerarlo un fenomeno a sé stante, diverso dal magnetismo terrestre e da quello che si sarebbe osservato nei metalli. La sua terapia conobbe una stagione di successo enorme, Nonostante le sue fragilissime basi scientifiche. Negli ambienti nobiliari e alto borghese di Parigi, città in cui si era trasferito attorno al 1775, Mesmer fu uno degli uomini più controversi dell'epoca, oggetto allo stesso tempo di lodi appassionate e d'accuse feroci, indicato di volta in volta come genio della guarigione e come sfacciato ciarlatano. Ad una base di reali competenze mediche e di profondo intuito psicologico, affiancava il peso del suo gran fascino personale, con molteplici astuzie. Benché egli, non mancasse di attribuirsi il merito d'autentici miracoli, come restituire la vista ai ciechi, ammise, in generale, che il suo metodo funzionasse molto meglio con le malattie d'origine nervosa, segno evidente, ad un occhio critico, che il suo metodo si fondasse, come molte pseudo-terapie vecchie e nuove, soprattutto su fenomeni di suggestione. Proprio a questa conclusione giunsero, nel 1784, i membri di una commissione scientifica di nomina regia, tra i quali Benjamin Franklin e Antoine Lavoisier, esaminando le pratiche "magnetiche" trassero la conclusione che non avevano nulla di diverso da quello che oggi si chiama effetto placebo.

Il Marchese di Puységur, (1751-1825) allievo di Mesmer, come la maggior parte degli aristocratici del periodo, possedeva un gabinetto medico nel quale eseguiva i suoi studi sul magnetismo. Puységur magnetizzò un soggetto che accusava dei problemi respiratori, con sua meraviglia ebbe modo di riscontrare che il soggetto rimaneva lucido e rispondeva a tutte le sue domande, obbediva a tutti gli ordini, senza presentare crisi convulsive. Il paziente guarì. In questo modo il Marchese di Puységur dimostrò che le crisi convulsive non erano vincolanti per la guarigione, a differenza di Mesmer. Individuò elementi di tipo relazionale e psicologico, come lo stato empatico che poteva svilupparsi tra terapeuta e soggetto. Egli semplificò inoltre i rituali, e rifiutò gli accessi convulsivi propedeutici alla guarigione della pratica mesmeriana, orientandosi verso una tecnica più simile all'attuale. Per Puységur, l'elemento fondamentale per la guarigione rimase la volontà del magnetizzatore.

Il portoghese abate J.C. Faria (1750-1818) con i suoi studi sulle induzioni s'interessò molto di tecniche rapide, raffinando e dando maggiore importanza alle suggestioni verbali. Gli storici del settore considerano l'abate Faria come il precursore della scuola di Nancy. Faria sosteneva a differenza dei suoi predecessori l'importanza della disponibilità del soggetto nel farsi magnetizzare più che in un potere che sgorgava dal magnetizzatore. Ovviamente respinse allo stesso tempo le teorie di Mesmer, sull'esistenza di un fluido, e quelle del marchese di Puységur sulla volontà dell'operatore. L'abate Faria aprì un'altra via all'ipnosi, egli ebbe il merito innegabile di aver costituito il primo banco di prova elaborando il metodo dell'ipnosi attraverso la suggestione, ed averla chiaramente liberata da pratiche singolari ed inutili che nascondevano la verità.

James Braid, (1795-1860) nel 1841, tentò di definire le basi scientifiche del fenomeno che denominò *ipnotismo*, dissacrando il mesmerismo. Braid affermava che lo stato ipnotico era il risultato dell'associazione tra: *causa fisica* fissazione di un punto e *causa psichica*, cioè, il permanere con la mente su una monoidea. Partendo da questi presupposti definì una tecnica d'induzione che consisteva nel fissare un oggetto brillante e concentrarsi su un'unica idea, fino

a provocare la chiusura spontanea delle palpebre. Braid associò la trance a qualcosa di simile al sonno, per cui gli diede il nome del dio greco Hypnos, (dio del sonno). Nel suo primo libro dal titolo "Neurypnology: or the Rationale of nervous Sleep" compaiono per la prima volta le parole ipnosi, ipnotizzatore e ipnotista.

Charcot Jean Martin Neuropsichiatra francese (1825-1893). Studioso e maestro di gran fama, dopo aver insegnato anatomia patologica alla Sorbona, fondò e diresse, per lunghi anni, la Clinica Psichiatrica presso l'Ospedale della Salpêtrière di Parigi. Qui venne sviluppandosi una Scuola di neuropsichiatria che ebbe rinomanza europea ed extraeuropea ed illustri allievi quali A. Binet, P. Janet, J. Breuer e S. Freud.

S. Freud vi giunse nel 1885, per perfezionare i suoi studi di neuropatologia. Le istruzioni di Charcot ebbero particolare importanza per la formazione e lo sviluppo della teoria psicanalitica di Freud, che ebbe modo di ampliare le sue ricerche sulle nevrosi, sull'isteria in particolare e sull'ipnotismo. Charcot sostenne con decisione l'origine psicologica dell'isteria, ne descrisse la sintomatologia e ne indicò la cura nell'adozione della suggestione in stato d'ipnosi. Giunse, inoltre, a stabilire l'esistenza di un legame tra suggestionabilità e isteria e a considerare la suggestionabilità come un segno d'anormalità psichica, terreno fertile all'insorgere dell'isteria. Le teorie di Charcot sono in contrasto con quanto sosteneva in quei tempi H. Bernheim della Scuola di Nancy. Charcot affrontò scientificamente lo studio delle manifestazioni somatiche concomitanti allo stato ipnotico e ritenne di aver definito delle speciali tecniche idonee ad indurre specificamente i vari stati ipnotici. Peraltro, egli ebbe modo di trarre dai suoi studi due fondamentali conclusioni: una, di carattere pratico, concernente la possibilità di curare le malattie nevrotiche, l'isteria in particolare mediante l'ipnosi, la seconda di carattere teoretico, riferendosi alla natura e alla genesi dell'isteria, che considera identificabile con uno stato ipnotico. È fondamentale, poi, specie riguardo le concezioni allora tradizionalmente dominanti, l'affermazione del

principio dell'esistenza quali: fatti morbosi di natura e d'origine esclusivamente psichica e a cui deve applicarsi una terapia soprattutto psicologica.

Ambrosie Auguste Liebeault (1830-1904), svolse la sua professione in un paese nei pressi di Nancy, Pont-Saint-Vincent, il suo studio medico era sempre affollato per lo più dai contadini delle campagne circostanti. Ai suoi pazienti Liebeault lasciava scegliere il metodo di cura, in modo tradizionale sotto compenso, oppure tramite l'ipnosi in forma gratuita, ed era facile intuire quale metodo praticava maggiormente. Liebeault rifiutava un approccio mistico e spirituale, affermando che non vi è nessuna forza misteriosa nell'ipnosi, nulla che andava al di fuori di un semplice processo naturale dell'individuo.

Nei suoi scritti riporta: <<Quello che mi meraviglia è che quelli che hanno scritto sul sonno artificiale (ipnosi) sono rimasti a delle ipotesi per spiegarne la formazione ... invece di appoggiarsi su dei fatti ... hanno inventato delle teorie come quella del fluido, degli spiriti o dell'immaginazione. E' un cruccio dell'animo umano di non accontentarsi mai di quello che è semplice ...>>. <sup>2</sup>

Liebeault presentò il fenomeno come un elemento naturale e soggettivo, fondato sulle suggestioni e la capacità del soggetto di metterle in atto per il proprio benessere.

Chi diede una prima struttura alle *suggestioni*, fu Emile Couè, da cui in seguito s'ispirarono vari movimenti che arrivano fino ad oggi, quale il pensiero positivo, il training autogeno, la programmazione neurolinguistica. Couè che di professione faceva il farmacista, si rese conto che poteva aumentare l'efficacia di un farmaco, semplicemente evidenziando le proprietà e lodandone gli effetti. Studiò ipnosi con Liebeault, e come molti altri della scuola di Nancy, passò dalle suggestioni in trance, alle suggestioni in stato di veglia. Fu uno dei primi a proporre delle auto suggestioni, sia verbali sia in immagine, ed affermò che: non è la volontà che ci fa agire, ma l'immaginazione. Scrive "Supponiamo di mettere a terra un'asse...è evidente che tutti saprebbero camminarci sopra da

---

<sup>2</sup> Tratto da una traduzione parziale del libro "Du sommeil et des états analogues considérés surtout au point de vue de l'action di moral sur le phisque" Ambrosie Auguste Liebeault, 1866.



una parte all'altra. Ora immaginiamo di mettere la stessa asse all'altezza della torre di una cattedrale. Quale persona sarà capace di camminarci ora? ...Perché dunque non cadete se l'asse è a terra e perché cadete se l'asse è in alto? Semplicemente perché, nel primo caso immaginate che sia facile andare da una parte all'altra, mentre nel secondo caso immaginate di non poterlo fare".<sup>3</sup>

Per Couè, il processo d'autosuggestione è innato nell'essere umano, e secondo i casi possono produrre effetti buoni o meno.

Couè elaborò le ragioni della suggestione che potevano essere riassunte in alcuni punti chiave:

L'essere è doppio, conscio e inconscio; noi non possiamo esercitare il nostro libero arbitrio se non impariamo a dirigere il nostro inconscio, invece di essere diretti da lui.

L'inconscio è più forte del conscio, ma noi possiamo imparare a controllarlo, per avere il dominio di noi stessi dobbiamo "immaginare" che possiamo fare quello che vogliamo fare.

L'immaginazione (e non la volontà) è la prima facoltà dell'uomo. L'immaginazione può far ammalare il corpo, ma lo può anche guarire.

Quando la mente è concentrata continuamente su un'idea, tende a realizzarsi spontaneamente.

Un'emozione forte, tende a rimpiazzarne una più debole.

Più ci si impone di fare una cosa, meno possibilità ci sono di avere successo.<sup>4</sup>

L'originalità di Coue consiste nell'aver sintetizzato la tecnica terapeutica in una frase, da recitare in modo udibile, come se fosse un mantra:

---

<sup>3</sup> Fonte, Emile Couè, Il dominio di sé stessi, Blu International Studio, 2000.

<sup>4</sup> Fonte, Emile Couè, Il metodo Couè. L'autosuggestione cosciente. Ed. Mediterranee, 1996.

“ogni giorno, da tutti i punti di vista, io vado di bene in meglio”. Frase contenuta nel suo libro, “*Il dominio di sé stessi*” ossia, la cura di sé con l’autosuggestione cosciente, pubblicato per la prima volta nel 1922.

Milton Erickson, (1901-1980), è colui che diede una nuova veste all’ipnosi del XX secolo. Erickson utilizzò prevalentemente un metodo naturalistico, in pratica senza induzioni formali o precostituite, ma utilizzando tutte le risorse personali del paziente. “Scopo della sua ipnosi era quello di accedere al potenziale inconscio e alla capacità naturale di apprendere del cliente, depotenziando al contempo i suoi schemi limitanti”.<sup>5</sup> Il suo metodo di lavoro deriva con molta probabilità dalla sua personale esperienza alla riabilitazione che dovette affrontare nel corso della sua vita, essendo stato colpito dalla poliomielite per ben due volte, la prima a diciassette anni, la seconda all’età di cinquantuno. In questo modo Erickson incarnò l’archetipo del medico malato, in pratica imparava a guarire gli altri guarendo innanzi tutto sé stesso. L’esperienza più efficace d’auto guarigione l’ebbe al primo attacco di poliomielite. Egli così racconta:

“.....E: Quella sera, dal mio letto, udii per caso i tre medici dire ai miei genitori, nella stanza accanto, che il loro ragazzo non sarebbe arrivato al mattino. Divenni furibondo all’idea che qualcuno poteva dire ad una madre che il figlio sarebbe morto entro il mattino. Poi mia madre entrò con l’espressione più serena che le riuscì di prendere. Le chiesi di spostare il comò, spingendolo d’angolo contro il lato del letto. Lei non capiva perché; pensava che stessi delirando. Parlavo con difficoltà. Ma in quell’angolo, grazie allo specchio che sormontava il comò, riuscivo a vedere attraverso la porta e la finestra di ponente dell’altra stanza. Non volevo ad ogni costo morire senza aver visto un’ultima volta il tramonto. Se avessi qualche attitudine al disegno, potrei ancora disegnarlo.

---

<sup>5</sup> Milton Erickson, Ernest Rossi *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma, 1982, p. 10

R: La tua rabbia e la tua voglia di vedere un altro tramonto sono state un modo di mantenerti vivo in quel giorno critico nonostante le previsioni dei medici. Ma perché la chiami un'esperienza autoipnotica?

E: Vedevo quel vasto tramonto che copriva interamente il cielo. Sapevo però che fuori della finestra c'era anche un albero, ma lo avevo escluso.

R: Lo avevi escluso? Si trattava di quella percezione selettiva che ti permette di dire che eri in uno stato alterato?

E: Sì, non lo facevo consciamente. Vedevo tutto il tramonto, ma non vedevo né la siepe né la grande roccia rotonda che c'erano. Avevo escluso tutto, meno il tramonto. Dopo averlo visto rimasi per tre giorni senza coscienza. Quando tornai in me chiesi a mio padre perché avessero tolto la siepe, l'albero e la roccia. Non mi rendevo conto d'essere stato io a cancellarli quando avevo fissato tanto intensamente l'attenzione sul tramonto. In seguito, quando fui guarito e divenni consapevole delle mie condizioni inabilitanti, mi chiesi come avrei fatto a guadagnarmi da vivere. Avevo già pubblicato un articolo su una rivista agricola nazionale: "Perché i giovani abbandonano la campagna". Non avevo più le forze necessarie per fare l'agricoltore, ma forse avrei potuto farcela come medico.

R: Diresti che è stata l'intensità della tua esperienza interiore, il tuo spirito e il tuo senso di sfida, a tenerti in vita perché potessi vedere il tramonto?

E: Certo ai pazienti con scarse prospettive diciamo: "Dovreste vivere abbastanza per farlo il mese prossimo". E loro lo fanno."<sup>6</sup>

Dopo aver visto quello che supponeva che fosse il suo ultimo tramonto, si risvegliò dopo tre giorni, scoprendo che il suo corpo si era paralizzato, ma non completamente riusciva ancora a parlare, anche se con difficoltà, ed a udire i

---

<sup>6</sup> Milton H. Erickson, *Opere* vol. I, Astrolabio, Roma 1982, pp. 140-141.

suoni e muovere le pupille. Da quel momento iniziò ad utilizzare i suoi sensi più intensamente di quanto non avesse mai fatto, giocando ad interpretare i rumori che provenivano dall'ambiente: dal suono che faceva la porta della stalla, al rumore dei passi dei familiari riuscendo a riconoscere di chi si trattasse e di che umore fosse. Un giorno stando su una sedia a dondolo in mezzo ad una stanza gli venne il forte desiderio di avvicinarsi alla finestra per poter guardare all'esterno della fattoria. E mentre apparentemente immobile seduto sulla sedia, assorto nei suoi pensieri e desideri, la sedia iniziò ad oscillare, il giovane Milton stava per scoprire il principio ideomotorio, già individuato da Berneim<sup>7</sup> anni prima, secondo cui il solo pensiero portava ad innescare una risposta fisica che agisce sotto il livello di coscienza. Nel periodo successivo a quest'esperienza, ricercò nelle sue memorie tutte le esperienze sensoriali per reimparare a muoversi. Passava ore e ore a guardarsi le mani cercando di ricordare le sue sensazioni corporee nel tenere in mano gli oggetti per lui familiari. Milton si accorse che le sue mani iniziavano a fare dei piccolissimi scatti, ed a muoversi in modo scoordinato. Continuò fin, quando i movimenti non diventarono più ampi, imparando a controllarli in modo cosciente. I suoi esercizi erano delle efficaci attivazioni sensoriali, che tramite il ricordo ristimolavano la sua coordinazione senso motoria, tanto da permettergli di riappropriarsi del proprio corpo. Nella pratica professionale, incentrava il suo lavoro tutto sulla persona, entrando nel suo mondo, utilizzando le risorse personali del cliente. Le sue induzioni ipnotiche erano indirette, agendo più sul desiderio della persona che sulla sua volontà, aveva la capacità di indurre uno

---

<sup>7</sup> Con il termine focalizzazione ideodinamica ci si riferisce a un semplice fenomeno che fa sì che quando pensiamo a un certo comportamento lo agiamo impercettibilmente a livello inconscio.

Se ne incominciò a parlare – alla fine dell'800 – alla scuola di Nancy in questi termini: "Abbiamo stabilito che ogni suggestione tende a realizzarsi, che ogni idea tende a farsi atto. Tradotto in termini fisiologici, questo vuol dire che ogni cellula cerebrale azionata da un'idea aziona le fibre nervose che devono realizzare questa idea. [...] Se dico a qualcuno: <<Lei ha una vespa sulla fronte>>, questo qualcuno, che non avrà alcun motivo di credermi, sentirà più o meno distintamente la presunta vespa, e porterà la mano alla fronte, esteriorizzando lì il prurito creato dal sensorio azionato dall'idea della vespa.

L'idea è diventata sensazione"

(Hippolyte Bernheim, *L'ipnotismo e la suggestione nei loro rapporti con la medici legale*, Doin, Paris 1897) <http://ipnosi.interfree.it/opera.htm>

stato di trance partendo da racconti familiari, metafore, storie bizzarre che apparentemente non avevano nulla a che vedere con il problema del paziente. Il paziente stesso stava lì ad ascoltare con estremo interesse, bevendo ogni parola, a volte era annoiato dai monologhi e il più delle volte non si rendeva conto di entrare ed uscire dalla trance. Per altri approfondimenti rimando alla lettura del libro *“la mia voce ti accompagnerà”* di Milton Erickson.

# Capitolo I

## Ipnosi Regressiva realtà o fantasia?

Perché utilizzare l'ipnosi regressiva? In una situazione di counselling, può essere richiesta o suggerita dalla semplice curiosità della persona rispetto ad un proprio vissuto, oppure per cercare quelle risorse che possono essere utilizzate per risolvere una problematica del presente. Lo stesso discorso vale per la regressione alle vite precedenti, compatibilmente al sistema di credenze della persona.

Dando per buono il concetto di reincarnazione, è realmente possibile accedere ai ricordi delle vite precedenti tramite l'ipnosi? Oppure è una semplice fantasia della nostra mente?.

Certezze assolute non ce ne sono e molto probabilmente mai ce ne saranno, ma, nonostante ciò, ci sono molti studi interessanti che meritano di essere approfonditi.

L'antica dottrina della reincarnazione, patrimonio ispirato a devozione per centinaia di milioni di persone, soprattutto in Oriente, viene da alcuni decenni considerata oggetto per la ricerca scientifica e come tale indagata allo scopo di individuare "indizi a sostegno" della sua veridicità.

Dal punto di vista scientifico (ossia di comparazione ) si distingue il lavoro di ricerca effettuato da Jim Tucker, direttore della clinica psichiatrica infantile Dell'Università in Virginia. Tucker è autore del libro *"Life Before Life: A Scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives"*, il libro

contiene la raccolta sistemica condotta per anni dove l'autore ha registrato episodi di bambini che affermano di ricordare vite trascorse nel passato. Questi bambini, In genere attorno all'età di 2-3 anni, iniziano a parlare di quello che rammentano dell'esistenza precedente, rievocano il luogo dove hanno vissuto, i nomi di conoscenti e le circostanze della morte. In molti casi i ricercatori si sono recati di persona nei posti indicati dai bambini a far conoscenza con le persone di cui avevano parlato, verificando che avevano detto la verità. I bambini non erano consapevoli di parlare di vite precedenti, ma parlavano con chiarezza di ciò che gli era avvenuto in passato. Nel libro di Tucker è riportato l'esempio di un bambino turco, che diede alla sua famiglia molti dettagli sulla città d'Istanbul, il luogo si trovava molto lontano da dove abitava, e inoltre aggiunse particolari di parenti avuti in passato con nomi armeni assieme ai relativi indirizzi. Il bambino ricordava anche i nomi della moglie e dei figli avuti nella vita precedente. In un altro caso citato, una bambina indiana all'età di tre anni, iniziò a parlare del suo passato, descrivendo la sua vita in una città lontana 40 chilometri da dove era nata. Suo zio prese nota delle affermazioni della bimba, e volle accertarsi che erano vere. Lo zio verificò che la nipotina descrisse con precisione i nomi del figlio e del nipote, inoltre fece riferimento al fatto che lavorava con il martello e che vicino alla casa c'era uno stagno. Altro fenomeno degno di nota per Tucker consiste nel fatto che: molti bambini ricordino con più facilità casi di morte avvenute in circostanze non naturali, incidenti, episodi traumatici o improvvisi sono rievocati con più facilità. Il ricercatore afferma: " Ci sono occasioni in cui memoria ed emozioni sopravvivono e ciò porta a dire che la coscienza non è un prodotto del cervello, ma piuttosto un'entità distinta, capace di sopravvivere anche dopo la morte del corpo".<sup>1</sup> Ciò significa spingersi fino a giustificare la teoria della reincarnazione delle anime. Il dott. Ian Stevenson, anche lui ricercatore dell'Università della Virginia, si dedica da molti anni allo studio di bambini che, spontaneamente, presentano memorie che

---

<sup>1</sup> Si riferisce a tutte quelle memorie difficilmente spiegabili considerando l'impossibilità di una trasmissione genetica, quindi corporea, suddette memorie rimangono impresse nel corpo spirituale, come la xenoglossia, ricordi specifici e dettagliati d'altre esistenze che nulla hanno a che vedere con l'individuo che le manifesta.

sembrano provenire da vite precedenti. Il suo punto di partenza non fu la religione, bensì l'interesse scientifico. Stevenson, essendo psichiatra, cercava di capire il perché di certe paure e fobie nei bambini, delle loro inclinazioni e tendenze innate, inusitati in famiglia. Voleva spiegarsi il motivo delle simpatie e antipatie, che a volte i piccoli dimostravano fin dalla più tenera età nei confronti di persone e situazioni. Studiando questi aspetti, Stevenson si rese conto che i bambini, oltre a mostrare fobie o attitudini particolari, a volte ricordavano cose che, a lume di logica, non avrebbero dovuto sapere, come il fatto che parlassero di vicende di vita diverse da quelle attuali e, soprattutto, di tipi di morte che spiegavano e giustificavano quelle paure e quelle fobie. In Stevenson, l'interesse per la reincarnazione, nacque in modo graduale, rendendosi conto che il modello delle reincarnazioni poteva offrire spiegazioni plausibili a quelle situazioni apparentemente enigmatiche. Convintosi di questa possibilità, Stevenson cominciò a girare il mondo alla ricerca di bambini, in cui i ricordi, potevano essere rivelatori e, con l'aiuto di molti collaboratori, ne incontrò e studiati a centinaia. Parla con i bambini, consulta i familiari, i parenti e i vicini, analizza i ricordi, li mette in relazione con situazioni reali, fa sopralluoghi nei posti che i piccoli dicono di ricordare e organizza incontri con le persone che i bambini asseriscono di aver conosciuto nella vita precedente. I riscontri sono spesso straordinari. Bambini di pochi anni che riconoscono con esattezza persone che non avevano mai visto, le chiamano per nome, discutono con loro di vicende passate, si muovono con disinvoltura in case e città dove non sono mai stati. A volte, addirittura, mostrano di conoscere lingue a loro sconosciute. Il professor Ian Stevenson ha scritto "*Reincarnazione - venti casi a sostegno*", e "*Le prove della reincarnazione*", Quest'ultimo libro si basa sul materiale raccolto in 20 anni di ricerca, sintetizza il più vasto studio dal titolo "*Reincarnation and Biology: a Contribution to the Etiology of Birth Marks and Birth Defects*", (Westport, CT, Praeger Publisher), dove descrive le storie d'alcuni bambini che nascono con cicatrici lasciate da ferite mai ricevute o anomalie fisiche di cui i medici non riescono ad individuare l'origine. C'è, per esempio, il caso di Jacinta Agbo, una bambina nigeriana, che alla nascita



(1980) presentava sulla nuca una strana, lunghissima cicatrice. Jacinta quando fu in grado di parlare, descrisse una situazione che spiegava quella ferita. Parlò di un uomo, di nome Nsude, che durante una lite era stato pesantemente ferito alla testa. Portato all'ospedale d'Enugu, era stato operato e il chirurgo gli aveva praticato una lunga incisione sulla nuca. In seguito, tuttavia, l'uomo era morto. I fatti erano avvenuti nel 1970 e Stevenson aveva modo di controllarli. Un altro caso incredibile, corredato da eloquenti fotografie, è quello di Ma Htwe Win, una bambina nata a Burma nel 1973. La mamma di Ma Htwe Win quando era in gravidanza, vide in sogno un uomo che si trascinava sulle ginocchia, la seguiva e si avvicinava sempre più. La piccola presentava fin dalla nascita evidenti cicatrici e anomalie, in particolare, i segni d'anelli di costrizione alle gambe, principalmente alla sinistra. La bambina quando fu in grado di parlare, rievocò la morte terribile di un uomo di nome Nga Than, che era stato brutalmente assassinato dalla moglie e dal suo amante e poi legato con corde per poter essere occultato. I segni di nascita della bambina corrispondevano alle legature traumatiche di Nga Than. Un caso interessante alla fine è quello di Semith Tutusmus, un ragazzino turco, nato con una pesante malformazione all'orecchio destro: anche lui ricordava la morte violenta di una persona vissuta in precedenza, il decesso era avvenuto a colpi d'arma da fuoco che gli aveva maciullato un orecchio.

Come si spiegano questi fatti? Il professor Stevenson ritiene che: "I segni di nascita confermino i ricordi dei bambini e dimostrino che una personalità, sopravvissuta alla propria morte, può influire sul corpo in formazione nel ventre materno"<sup>2</sup>. Si tratterebbe in sostanza, di un'azione psicocinetica, ovvero d'*impressione* ( da parte dello spirito sopravvissuto alla morte ) sul corpo ancora in gestazione, segni o ferite dovute ad un decesso tanto traumatico, da lasciare tracce profonde e permanenti. Si tratta solo di un'ipotesi esplicativa, non certo di una teoria provata e dimostrata, ma bisogna convenire che fatti come questi non sono facilmente spiegabili ricorrendo al caso, all'eredità

---

<sup>2</sup> Fonte, Ian Stevenson, *Le prove della reincarnazione*, Armenia

genetica o ad altre spiegazioni razionali. Fra l'altro, il professor Stevenson è riuscito molto spesso a procurarsi i documenti medici che confermano la corrispondenza tra il segno di nascita e la ferita del defunto, la cui vita, il bambino ricorda. Altri esempi meritano d'essere citati e i discorsi approfonditi, in conseguenza di ciò, è utile per una ulteriore indagine, il rimando agli studi più completi e dettagliati del professor Stevenson . Un'altra interessante ricerca sul tema delle reincarnazioni è quella del rabbino Yonassan Gershom. Il suo libro "*Beyond the Ashes*", è uscito negli Stati Uniti nel 1993, ma non è stato ancora tradotto in italiano. "*Beyond the Ashes*" è il risultato di uno studio durato dieci anni, sui casi di possibili reincarnazioni dall'Olocausto. L'autore, indotto da una sequenza molto particolare d'eventi, ha ipotizzato che: un numero considerevole di vittime della violenza nazista, avesse scelto di rinascere in tempi brevi, sia in ambiente ebraico che non ebraico. Rabbi Gershom dichiara, fin dall'inizio, che il suo non è uno studio scientifico, ma piuttosto una raccolta di storie personali a lui riferite da persone che ritenevano di essere morte nell'Olocausto e di essersi reincarnate. Afferma inoltre, a titolo personale, di credere nella reincarnazione, ed esprime il convincimento che è proprio la sua apertura nei confronti della dottrina delle molte vite ad indurre le persone ad aprirsi con lui. Il libro in oggetto, spiega l'autore nell'introduzione, è stato scritto per invitare le persone che presentano ricordi dell'Olocausto, a lavorare alla guarigione del proprio karma personale. Inoltre serve per informare l'opinione pubblica circa gli insegnamenti ebraici sulla reincarnazione e a fornire a parapsicologi e ricercatori l'ambiente teologico e culturale per questi casi. La casistica di Rabbi Yonassan Gershom comprende oltre 250 casi di persone che credono di essersi reincarnate dall'Olocausto. Oltre due terzi di queste vittime non appartenevano alla religione ebraica, e, complessivamente, i soggetti venivano da 17 stati diversi, tra cui Nuova Zelanda, Israele, Francia, Germania e Canada. Il primo incontro avvenne casualmente. Una ragazza facente parte di un gruppo ristretto, con cui Rabbi Gershom leggeva e discuteva la Kabbalah e le tradizioni esoteriche ebraiche, gli confidò di essere morta nell'Olocausto. Fin dalla più tenera età non poteva neppure sentir parlare di campi di

concentramento, aveva flash che si riferivano a quelle orribili situazioni e che lei riteneva parte della sua vita precedente. La ragazza inoltre cantò un inno che continuava a risuonarle nelle orecchie e che non aveva mai sentito, era "Ani Maamin", che significa "Io credo". Il Rabbi lo riconobbe: era cantato dagli ebrei quando entravano nelle camere a gas. Da allora Gershom ha incontrato centinaia di persone che presentavano ricordi dell'Olocausto ed erano convinte di essersi reincarnate. L'occasione dei primi incontri fu rappresentata da convegni e seminari. In seguito, quando la voce dell'interesse del Rabbi per questi casi cominciò a diffondersi, parecchi si rivolsero spontaneamente a lui per aiuto e consiglio. Queste persone erano giunte alle loro conclusioni attraverso molti mezzi, quali sogni, visioni, déjà-vu, intuizioni, scrittura automatica, regressione ipnotica. Parlare delle esperienze, aprirsi, discuterne, ha rappresentato per tutti - scrive Gershom - un enorme sollievo, in qualche caso addirittura la fine degli incubi e dei sogni angosciosi. Inizialmente Rabbi Yonassan Gershom tenne questo materiale per sé, ma quando i casi divennero tanti, sentì che era venuto il momento di renderli noti. Riporto per intero un caso tipico, per dare un'idea del tipo d'esperienza. Il caso è quello di una ragazza madre di 34 anni di nome Beverly, che il rabbino e sua moglie conoscono grazie alle loro attività sociali e con le quali fecero amicizia. Il padre di Beverly non era ebreo, la madre sì, ma in segreto e non lo dissero alla figlia finché non fu adulta. Il motivo di questa segretezza era dato dal fatto che, prima che fosse approvato il Civil Right Act (Legge sui Diritti Civili) del 1964: negli Stati Uniti molte delle restrizioni messe in atto nei confronti della gente di colore erano applicate anche agli ebrei. Essere apertamente ebreo significava, spesso, avere grossi problemi con la casa, il lavoro, l'ammissione alla scuola e all'università. Beverly era nata nel 1950 e, a causa di questa discriminazione, sua madre aveva pensato che sua figlia sarebbe vissuta meglio se la sua origine ebraica fosse rimasta nascosta, quando la ragazza ne fu informata, aveva mostrato un gran desiderio di conoscere le proprie tradizioni. Al rabbino Beverly raccontò un sogno, o meglio un incubo ricorrente che faceva da bambina: era un ragazzino di sette od otto anni, stavano in fila con sua madre e

insieme a molte altre persone, passavano poi davanti ad un tavolo ed un uomo diceva ad alcuni di andare a sinistra e ad altri di andare a destra, a loro fu indicata la sinistra. Subito dopo si trovò in un posto orribile, con un odore tremendo. C'erano uomini che buttavano con forza la gente nel fuoco, e anche lui vi fu gettato. Lottò per venirne fuori, ma subito perse i sensi e morì. Il sogno continuava col bambino e la madre di nuovo in fila con tante altre persone. Davanti a loro c'era un portale meraviglioso e il bambino si rendeva conto che era la porta del Cielo. Stranamente tutti gli uomini portavano il cappello, e Beverly ricordò di aver pensato che era stupido che non se lo toglievano per andare in Cielo. La fila era lunga e il bambino si stancò di aspettare, si allontanò arrivando ad un livello più basso dove incontrò un "angelo di sesso maschile" che gli disse: <<Ora che sei venuto fin qui, dovrai tornare di nuovo sulla Terra>>, lui non voleva andare e cominciò a chiedere di sua madre, ma l'angelo disse che gli avrebbe trovato un'altra mamma. Al bambino fu poi mostrato un raggio di luce, che lui seguì fino al ventre di una donna. Il "bambino" da quel momento divenne Beverly. Il sogno diede subito al rabbino un'impressione d'autenticità. Non era uno stereotipo, non vi erano frasi o situazioni che Beverly poteva aver sentito per radio o televisione. Beverly, per esempio, non parlò mai di camere a gas, anche se questa è la prima cosa che viene in mente quando si parla d'Olocausto. Non tutti sanno che molti ebrei bruciarono vivi nei primi tempi del terrore nazista, che durò dal 1933 al 1945. Il rabbino Inoltre, fa notare ancora: nel sogno di Beverly vi sono molti punti storicamente corretti. L'uomo al tavolo, che indica la destra o la sinistra, è un particolare esatto molto difficile da trovare in un sogno infantile. Tutti quelli che sono sopravvissuti all'Olocausto ricordano bene quella selezione, in cui destra voleva dire vita, sinistra morte. I bambini erano separati dalle madri e spesso uccisi immediatamente. Un altro particolare interessante riguarda il cappello che gli uomini avevano in testa mentre erano in fila per varcare le porte del Cielo. In questo periodo, fa notare Rabbi, l'americano medio pensa, che gli ebrei molto religiosi portino lo zucchetto, o papalina, e così sono in generi rappresentati, ma, nell'Europa pre-Olocausto, la papalina è un copricapo che si

usava ogni giorno, in casa e fuori. Il sabato e nelle feste importanti gli uomini portavano il cappello sopra la papalina. Di conseguenza, è logico che si mettano il loro cappello migliore per andare incontro al Creatore. Come faceva Beverly a sapere queste cose? La bambina non era a conoscenza della sua origine ebrea e non aveva avuto alcun contatto con gli ebrei praticanti. Da bambina Beverly, oltre ai sogni, compiva istintivamente gesti tipici degli ebrei, per esempio spargeva il sale sul pane: azione che si fa abitualmente alle tavole ebraiche il sabato, e da nessun'altra parte. Beverly quando da piccola giocava si avvolgeva un nastro intorno al braccio, era forse un ricordo del tefillin che gli uomini ebrei si avvolgevano intorno al braccio in preghiera? Rabbi Gershom assicura che ricordare il sogno rappresentò una gran catarsi per Beverly, che da quel momento dimostrò più fiducia in se stessa e riuscì ad affrontare meglio i problemi della vita. Con ogni probabilità, superando la paura della vita passata Beverly si era sentita meglio radicata in quell'attuale. Scrisse Gershom: aveva ricordi insolitamente chiari, gli altri avevano solo frammenti di memorie. Una ragazza di nome Joan, cresciuta in una fattoria, aveva un incomprensibile terrore del filo spinato. Nella sua vita attuale non c'era nulla che potesse spiegare quella paura. Non era mai rimasta impigliata nel filo spinato, che per altro serviva soltanto alla normale recinzione dei bovini al pascolo, tuttavia, ogni volta che suo padre portava a casa un rotolo di filo spinato, lei era colta da un infinito terrore. Dopo aver fatto un sogno in cui vedeva se stessa morire in un campo di concentramento, Joan collegò la sua paura ad una vita passata, e dal quel momento la sua paura diminuì. Il filo spinato continuava a non piacerle, però riusciva a muoversi nella fattoria senza essere colta da attacchi di panico. Altre persone hanno paura della polizia, delle uniformi o delle sirene. E' capitato che certi sintomi fisici, per esempio attacchi d'asma e altri problemi respiratori, abbiano avuto inizio proprio nel momento in cui emergevano memorie legate all'Olocausto. In due casi, riferiti dal Rabbi, un attacco d'asma si manifestò per la prima volta con violenza assistendo a rituali ebraici, come se il solo pensiero d'essere ebreo evocasse un'improvvisa incapacità di respirare. Un caso tipico è anche quello di Mary, nata in una famiglia d'origine italiana.

Mary era apparentemente una bambina felice e serena, ma di notte urlava di terrore senza motivo evidente, appena imparò a parlare, raccontò l'angoscia di essere sotto un bombardamento, dalla primissima infanzia, era terrorizzata dalle sirene. La bambina quando cominciò ad andare a scuola, aveva una "fantasia" ricorrente, quella di camminare per arrivare a casa, era sempre ansiosa di arrivare, per poter verificare che sua madre era ancora viva. Una volta, mentre camminava vivendo questa fantasia, suonò una sirena e lei cominciò ad urlare di terrore. Corse in mezzo alla strada, fermò una macchina e gridò: "Stiamo per essere bombardati, stiamo per essere bombardati!". La signora che era al volante cercò di calmarla, poi l'accompagnò a casa. Crescendo Mary sviluppò anche una gran paura di morire di fame, anche se in vita sua non le era mai capitato di avere davvero fame. A 24 anni andò per la prima volta in Germania con un'amica e prese un treno a Heidelberg, quando le porte scorrevoli furono chiuse, Mary cominciò ad ansimare e a gridare di paura: "Sono già stata qui, sono già stata qui!". Probabilmente, scrive Rabbi Gershom, le porte scorrevoli avevano ridestato un flashback di un'altra vita, quando avevano chiuso le porte del sovraffollato vagone che l'avevano portata ai campi di morte. In seguito, discutendo la situazione col Rabbi, Mary dimostrò conoscere interi brani del libro di Geremia sulla "cattività babilonese", simbolo della terribile situazione ebraica, inoltre ripeteva fra sé il "tikkun chatzot", una preghiera ebraica, obsoleta in anni recenti ma ben conosciuta e praticata nell'Europa pre-Olocausto. Mary, come si è detto, era cattolica e la sua famiglia si era trasferita negli Stati Uniti da alcune generazioni. I casi di questo genere riportati nel libro di Rabbi Gershom sono tanti, e non è facile liquidarli ricorrendo alla pura casualità. E' un materiale che merita di essere studiato, e che certamente può fornire un contributo valido all'indagine sulla reincarnazione<sup>3</sup>. Questi studi mirano, in un certo modo, a convalidare il modello delle reincarnazioni nell'essere umano, fenomeni altrimenti difficilmente spiegabili secondo un processo dettato dalla logica scientifica.

---

<sup>3</sup> Fonte informazioni su yonassan Gershom: "Luce e ombra" rivista trimestrale di parapsicologia, articolo di Paola Giovetti.



# Capitolo II

## Il Modello delle reincarnazioni

*Per l'anima non c'è mai nascita, né morte.*

*Esiste e non cessa mai di esistere.*

*È non nata, eterna, esiste sempre, non muore ed è originale.*

*Non muore, quando il corpo muore.*

*(Bhagavad-Gita 2.20)*

Può sembrare che quello che si pensi esista dopo la morte non sia così importante. Ciò che conta è solo come si vive qui e adesso, se le due cose invece fossero strettamente connesse? In altre parole: le azioni d'oggi influiranno sul futuro mentre quelle del passato danno oggi i loro effetti. Con un'analisi approfondita, inoltre, si può osservare che lo stile di vita nelle diverse culture del mondo si può facilmente mettere in relazione al concetto che ciascuno ha della vita dopo la morte. Spesso è proprio questo che modella l'intera impostazione culturale.

I particolari della trasmigrazione dell'anima e la reincarnazione, variano da religione a religione, ma i principi su cui si fondano, sono gli stessi.

In sostanza il concetto è che la forza vitale, o l'essenza che distingue un corpo vivente da uno morto, sopravviva alla morte del corpo. Bisogna passare di corpo in corpo, proprio come in questa vita si passa



dall'infanzia all'adolescenza, dall'adolescenza alla maturità e da questa alla vecchiaia, fino a quando non si raggiunge la perfezione.

Fino a che non saremo abbastanza puri e desiderosi di ricongiungerci a Dio, torneremo più e più volte a prendere nuovi corpi materiali al fine di purificare appunto la nostra coscienza da tutti i desideri di natura materiale.

La legge di causa ed effetto, conosciuta nella Letteratura Vedica come: "Legge del karma"<sup>1</sup>, simboleggiata anche nella Bibbia dalla frase: "ciò che semini raccoglierai"<sup>2</sup>, accompagna il concetto di reincarnazione. IL karma spesso confuso come una specie di punizione, propriamente compreso, è un sistema didattico dal quale si può trarre insegnamento. Tutto andrà bene, se si faranno le cose giuste mentre se si faranno cose sbagliate tutto andrà male. Così è possibile imparare dai nostri errori.

Spesso l'apprendimento è sottile, quindi anche se non ricordiamo gli errori commessi nelle vite precedenti, saremo guidati naturalmente verso il progresso, o il regresso, secondo i desideri e le azioni del passato. Il fatto che non si possano ricordare le attività del passato, non dimostra affatto che non esistono.

---

<sup>1</sup> La legge di causa-effetto è conosciuta nella cultura sanscrita come *karman*; il termine deriva dalla radice sanscrita *kr* che significa "fare, compiere, produrre, agire, movimento". Tutto l'universo nasce da un processo *karmico*: nel momento stesso che Dio desidera la manifestazione inizia il *karma*, dove c'è desiderio c'è *karma*. *Karma* è quel processo che veicola l'uomo o la manifestazione al suo destino. È un processo naturale scaturito da *iccha sakti*, potere che nasce dal Divino come volizione, desiderio di determinazione. L'origine, il primo *karma*, è il "desiderio di essere" che crea un processo e da questo tutta una serie di fenomeni. Un attento studio della natura rivela che i fenomeni del mondo sono interrelati in una catena universale di causa-effetto: nessun evento può avvenire senza una predeterminata causa. Tutto ciò che vediamo, ascoltiamo o percepiamo con i nostri sensi, non è altro che l'effetto di cause sia conosciute sia sconosciute. Yogarsi Yogasiromani Dr. Swami Gitananda Giri

<sup>1</sup> Bibbia, Galatei (6,7)

Gli scettici sostengono che la reincarnazione è la speranza di chi non riesce ad accettare la morte. Molti non desiderano però reincarnarsi, ma cercano di perfezionare la loro vita, in vista di un traguardo che va oltre il mondo materiale.

Nel mondo della scienza, è possibile trovare dei sostenitori della dottrina sulla reincarnazione, e i primi filosofi dell'antica Grecia n'erano ardenti sostenitori e la spiegavano in termini di ragione e di logica.

Socrate, Platone<sup>3</sup> e Pitagora<sup>4</sup>, altro non erano, che alcuni tra i grandi pensatori che sostennero la verità della reincarnazione.

Un esempio esemplare, è il dialogo che Socrate fece con i suoi migliori amici, mentre stava per morire:

".....mentre si preparava la cicuta per ucciderlo, lui continuava a ripetere:

"Si sta facendo tardi, quanto ci vorrà ancora per preparare quel veleno?"

I suoi amici gli dicevano tra le lacrime: "Sei matto? Noi vogliamo che tu

---

<sup>3</sup> Platone (Atene 427-347 a.C.), uno dei più importanti filosofi greci di cui rimangono le numerose opere, dove sostenne l'immortalità dell'anima e la sua rinascita, nonché la possibilità da parte di questa di ricordare le sue esistenze precedenti.

Dal Menone può leggersi:

*"L'anima essendo immortale, essendo rinata più volte e avendo visto tutte le cose che esistono sia in questo mondo che nell'altro, ha conoscenza di tutte; e non è meraviglia che essa possa ricordare tutto ciò che ha conosciuto sulla virtù e su ogni altro argomento perché, dato che tutta la natura è simile e l'anima ha imparato tutte le cose, non vi è difficoltà nel rievocare".*

Platone, ne "Le leggi":

*"O giovane che fantastichi di essere abbandonato dagli dei, sappi che se divieni peggiore andrai in un'anima peggiore, e in un'anima migliore se migliorerai, e in ogni successione di vita e di morte farai e soffrirai ciò che il simile ha dal simile. Questa è la giustizia celeste alla quale né tu né altri sfortunati si potranno mai vantare di essere sfuggiti".* Da MANUELA POMPAS - Reincarnazione (Alla scoperta delle vite passate). Ed. Bur, Milano 1997.,

<sup>4</sup>Pitagora (isola di Samo 570-Metaponto 490 ca. a.C.) fu un altro filosofo e scienziato greco a credere nella reincarnazione, di cui si hanno poche notizie. L'unico dato storico a cui poter fare riferimento è la setta religiosa creata da egli stesso a Crotone nella quale si sosteneva alacramente la trasmigrazione delle anime, "costrette a incarnarsi in successive 'carceri' corporee, umane e bestiali, a causa di una colpa originaria da esparsi sino alla finale purificazione o catarsi" da Enciclopedia Garzanti di Filosofia. Ed. Garzanti.

viva ancora un po'. Abbiamo corrotto chi deve preparare la pozione perché agisca il più lentamente possibile ". Socrate uscì dalla stanza, e disse all'uomo che preparava il veleno: "C'impieghi troppo, si direbbe che tu non abbia nessun'esperienza. Sei nuovo a questo tipo di lavoro? Non hai mai preparato una pozione di veleno? Non hai mai dato il veleno ad un condannato? L'uomo replicò "Ho somministrato veleni per tutta la mia vita, ma non ho mai visto un matto come te. Perché hai tanta fretta? Lo sto tritmando lentamente, perché tu possa respirare un po' di più e vivere un po' più a lungo. Parli come un pazzo...si sta facendo tardi? Ma hai così tanta fretta di morire?" Socrate disse: "Ho tanta fretta, perché voglio vedere la morte. Voglio vedere com'è. Inoltre voglio vedere, quando sarà avvenuta, se sopravvivrò o meno. Se non sopravvivrò, tutto finirà lì, ma se invece sopravvivo, sarà finita la morte. In realtà, voglio vedere chi morirà al momento della morte: io o lei? Voglio vedere chi sopravviverà. Ma come potrò mai vederlo, a meno che non sia *io* a sopravvivere?". Quando fu dato il veleno a Socrate, i suoi amici cominciarono a disperarsi. E cosa faceva lui? Diceva loro: "Il veleno è arrivato alle ginocchia. Fino alle ginocchia le gambe sono completamente morte; se venissero tagliate non me ne accorgerei. Eppure amici miei, lasciatemelo dire: anche se le mie gambe sono morte, *io* sono ancora vivo. Questo significa che una cosa è certa: non ero le mie gambe. Sono ancora qui, totalmente qui. Nulla dentro di me è scomparso, per il momento". Poi Socrate proseguì: "Ora le gambe se ne sono andate. Fino alle cosce è tutto scomparso. Se mi amputaste fino alle cosce, non sentirei nulla. Ma *io* sono ancora qui! E qui ci sono i miei amici che continuano a piangere!". Socrate sta dicendo: "Non piangete, osservate! È un'opportunità per voi: un uomo sta morendo e vi informa che è ancora vivo. Se ora mi amputaste completamente le gambe, neanche in questo caso sarei morto, anche in questo caso ci sarei ancora. Adesso non sento più le mie mani; anch'esse moriranno. Ah quante volte mi sono identificato con queste mani, le stesse che ora se ne stanno andando;

ma io sono ancora qui”. Socrate continuò a parlare in questo modo mentre moriva. Diceva “Lentamente, tutto si acquieta, ogni cosa scompare, ma io sono ancora integro. Tra un po’ forse non potrò più parlarvi, ma non deducetene che io non ci sia più. Poiché, se sono ancora qui dopo aver perso gran parte del mio corpo, come potrebbe arrivare una fine solo perché un’altra parte del mio corpo scompare? Forse non potrò più parlare, poiché ciò è possibile solo attraverso il corpo, tuttavia io sarò ancora presente”. E all’ultimo istante disse:”Ora, forse vi sto dicendo l’ultima cosa: la lingua sta venendo meno. Non potrò dire una sola parola di più, ma ancora vi dico “ io esisto”. Fino all’ultimo istante continuò a dire: “Sono ancora vivo”.<sup>5</sup>

Socrate dopo che fu spoglio del proprio corpo, e della materia da cui era circondato, gli rimase solo la Consapevolezza d’essere.

E’, in quella dimensione “d’Essere” che ci si rende consapevoli di aver vissuto secondo dei principi strettamente legati al mondo della materia, e dei sensi. Osservando la propria esistenza da un altro punto di vista, si comprende l’illusione del mondo. E’ come, chi sta dentro una stanza buia e si muove con cautela, fin quando non percepisce con i piedi, la presenza di un serpente, la sua reazione sarà di paura e cercherà di allontanarsene pur non vedendolo, aprendo la porta entrerà la luce che svelerà che il serpente altro non era, che una corda sul pavimento. In quel momento in cui, ci si rende consapevoli dell’illusione, la tensione accumulata si scioglie in una catarsi. La stessa catarsi che avviene nei pazienti del dott.Weiss, nel momento successivo il distacco dal corpo, in quello spazio in cui avviene il riconoscimento della “corda”.

---

<sup>5</sup> Tratto da, Osho Rajneesh, *L’immortalità dell’anima*, Mondadori, Milano, 2000

Le scienze spirituali, in particolare i Veda,<sup>6</sup> allargano questa concezione anche alla vita morale e spirituale dell'uomo.

Le conseguenze delle scelte passate condizionano la vita presente, come un giocatore che si trova la partita vinta in mano, è lo stesso libero di giocarla in diversi modi. Significa che il viaggio dell'anima da un corpo ad un altro è guidato dal libero arbitrio.

Così come gli Hindu ed i Buddisti accettano la dottrina della reincarnazione, anche tutte le tradizioni religiose l'hanno accettata in tempi diversi.

Gli antichi Egizi ed i Greci la accettavano come un fatto della vita, mentre i Druidi arrivavano a prestare denaro pensando di riaverlo in una vita futura.

Gli Indiani d'America, gli aborigeni australiani e molte tribù africane includono la reincarnazione nel loro credo.

L'idea, pienamente accettata da Ebrei ed Esseni, era largamente diffusa ai tempi di Gesù, e ha continuato ad essere popolare tra gli Ebrei europei fino alla fine del Medioevo, e tra gli Ebrei Cassidici e mistici, presso i quali è conosciuta come "gilgul"<sup>7</sup> ed è spiegata abbastanza in profondità in varie opere cabalistiche.

I Drusi<sup>8</sup>, d'origine musulmana, non solo credono nella reincarnazione, ma considerano le memorie delle vite passate una cosa normale, anche se fino a poco tempo fa era loro vietato parlarne al di fuori del loro popolo.

---

<sup>6</sup> I **Veda**, testo sacro fondamentale per la religione induista, che consiste essenzialmente in canti rituali e recitazioni. Si ritiene che sia il Testo sacro più antico che sia pervenuto ai nostri giorni.

<sup>7</sup> Gilgul è il termine ebraico per "trasmigrazione delle anime", "reincarnazione" o "metempsicosi".

<sup>8</sup> Il termine **Drusi** indica i seguaci di una setta religiosa, originariamente musulmana, fondata nell'XI secolo in Egitto.

Il concetto di reincarnazione è sicuramente un elemento anche del primo Cristianesimo. Ciò nonostante, molti cristiani moderni tendono a considerare l'idea come una buffa superstizione. I padri della Chiesa Cristiana, in ogni caso, testimoniano che la reincarnazione era parte del pensiero cristiano primitivo. Per esempio, nel terzo sec. d.C., Origene<sup>9</sup>, che era considerato secondo solo ad Agostino<sup>10</sup> per la sua influenza durante i primi tempi della Chiesa, nella sua opera "*Sui Principi*" scrisse: "A causa di una certa inclinazione verso il male di alcune anime, esse perdono le ali e prendono corpo, prima sotto forma di uomini, quindi, a causa dell'associazione con la passione irrazionale, dopo il periodo assegnato con la forma umana, essi si trasformano in bestie, forma dalla quale passano poi alla forma di piante. Restano in queste diverse forme di corpi fino a quando non saranno degni di essere riportati alla loro

---

<sup>9</sup> Nato ad Alessandria nel 185 ca e morto a Tiro nel 253 ca d. C., Origene, teologo e scrittore cristiano di lingua greca, fu uno dei più grandi dottori della Chiesa, anche se attualmente non riconosciuto come tale. predicò la preesistenza dell'anima e la reincarnazione. Secondo Origene:

*"L'anima non ha principio né fine. Ogni anima entra in questo mondo fortificata dalle vittorie oppure indebolita dai difetti della vita precedente. Il suo posto in questo mondo, quasi dimora destinata all'onore o al disonore, è determinato dai suoi precedenti meriti. Il suo operato in questo mondo determina il posto che essa avrà nel mondo successivo... Non è forse più conforme a ragione che ogni anima, per certe misteriose ragioni, venga introdotta in un corpo e ivi introdotta secondo i suoi meriti e le sue precedenti azioni?"*. Enciclopedia Garzanti di Filosofia. Ed. Garzanti.

<sup>10</sup> Sant'Agostino (354-430), teologo e filosofo, padre della chiesa latina, nei suoi scritti dichiarò senza remore le sue simpatie per il sistema platonico e neoplatonico e lasciò emergere le sue riflessioni sulla reincarnazione. Nel "*Contra Academicos*" così, scrive: "*Il messaggio di Platone, il più puro, il più luminoso di tutta la filosofia, ha finalmente dissipato le tenebre dell'errore e ora traspare soprattutto attraverso Plotino, così simile al suo maestro che crederesti che Platone sia rinato nella sua persona.*" E ancora, nelle "*Confessioni*", si esprime in tal modo: "*Dimmi, Signore, dimmi se la mia infanzia successe ad altra mia età morta prima di essa? E prima ancora di quella vita, o Dio, mia gioia, fui io forse in qualche luogo o in qualche corpo?*" Da Manuela Pompas, *Reincarnazione (Alla scoperta delle vite passate)*. Ed. Bur, Milano 1997

9 Origene, "I Principi"

posizione spirituale"<sup>11</sup>. Questa non è l'esatta "formula" reincarnativa. Nessuno torna "indietro". L'uomo si evolverà sempre. Entrato nel regno umano, non tornerà ad abitare in regni precedenti a questo.

Osho su questo punto afferma che non è possibile nell'evoluzione dell'anima poter tornare indietro, la regressione è impossibile. Ci sono solo due possibilità, andare avanti, oppure restare dove si è.

È come quando un bambino passa dalla prima alla seconda elementare, se è bocciato resta in prima. Sarebbe impossibile farlo tornare indietro oltre la prima elementare. Allo stesso modo se è bocciato in seconda, lo lasciamo lì, non possiamo riportarlo in prima. Restiamo parte o di una specie più a lungo, o progrediamo verso quella successiva. Non è possibile tornare ad una specie inferiore. Con il tempo, quando la teologia cristiana iniziò a cambiare, l'idea della reincarnazione divenne sinonimo d'eresia e, nel 553 d.C., durante il secondo Concilio di Costantinopoli, l'Imperatore Giustiniano proclamò il suo anatema contro Origene:

"Se qualcuno dovesse proclamare che l'anima trasmigra da un corpo ad un altro che sia maledetto". Nella cristianità organizzata questo proclama pose fine ad ogni disquisizione seria sulla trasmigrazione dell'anima.

Secondo i Veda, che danno indicazioni dettagliate sulla trasmigrazione dell'anima, la forza vitale, resta legata al corpo nella stessa misura in cui il corpo è legato ai vestiti che indossa o alla casa in cui abita.

Un vestito se ci sta stretto e se la casa è piccola, li cambiamo.

La scienza spiega che nel corso di sette anni, tutte le cellule del corpo cambiano, il corpo di sette anni fa quindi non è più lo stesso; difatti basta ... guardarsi.

La nostra mente e la nostra personalità subiscono, nel corso della vita, mutamenti altrettanto radicali, nonostante questi cambiamenti, su un altro livello (quello spirituale) siamo sempre gli stessi, siamo sempre la stessa persona. Cos'è questo livello più profondo e fondamentale che continua in mezzo a tanti mutamenti? L'anima.

Il vocabolo "personalità" deriva dal latino "persona", che in origine indica la maschera indossata dagli attori sulla scena. La maschera aveva le caratteristiche del personaggio interpretato, mentre l'attore restava anonimo.

Noi, usando stratagemmi simili alle maschere, camuffiamo la nostra vera identità con i trucchi e le apparenze del ruolo che stiamo interpretando. Le nostre reali personalità sono nascoste.

Si tende a perdere di vista la differenza tra la vera personalità e la personalità materiale, che è la maschera che stiamo indossando in questo momento ma, che ci sarà tolta alla fine, con la morte. Siamo tanto identificati con questa parte, che non si riesce più a vedere nient'altro. C'è chi decide però di ritrovare la propria identità nascosta, cercando di portare la propria attenzione sull'elemento spirituale che si cela sotto le apparenze esteriori. Così, riuscendo ad eliminare tutti gli strati della maschera della falsa identificazione materiale, possiamo scoprire il vero attore che c'è sotto, un'anima, che per "vera" natura è piena di conoscenza, di felicità ed è eterna servitrice di Krishna, Dio o l'essere Supremo a cui si è fedeli. Nell'antica cultura Tibetana, che bene o male sopravvive ancora oggi, (nonostante l'oppressione sistematica da parte della Cina), la vita terrena è intesa come un periodo di apprendimento fondamentale per poter accedere alla vera vita, che si cela dopo la morte del corpo.

Questa cultura insegna la morte consapevole, quando qualcuno sta per morire, tutti quelli che lo sanno si riuniscono intorno al morente per



impartirgli il Bardo<sup>12</sup>. Appena la persona muore, si danno tutta una serie d'indicazioni per far sì che la consapevolezza rimanga.

Le è detto di rimanere vigile e di continuare ad osservare tutto ciò che accade, passo dopo passo, se una persona riesce a rimanere consapevole dopo la morte, non si accorgerà di aver varcato la soglia. Si accorgerà di esser morta soltanto quando porteranno via il corpo per la cremazione, solo in quel momento avrà la certezza della morte del corpo, perché in realtà all'interno non muore nulla, sarà semplicemente un distacco. Nel Bardo alla persona è suggerito di continuare ad osservarsi durante la celebrazione funebre.

Osservare il proprio corpo che brucia, trasformandosi in cenere, accompagnato dalle parole del Bardo "Osserva il tuo corpo che brucia. Non scappare e non allontanarti dalla scena, contempla la cenere in modo che la prossima volta non ci sia più attaccamento al corpo fisico, così alla prossima nascita ricorderai chi sei". Per meglio comprendere la scissione del corpo fisico dalla parte spirituale, si osservi la storia di un uomo che cercasse di comprendere il mistero della vita e della morte, cercando le risposte dal proprio maestro spirituale.

Il maestro prese una noce di cocco, gliela porse dicendo di romperla, facendo attenzione a non spezzare la polpa. Ma la noce di cocco era acerba, per cui l'uomo disse: <<Perdonami, ma non posso farlo. La noce è completamente acerba, se l'aprissi romperei anche la polpa>>. Il maestro gli disse di mettere da parte quella noce e gliene diede una matura, chiedendogli di aprirla. Chiese: <<Puoi salvare la polpa di questa?>> ""

Rispose l'uomo: <<Sì, la posso salvare>>

Il maestro disse: << Ti ho dato la risposta hai capito?>>.

---

<sup>12</sup> Il Bardo è lo stato intermedio della mente in seguito alla morte, oppure quando la coscienza viene separata dal corpo. Il Bardo rappresenta lo stato tra la vita passata e quella futura. "Il libro Tibetano dei morti"

L'uomo rispose: << Non ho capito niente. Che rapporto c'è tra una noce di cocco e la tua risposta? E tra la noce e le mie domande?>>.

Il maestro disse: <<Metti via anche questa noce di cocco, non c'è bisogno di romperla. Ti ho semplicemente mostrato che esiste una noce di cocco non matura, la cui polpa e il cui guscio sono uniti insieme, colpendo il guscio, rompi anche la polpa. Poi c'è la noce matura. Ebbene, in che modo la noce matura è diversa da quella acerba? Esiste una sottile differenza: la polpa di quella matura si è ritirata all'interno separandosi dal guscio, tra i due si è creata una distanza. Ecco perché affermi che, anche dopo aver rotto il guscio, si può salvare la polpa. Dunque, ho risposto alle tue domande?>>. L'uomo disse: <<Ancora non capisco>>.

Il mistico rispose: << V'a, muori e comprendi altrimenti non puoi cogliere ciò che sto dicendo. Ma anche a quel punto non sarai in grado di comprendermi, perché morendo non sarai più cosciente. Un giorno la polpa e il guscio saranno separati, ma in quel momento tu sarai caduto nell'incoscienza. Se vuoi capire, comincia ad imparare adesso come separare la polpa dal guscio. Ora mentre sei ancora vivo>><sup>13</sup>.

Il guscio, vale a dire il corpo e la polpa, in altre parole la consapevolezza quando si separano, in questo stesso istante la morte è finita. Si creerà quella distanza quando saprai che il guscio e la polpa sono due cose separate. Tu continuerai a sopravvivere anche quando il guscio sarà rotto: non sarai tu a spezzarti o a scomparire. In quello stato la morte, anche se accade non può penetrare in te. Questo vuol dire che solo ciò che tu non sei, muore. Ciò che tu sei sopravvive. Questo è uno dei significati della pratica nella meditazione, ovvero apprendere come separare il guscio dalla polpa. La meditazione è la chiave di volta.

---

<sup>13</sup> Tratto da, Osho Rajneesh, *L'immortalità dell'anima*, Mondadori, Milano, 2000.

## **Capitolo III**

### **Meditazione e trance ipnotica la porta d'ingresso all'inconscio**

Meditazione e trance ipnotica sono denominazioni differenti per definire, sostanzialmente *lo stesso* stato mentale .

Gran parte della cultura orientale individua nella pratica della meditazione quell'allenamento fondamentale per poter accedere al mondo spirituale dopo la morte in modo consapevole, e consapevolmente rinascere scegliendo il ventre materno in cui prendere nuova vita.

La meditazione è chiamata anche “piccola morte”, poiché, volgendo l'attenzione all'interno, attraverso un totale rilassamento fisico nella più totale immobilità, si perde completamente la percezione del corpo, ovvero, come in precedenza descritto, si apprende come separare la polpa dal guscio. Morire in stato di meditazione permetterebbe un ingresso consapevole nell'altra dimensione. Questo tipo di pratica probabilmente affonda le sue radici in quel fenomeno naturale denominato Near-Death Experiences (NDE) oppure Stato di Pre-Morte (SPM), solitamente avviene nei soggetti che dopo aver avuto un trauma fisico che dovrebbe portarli alla morte sono sopravvissuti, la causa in genere è l'arresto cardiaco, un grave incidente o durante un intervento chirurgico. Molte di queste persone, sono state dichiarate clinicamente morte, perchè oltre ad avere il battito cardiaco spento, non presenta più

alcun'attività cerebrale. Ciononostante, misteriosamente, dopo un periodo di tempo variabile da pochi minuti ad alcune ore<sup>1</sup>, ri-tornano in vita, raccontando ai medici, agli infermieri, ai parenti e agli amici dei ricordi straordinari: mentre erano "cl clinicamente morti", avevano continuato ad avere la percezione visiva e sonora di quello che stava accadendo attorno a loro ed anche in luoghi molto distanti da quello in cui era collocato il loro corpo. Una volta "risvegliati", hanno descritto dettagliatamente quello che avevano fatto e detto i primi soccorritori e poi gli infermieri ed i medici, mentre tentavano di rianimarli, ed anche ciò che amici e parenti, dicevano o pensavano, mentre svolgevano le loro attività nelle rispettive abitazioni o al lavoro. Molte persone non comprendono immediatamente che l'esperienza che stanno vivendo, ha a che fare con la morte. Raccontano d'essersi trovate a fluttuare al di sopra, del loro corpo. In questa situazione alcuni non riconoscono il proprio corpo che vedono dall'alto, dopo un primo disorientamento si avvicina verso la consapevolezza di quanto sta accadendo loro. Per chi vuole approfondire l'argomento sullo stato pre-morte, suggerisco la lettura di "La vita oltre la vita", di Raymond Moody<sup>2</sup>. Terminerò, questo breve cenno alla pratica e all'esperienza di "pre morte" sopra descritti, confortato dal fatto che per vivere una simile esperienza, non si debbano

---

<sup>1</sup> Il Dott. Rodonaia ha subito uno dei casi più lunghi di NDE mai registrato. Dichiarato morto immediatamente dopo essere stato investito da una macchina nel 1976, è stato lasciato per tre giorni in obitorio. Non "ritornò in vita" fino a che, un Medico Legale non cominciò a fare un'incisione nel suo addome per procedere all'autopsia. Fonte, [http://www.nderf.org/Italian/nde\\_stories.htm](http://www.nderf.org/Italian/nde_stories.htm)

<sup>2</sup> Raymond Mooby ha studiato filosofia all'Università della Virginia dove si è laureato nel 1967 e ha conseguito il dottorato nel 1969. In seguito ha conseguito un dottorato in psicologia e una laurea in medicina presso il Medical College della Georgia. Ha lavorato anche come psichiatra forense nell'ospedale di massima sicurezza in Georgia. Nel 1998 si è aggiudicato la cattedra sugli studi della coscienza all'università di Las Vegas, in Nevada. Ha pubblicato testi e raccolto informazioni e testimonianze sui cosiddetti *fenomeni di pre-morte*, in cui pazienti che si sono trovati in situazioni di coma, infarto, etc., hanno raccontato le sensazioni provate durante la fase di incoscienza.

necessariamente provare situazioni tanto estreme. Grazie all'ipnosi o alla meditazione, ci sarebbe la possibilità di riuscire consapevolmente e volontariamente accrescere la consapevolezza di noi stessi. Proprio per questo che nelle "meditazioni guidate" (ipnosi di gruppo) Osho, proponeva l'esperienza dell'abbandono del corpo, riproducendo un'esperienza di pre-morte, propedeutica a quella vera. Osho, rappresenta l'inconscio come una stanza buia, in cui ci è concesso entrare tramite la meditazione per poter prendere atto dei contenuti, ma per vedere l'interno abbiamo solo una piccola torcia che rende visibile solo la porzione illuminata lasciando al buio tutto il resto. E possibile dirigere la torcia dove vogliamo, ma cambiando direzione ciò che era illuminato, tornerà al buio, quindi avremo sempre una porzione limitata di consapevolezza che coincide con il cono di luce. Con la pratica è possibile trasformare la torcia in lanterna che proietta la propria luce in tutta la stanza illuminando contemporaneamente ogni contenuto.

Scrivendo queste righe, mia moglie commenta: << ma certo, è come la preparazione al parto, ti ricordi? La psicologa ci faceva rilassare, e poi ci guidava lungo il percorso del parto, "adesso iniziano le doglie,...respira...brava, le contrazioni si fanno sempre più intense, più ravvicinate ... adesso si è allargato il collo dell'utero ... la testa è fuori brava ... ancora un piccolo sforzo ... bravissima è fuori è nato auguri...">>. Ovviamente dopo innumerevoli incontri, più precisamente tre volte la settimana per tre mesi, quindi, almeno 36 esperienze ( senza contare quelle autoindotte) dove si partoriva "mentalmente", hanno fatto sì che il parto reale avvenisse nel migliore dei modi". Esposto in questo modo sembrerebbe fondamentale l'esigenza dell'essere umano ad una preparazione che passa attraverso l'immaginazione, dall'inizio della vita alla fine del suo percorso terreno per non perdersi nell'inconsapevolezza.

## ***Capitolo IV***

### **Ipnosi regressiva**

*BRIAN WEISS*

Il primo ad occuparsi in tempi recenti d'ipnosi regressiva fu il dott. Brian Weiss, affermato psicanalista e pioniere della moderna ipnosi regressiva. Weiss valorizza prevalentemente il successo terapeutico sopra ogni disquisizione filosofica sulla mitopoiesi riguardo al concetto reincarnativo. Brian Weiss, all'inizio della sua carriera di psichiatra, guardava con scetticismo a tutte quelle aree non prettamente scientifiche, meno che mai per ciò che riguardava il concetto stesso di reincarnazione. Cambiò la sua visione, quando iniziò a curare Catherine, una sua giovane paziente che soffriva di depressione, fobie e attacchi di panico. Dopo 18 mesi di psicoterapia tradizionale su Catherine i miglioramenti non erano apprezzabili, quindi decise di utilizzare l'ipnosi come "strumento" per facilitare l'emersione d'eventuali traumi infantili che avrebbe spiegato i suoi problemi attuali. Durante una seduta, lo psichiatra impartisce un'indicazione generica, non le ordina di tornare indietro nel tempo ad

un'età specifica, ma di tornare indietro nel tempo, agli eventi che le causavano le fobie.

Chatherine regredì di circa 4000 anni, in una vita precedente nel Medio Oriente. Durante la regressione riuscì a descrivere le proprie esperienze in maniera dettagliata, rivivendo episodi per lei rilevanti le cui tracce si manifestavano nel suo presente, tramite le fobie.

Nonostante lo scetticismo del dott. Weiss riguardo i contenuti emersi, che in un primo momento vennero etichettati come pure fantasie della paziente, continuarono con le trance ipnotiche.

Dopo quella seduta, e in seguito con altre esperienze analoghe, emergevano i ricordi di vite regresse. Alla fine, nel giro di pochi mesi, tutti i suoi disturbi svanirono nel nulla senza l'ausilio d'alcun farmaco. Sempre con Catherine, alla fine della rievocazione di una vita, percorsa fino agli ultimi istanti prima della morte, in quella zona intermedia fra la morte ed una nuova rinascita. Catherine canalizzava vari maestri spirituali che l'accompagnavano nel corso delle sue vite. In questo caso gli insegnamenti dei vari maestri spirituali, oltre che per Catherine, erano rivolti direttamente al dott. Weiss.

Questa esperienza, con Catherine e con i pazienti che seguirono provocò un cambiamento radicale. Weiss pur rimanendo scettico riguardo alla possibilità di un collegamento alle memorie di vite regresse, avviò una ricerca che prendeva in esame questo tipo di fenomeni.

Il dott. Weiss trovò le ricerche fatte dal dott. Stevenson di cui parlavamo sopra, iniziò a valutare diversamente il concetto di reincarnazione, e nonostante ciò, ci vollero 4 anni, prima che il risultato delle sue esperienze con le regressioni ipnotiche fosse pubblicato, avendo il timore di distruggere la sua attendibilità costruita in anni di studio e di pratica professionale.

Fin quando si arrese all'evidenza, che la terapia della regressione funziona in modo efficace per il trattamento di disturbi psicofisici, al di là di ogni pregiudizio o sistema di credenze.

Nel lavoro del dott. Weiss, svolto con l'ipnosi regressiva, particolarmente interessante è il fenomeno delle "anime gemelle".

Il dott. Weiss ne parla nel suo libro "*Molte vite, un solo amore*", che tratta la dimensione delle anime gemelle, ovvero di quelle persone che si sentono legate da un profondo amore, rincorrendosi l'una con l'altra attraverso i cicli di rinascita. I momenti più importanti della nostra vita si snodano nel riconoscimento dell'anima gemella.

Il mancato riconoscimento potrebbe segnarci pesantemente, costringendoci ad una vita sentimentale e affettiva povera. Una giusta scelta ci porterà una gioia ed una felicità profonda.

Elizabeth e Pedro erano in terapia, nello stesso periodo, dal Dott. Weiss, ma non si erano mai incontrati, avendo appuntamenti in diversi giorni della settimana. Le loro esistenze, si snodavano separatamente. Venivano da paesi e culture differenti. Lo stesso Weiss non aveva individuato nessun collegamento fra i due, eppure descrivevano gli stessi episodi da diversi punti di vista. Elizabeth, durante una regressione, rievoca la prematura morte del padre per mano dei soldati romani, "I soldati avevano legato Eli alle caviglie in modo che potesse muoversi appena, poi l'avevano messo dietro ad un cavallo montato da un soldato, che lo trascinava. Dopo un minuto che parve senza fine, il cavallo fu fermato.

A questo punto l'uomo venne picchiato, ma sopravvisse a questa pena. Sua figlia, terrorizzata, sentiva i soldati sbellicarsi dalle risa. Ma non avevano finito con lui. Due di loro, tirato su il lembo pendente della loro veste e fissatolo intorno al torace, cominciarono a saltellare e a impennarsi, come fossero dei cavalli. Suo padre, attorniato, cadde in avanti e sbatté la testa contro un masso. Fu una ferita mortale.



I soldati lo lasciarono morente sulla strada polverosa. L'insensatezza di tutto ciò non fece che esasperare la sua angoscia, aggiunse una rabbia amara e un senso d'impotenza al grande dolore per la morte violenta del padre... Tenendo la testa di suo padre in grembo e cullandola, era rimasta accovacciata a terra, oscillando avanti e indietro con il busto, al centro di quello spiazzo macchiato di sangue. Lui non era ancora morto, ma non riusciva a parlare. Un po' di sangue gli usciva dall'angolo della bocca. Miriam sentiva gorgogliare il suo petto, mentre cercava di respirare.

La morte era imminente. La luce nel suo sguardo volse al crepuscolo, era la fine dei suoi giorni, gli sussurrò dolcemente: <<ti voglio bene padre>> scrutando tristemente dentro gli occhi che si spegnevano.

<<Ti vorrò sempre bene>>. Gli occhi appannati del padre riuscirono a restituire lo sguardo, e poi si chiusero per l'ultima volta. Lei continuava a cullargli il capo mentre il sole calava.

Alcune settimane dopo Pedro rievoca lo stesso episodio, nelle vesti del padre morente: <<Giaccio a terra, ferito gravemente... Intorno ci sono soldati. Mi hanno trascinato a terra, tra le pietre... Sto morendo>> ansimò. Con un ultimo sforzo e un filo di voce disse: <<La testa... la testa ed il fianco mi fanno terribilmente male. I soldati non badano più a me>>. Lentamente, emerse la storia di questo pover'uomo.

Quando cessò di dar segni di vita, i soldati s'accinsero ad andarsene.

Poteva vederli che lo sovrastavano, con le loro corte uniformi di cuoio e gli alti gambali. Non avevano un aspetto lieto. S'erano presi il loro divertimento, ma non avevano avuto intenzione di ucciderlo. Non erano neanche tristi, però. Anche perché non valeva molto, per loro, quella gente. Insomma, era stato un diversivo che li aveva lasciati insoddisfatti.

La figlia accorse da lui, gemendo e piangendo, e con delicatezza gli prese il capo e l'appoggiò sul suo grembo. Lei lo cullò piano,

ritmicamente, ed egli sentì che la vita abbandonava il suo corpo martoriato.

Doveva avere le costole rotte perché a ogni respiro provava dolori lancinanti. Sentì il sapore del sangue in bocca. Le forze lo abbandonavano rapidamente. Provò a parlare alla figlia, ma non riuscì a pronunciare parola. Un sordo gorgoglio salì dal profondo del suo corpo.

Sentì che la figlia gli sussurrava dolcemente: <<Ti voglio bene, padre>>, ma era troppo debole per rispondere. Egli l'amava molto. E a lei sarebbe mancato oltre ogni umana sopportazione.

Chiuse gli occhi per l'ultima volta, e l'incredibile dolore scomparve.

Eppure in qualche modo riusciva ancora a vedere. Si sentì estremamente leggero e libero. Fu come se egli stesse guardando giù, il suo corpo malridotto, la sua testa e le sue spalle adagiate mollemente nel grembo di lei. La donna piangeva, completamente all'oscuro del fatto che ora egli era in pace, che il dolore era scomparso. Badava solo al corpo del padre, un corpo che ormai non lo conteneva più, e quel corpo lei continuava a cullare.

Questo è uno degli episodi in cui Elisabeth e Pedro, fanno un'esperienza di vita insieme. Erano uniti da un forte sentimento affettivo. Altri episodi ne seguirono con l'andare avanti nella loro terapia, in differenti tempi storici e luoghi diversi.

Nell'esistenza attuale i due pazienti riscontravano dei problemi di relazione. Entrambi con l'altro sesso, non riuscivano ad intraprendere una relazione soddisfacente. Il Dott. Weiss si accorse del profondo collegamento che univa i due pazienti, del loro amore che si rinnovava nel corso del tempo e dello spazio. A questo punto si domandò che cosa sarebbe successo se i due pazienti si fossero incontrati. Ci sarebbe, stato un riconoscimento? Il Dott. Weiss decise di dare una mano al destino, mettendo in successione i rispettivi appuntamenti settimanali, di

modo che l'uno uscendo dallo studio, avrebbe incontrato l'altra nella sala d'attesa. Il riconoscimento nell'immediato non avvenne, ma in seguito il "caso" decise di farli incontrare nuovamente, a distanza di pochi giorni.

Il sospirato riconoscimento dell'anima avvenne, e ovviamente come nelle migliori favole, intrapresero una relazione che d'uro negli anni, e vissero felici e contenti...

Nell'ultimo suo libro Brian Weiss, "Molte vite, un'anima sola" espone la sua esperienza nell'ipnosi progressiva. Il viaggio nel futuro, anche in questo caso come per la regressiva, la pubblicazione giunge al suo pubblico dopo un periodo di "collaudo". In un primo momento il dott. Weiss evitava di orientare l'inconscio dei suoi pazienti nel futuro, per quelle che sembravano delle ovvie ragioni. In primo luogo è difficile verificarne la veridicità, al contrario della regressiva, e come distinguere una configurazione reale da una proiezione di desideri o paure personali? Egli si chiede, " Supponiamo che una donna in età fertile veda che il mondo sarà distrutto nel giro di venti anni". Non ho intenzione di mettere al mondo un bambino. Penserà. " Morirebbe troppo presto". Chi dice che la sua visione sia reale? La sua decisione logica? La donna dovrebbe essere una persona molto matura per capire che ciò che ha visto potrebbe essere un travisamento della realtà, una fantasia, una metafora, un simbolo, il futuro vero e proprio... o magari una conciliazione di tutte queste cose. Cosa succederebbe se una persona prevedesse la propria morte nel giro di due anni, per esempio una morte provocata da un automobilista ubriaco? Si farebbe prendere dal panico? Non salirebbe mai più su una macchina? La visione le provocherebbe attacchi d'ansia? "No", mi dicevo "non avventurarti laggiù. " Mi spaventava l'idea che la profezia potesse finire per autoavverarsi" e mi preoccupavo per l'equilibrio mentale della persona. Il rischio che agisse in preda al delirio era troppo alto"<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Molte vite, un'anima sola*, pag. 13 in bibliog.

Queste sono le prime considerazioni di Weiss riguardo all'ipnosi progressiva, per altro coincidono a grandi linee con l'attuale posizione del suo collega Bolognese, il dott. Angelo Bona<sup>2</sup> che tramite il suo sito web risponde ad una domanda rivoltagli da una sua lettrice riguardo l'ipnosi progressiva proposta dal dott. Weiss, di cui riporto la sua opinione in merito per meglio comprendere le varie sfaccettature sull'argomento.

“Passiamo alla progressione ipnotica. C'è una bella differenza nel riscontrarsi un serial killer medioevale in trance regressiva, rispetto a scoprire con la progressione ipnotica che il proprio figlio morirà tra un anno di un glioblastoma cerebrale( tumore maligno del cervello). Nessuno può dire se i reperti della trance sono veri o no, ma immagina quella madre che ritorna a casa con un verdetto capitale del genere, lo dice al marito a cena, lui perde la testa. Si gettano a fare risonanze magnetiche ecc. Se sono scompensabili credo possano andare a rischio suicidarlo. Nessuno deve permettersi di ingenerare reazioni incontrollate nella gente e se pensassi di usare la progressione mi sentirei profondamente a rischio di far perdere l'equilibrio al mio paziente.

Non è vero che a volte si producono trance orientate al futuro spontaneamente, non mi è capitato in venticinque anni di lavoro. Ti sembrano pochi?

Se spingessi un paziente nel domani, dovrei stimolarlo anche perché normalmente egli viene attratto dai contenuti passati del suo inconscio.

Ipotizziamo una seduta progressiva con un soggetto affetto da delirio di gelosia. Ricordo un paziente con gravi nuclei psicotici, all'apparenza equilibrato. Se lo avessi indotto in ipnosi progressiva avrebbe molto probabilmente allucinato che la moglie lo tradiva in un prossimo periodo di tempo. In casi come questo, l'inconscio è talmente gravido di paura che può accadere una produzione anche non corrispondente alla verità. Se ciò fosse capitato, vista l'aggressività del soggetto, sarebbe tornato a

---

<sup>2</sup> Dott. Angelo Bona, medico psicoterapeuta, presidente dell'associazione italiana ipnosi regressiva

casa ed avrebbe ucciso in modo barbaro la consorte e ciò ve lo garantisco.

Dalle indagini sarebbe emerso che il dott. Bona aveva condizionato il paziente al comportamento omicida. Pensiamo tutti come sarebbe pericoloso che invece del terapeuta, l'induzione fosse stata fatta con un Cd d'ipnosi progressiva che molto probabilmente sarà in commercio tra poco. E' gravissimo non calcolare svolgimenti insiti nella natura umana. Ogni giorno leggiamo di reazioni folli di familiari o vicini che perdono la testa e compiono crimini disumani contro persone inermi.

Non si può pensare di suggestionare proiettando al futuro, nature fragili e potenzialmente scompensabili. I pericoli più gravi riguardano proprio l'aggressività rivolta agli altri o l'autoaggressività, mi riferisco a potenziali omicidi perpetrati da psicotici "sani" o suicidi in pazienti sofferenti di depressione acuta.

Non è infrequente che in studio visiti pazienti che non avvio all'ipnosi che hanno tentato ripetutamente di togliersi la vita.

Qualcuno penserà che stia esagerando, bene! Ecco cosa mi scrive il 30 marzo Franco dopo essere stato indotto in ipnosi da un terapeuta inesperto:

"Ho fatto 3 sedute di psicoterapia e sono stato indotto in ipnosi senza che mi fosse stato chiesto nulla. Ho tentato il suicidio in preda a pensieri che non esistono e ancora il terapeuta non lo sa. Io gli facevo presente che la mia ansia aumentava e che mi sentivo peggiorare. E' un miracolo se sono vivo. Vi prego ho bisogno di un esperto che mi dice quello che mi è successo. Cercare di uccidersi in modo convinto di ciò che si fa non è cosa da poco. Grazie Franco".

Pensate che possa bastare? Vi rendete conto della pericolosità dell'improvvisazione, del pressappochismo? L'ipnosi deve essere praticata da esperti capaci di una corretta diagnosi preventiva.

Franco soffriva di una depressione acuta. Aveva persino avvertito il

terapeuta. Quei pensieri che, "non esistevano", stavano per non fare esistere lui.

Immaginate ora quale competenza tecnica ha un Cd o un conduttore incauto, che spinge un soggetto nel futuro e lo induce in delirio, (i pensieri che non esistono). Bisogna proprio non conoscere nulla di clinica psichiatrica, e oltre che vergognarsi si dovrebbe pagare per quanto si è provocato. Lui il terapeuta invece non lo sa ancora. Lo deve sapere!

Ritornando invece al precedente caso del geloso, un'induzione ipnotica regressiva e vale a dire nel passato (e non nel futuro), non prospetta altrettanti pericoli. Se lo stesso paziente avesse avuto in regressione ipnotica scoperto la moglie che lo tradiva nel medioevo non avrebbe prodotto l'identico comportamento uxoricida, ma avrei avuto modo di interpretare karmicamente il suo conflitto.

Potrei esporre altri mille casi come questi, tutti pericolosamente forieri di disastri. La mia netta presa di posizione è per mettere in guardia la gente, per prevenire possibili rischi che inficiano la metodica che con amore sto praticando insieme ai colleghi dell'AllRe. Allorquando uno scopenso, un dramma si potesse produrre a causa di queste deformazioni metodologiche tutto sarebbe raccolto nello stesso fascio. Quindi l'ipnosi regressiva del dott. Angelo Bona non ha nulla a che vedere con i Cd e le metodologie futuriste d'ipnosi progressiva del dott. Weiss che si assumerà personalmente la responsabilità di quanto sta seminando<sup>3</sup>.

Lascio esporre le ragioni del dott. Weiss che lo indussero ad, "avventurarsi" verso l'ipnosi progressiva.

"Tuttavia, nei ventiquattro anni trascorsi da quando Chaterine diventò mia paziente, altri miei assistiti sono andati nel futuro spontaneamente,

---

<sup>3</sup> Fonte, [www.ipnosiregressiva.it](http://www.ipnosiregressiva.it) , Categoria: Ipnosi regressiva, Articolo: "cd e ipnosi progressiva. Come mai non si riesce a capire?" (06 Aprile 2007)dott. Angelo Bona.

spesso verso la fine della loro terapia. Se sentivo che erano in grado di comprendere che ciò che stavano vedendo poteva essere una fantasia, li incoraggiavo a proseguire. Dicevo: “Questo ha che vedere con la crescita e l’esperienza, per aiutarti a prendere adesso decisioni giuste e sagge. Ma eviteremo “ricordi”(sì ricordi del futuro!), visioni, o scene di morte, o di malattie gravi. Lo scopo è quello di imparare” e la loro mente ubbidiva. Ciò fu di grande utilità terapeutica. Scoprii che queste persone prendevano decisioni più sagge e facevano scelte migliori<sup>4</sup>.” In un primo periodo effettuava la progressione rimanendo all’interno della propria esistenza attuale, e solo quando riteneva che il soggetto fosse psicologicamente equilibrato per poter gestire l’esperienza. Fin quando capitarono trance dove il soggetto visualizzava quelle che apparivano come vite future<sup>5</sup>, aprendo nuovi scenari, e nuove riflessioni riguardo all’utilizzo dell’ipnosi progressiva. Da questa nuova rivelazione che abbraccia di un sol colpo passato presente e futuro, si comprende che, anche il futuro può influenzare il presente esattamente come lo fa il passato. “possiamo andare nel futuro, se lo facciamo con saggezza. Il futuro, vicino o lontano, può essere la nostra guida. Può fornire un feedback nel presente per indurci adesso a fare scelte e a prendere decisioni migliori. Possiamo cambiare quello che stiamo facendo basandoci su un feedback che ci arriva dal futuro. E questo indirizza il nostro domani in una direzione più positiva. Pensate a che cosa significa! Proprio come abbiamo vite passate illimitate, così abbiamo illimitate esistenze future. Usando la nostra conoscenza di ciò è accaduto e di ciò che deve ancora accadere, possiamo plasmare il nostro futuro e quello del mondo<sup>6</sup>”. Questa nuova metodologia, messa a punto dal dott. Weiss riguardo al futuro, è molto interessante per le applicazioni che ne fa con i suoi pazienti, a parer mio il metodo presentato è privo di quei rischi evidenziati dal dott. Bona, a condizione

---

<sup>4</sup> Weiss Braian, Op. cit. p. 15

<sup>5</sup> Ipotetiche incarnazioni ancora da avvenire.

<sup>6</sup> Weiss Braian, Op. cit. p.16

che il tutto sia guidato con il giusto buon senso e ragionevolezza, come d'altronde in ogni attività dell'essere umano.

## ANGELO BONA

Angelo Bona, medico psicoterapeuta e specialista in anestesia è presidente dell'A.I.I.Re., Associazione Italiana Ipnosi Regressiva, e membro dell'A.S.C.H., American Society of Clinical Hypnosis; da più di vent'anni dedica la sua vita professionale allo studio dell'ipnosi e dell'ipnosi regressiva.

Il Dott. Bona che abbraccia apertamente il modello delle reincarnazioni, afferma che nel suo libro "Vita nella vita, ipnosi regressiva a vite precedenti" attesta e raccoglie cicli di rinascita.

Il punto di svolta per il dott. Bona, per quanto riguardava l'ipnosi regressiva fu l'incontro con una sua paziente di nome Marta.

Ruscì a risolvere, in un'unica seduta, la fobia della ragazza per l'atro sesso.

Il dott. Bona racconta: " Quella ragazza che improvvisamente mi parlò con una roca voce maschile, mi svelò la radice del suo conflitto interiore.

Era la prima volta che assistevo al magico mutare della personalità e del tempo storico di una ragazza che mi disse di chiamarsi Konrad, il boscaiolo.

Nella sua vita da uomo, mi chiari il suo nucleo tematico della fobia pervenuta fino a Marta ed annidata nel suo cuore. Viveva solo, in una baita nella foresta germanica e non poteva amare alcuna donna. Perché Konrad, gli chiesi: <<non puoi avere una compagna?>>.

La lapidaria risposta di Marta-Konrad, detta in amnesia totale ed in trance profonda, cambiò in un attimo e per sempre il mio destino di psicoterapeuta.

Mi disse: << Da quando ho saputo che mia madre è morta di parto non ho voluto più far soffrire nessun'altra donna>>.



<<Lascia la colpa>>, replicai, mentre Marta singhiozzava, <<nessuna vita che nasce può uccidere la vita>>.

“Erano passate due ore che mi parevano mille anni, in una sola seduta Marta aveva superato completamente la sua fobia . Alcuni mesi dopo, mi portò in studio radiosa, il ragazzo che amava”<sup>1</sup>.

Nelle regressioni, non sempre la persona produce una storia con una struttura logica e consequenziale, simile ad un film, ma piuttosto una serie di flashback assestanti, come se fossero delle tessere di un mosaico, dove è richiesta un’accurata opera di ricostruzione e d’interpretazione dei contenuti emersi. Nel caso di Marta, sopra citato, il dott. Bona interviene alla fine tramite una ristrutturazione che permette un’abreazione, in altri casi è possibile che la catarsi avvenga spontaneamente, come nel caso di un’altra sua paziente, dove l’esperienza regressiva si configura in modo molto dettagliato, carica di visioni poetiche.

È il caso di Teresa, una donna che ha paura di morire in solitudine, La portò indietro nel tempo, ed iniziò a raccontare: << Corro,corro veloce verso quel cavallo >>. <<Chi sei>>. <<Sono Miguel, sono arrivato per primo ho battuto tutti gli altri, gli sono saltato addosso, deve essere scappato da qualche parte, ora è mio>>.Teresa mi parla della regalità di questo cavallo bianco e mi dice:<< sembra uno di quei cavalli da sceicchi, ha scelto me>>.

Emerge il carattere arrogante e presuntuoso di questo ragazzo, che afferma d’essere messicano e di avere quindici anni. Più avanti negli anni quel cavallo, suo unico grande amico, sarà ucciso da un soldato. Miguel mi racconta: <<Ci sono degli uomini, dei soldati, vogliono rubarmi Niebla, non posso fare niente, non ho armi>>. Il cuore di Miguel si chiude per sempre, anche quando accompagnerà in chiesa Manuelita, una ragazza profondamente innamorata di lui. Sprezzante entra nel luogo sacro, dicendo: << indosso un abito a piccoli quadri, una camicia bianca a larghe maniche ed un sombrero ...non me lo sono

---

<sup>1</sup> Bona Angelo, *Vita nella Vita, ipnosi regressiva a vite precedenti*. Edizioni Mediterranee, Roma - 2001.

tolto neanche in chiesa, non ho rispetto per nessuno, nemmeno per la casa di Dio>>. Manuelita gli darà tre figli, con tono sdegnoso Miguel dice: <<Son figli del vento, non sento la mia anima>>. Ora è solo, al tramonto della vita, sulla veranda in riva al deserto messicano. <<Ho una profonda angoscia nel cuore, mi rendo conto solo adesso di quanto sia terribile aver negato l'amore degli altri >> e poi continua:

<<ho un profondo dolore al petto>>. Miguel si accascia, due persone accorrono senza piangere, vanno a chiamare il prete. <<Sono fuori dal mio corpo>> mi dice <<lo vedo a terra e mi sembra così lontano da me>>. Inaspettatamente il viso di Teresa si illumina di un radioso sorriso ed una lacrima solca il suo viso. <<Perché piangi di gioia Miguel, cosa è successo>>

<<Il mio cavallo Niebla, è tornato dal nulla, mi invita ad andare, si impenna come una vela bianca, scuote la testa come per dire ...Vieni sono qua >>.

<<Cosa fai, gli monti in groppa?>> <<Si, sto galoppando verso il deserto, c'è un grande sole , sto aprendo le braccia, mi sento libero... la luce è sempre più bianca... stiamo entrando nel sole>> Al confine della vita, Miguel comprende di quanta ignoranza è stato capace lungo il corso della sua vita negando l'amore della moglie e dei figli. Questo genera, seguendo quel sistema etico universale che chiamiamo Karma, il seme dell'attuale angoscia di Teresa di morire in solitudine. Prima di accomiarsi, Teresa aggiunge: <<Quello che ho compreso è che l'amore merita rispetto. La conoscenza della legge karmica mi ha dato la consapevolezza di questo infinito sentimento. Anche se sono sola, non sono più al buio, la luce viene da dentro di noi e non dobbiamo ignorarla<sup>2</sup>>>. Se il caso di Teresa rappresenta un esempio ideale della terapia Karmica, dove non si incontrano resistenze di alcun tipo, il dott. Bona nel caso opposto, in soggetti che presentano difficoltà ad una induzione spontanea, o che durante la trance producono ricordi talmente frammentari che rendono impossibile una ricostruzione, propone la Narco Ipnosi Regressiva ( N.I.R.).

---

<sup>2</sup> Fonte, [www.ipnosiregressiva.it](http://www.ipnosiregressiva.it), articolo: la felicità che danza, Bona Angelo, 18 marzo 2005.

Si tratta di un'induzione ipnotica favorita da farmaci che sedano in modo superficiale il paziente, con amnesia totale al risveglio.

Per meglio comprendere riporto le parole dello stesso Bona,

“Questa tecnica permette di analizzare il patrimonio inconscio di pazienti refrattari alla trance spontanea. Avevo, infatti, notato che una percentuale medio bassa di essi risultava fortemente penalizzata, dato che non era inducibile a un livello di profondità utile alla regressione.

La metodica permetteva ad un maggior numero di soggetti di accedere a vissuti rimossi dell'attuale vita o di esistenze antecedenti la nascita.

L'accesso alle memorie non era interferito o inibito da strategie difensive, che venivano antidotate dalla sedazione. Il materiale inconscio fluiva in superficie come una vena d'acqua sorgiva improvvisamente zampillante.

In trance profonda si apriva la possibilità di una ristrutturazione dei codici inconsci con una penetrabilità certamente maggiore rispetto all'induzione spontanea. Infatti, l'avvicinamento a nodi linguistici nevralgici, comportava di consueto una controeazione di natura protettiva e spesso una superficializzazione del livello del sonno.

Durante la N.I.R., invece, si poteva operare sulla ferita psicologica e cioè sul linguaggio a “codice aperto“, senza che il grado di trance si alterasse. Tale intervento produceva un forte effetto catartico e un notevole miglioramento dello stato psicologico dei soggetti”<sup>3</sup>. .

Sempre del dott. Bona, è il libro “Il palpito dell'uno”, dove racconta la sua esperienza con un paziente che, tramite l'ipnosi regressiva, diviene channelig.

Il channeling è un fenomeno la cui origine si perde nella notte dei tempi,

La psicologa americana Kathryn Ridall, ne fa risalire le origini alle antiche culture sciamaniche, in cui gli sciamani entravano in trance, per mezzo di canti e danze, per fondersi con gli spiriti degli animali e imparare ad usare i loro

---

<sup>3</sup> Bona Angelo, *L'amore dopo il tramonto*, Mondadori, cap. La chimica dell'amore: La narco-  
ipnosi regressiva.

poteri. Anche nell'antica Grecia, dei veicoli specificamente addestrati, i cosiddetti oracoli, entravano in uno stato di trance profonda in cui potevano ricevere i messaggi degli dei.

Lo scopo degli attuali veicoli non è prendere contatto con gli spiriti dei defunti, come facevano invece di solito i medium dell'Ottocento, bensì attrarre delle guide esistenti in dimensioni superiori alla nostra e generalmente mai incarnatesi in un corpo umano.

Uno dei primi medium a raccogliere messaggi spirituali da parte di evoluti esseri disincarnati fu, agli inizi del nostro secolo, l'americano Edgar Cayce. Entrava in un profondo stato di trance, nel quale veicolava informazioni che gli permisero poi di scrivere alcuni libri di carattere medico, ed altri su Atlantide, il "continente perduto", e sui possibili futuri cambiamenti spirituali e geologici della Terra.

Agli anni Cinquanta risale, invece, il fenomeno Eva Pierrakos, la sensitiva d'origine austriaca che canalizzò gli insegnamenti di una Guida spirituale e li raccolse nelle 258 "lezioni" di uno straordinario cammino spirituale denominato "Il Sentiero".

A metà degli anni Sessanta, poi, Jane Roberts entrò in contatto con un'entità chiamata Seth che, nell'arco di circa un ventennio, le trasmise abbondante materiale sulla natura della realtà personale e collettiva, della creatività e dell'io multidimensionale dell'essere umano.

Negli anni Settanta si sviluppa, soprattutto nel nostro Paese, un'altra corrente di channeling, che ancora oggi ha diversi seguaci.

L'iniziatore fu il maestro indiano Baba Bedi che, trasferitosi in Italia, fondò a Milano il Centro di Filosofia Acquariana nel quale, fino al 1993, anno della sua scomparsa, diffuse la sua dottrina e insegnò, tra le altre cose, quella che egli definiva la "comunicazione con gli spiriti sacri", ovvero la "versione indiana", senz'altro più antica, del channeling.

Negli ultimi dieci anni, il channeling - o "comunicazione interiore", come lo definisce la Ridall - sta vivendo un periodo di popolarità sempre crescente. <<Forse l'aspetto più interessante di questo fenomeno>>, scrive la dottoressa Ridall in *Veicoli di luce*, <<risiede nella sua democraticità>>.

In effetti, è proprio questa una delle principali novità del channeling, e anche, forse, il motivo principale della sua diffusione. Ognuno può diventare un "canale", basta che ci creda, si rilassi e faccia gli esercizi del caso.

Gli attuali veicoli, infatti, non sono più circondati da quell'aura di mistero e di fascino che rendeva speciali i medium del passato.

Sono persone comuni, e ci tengono ad essere considerate come sono, affermano di non riuscire a spiegarsi ciò che gli accade e di non tenerci neppure troppo a farlo. E' il caso del trentacinquenne Thom Elkjer, che da qualche anno canalizza Mithra, una misteriosa entità assai restia a parlare di sé, se non per dire di essere coinvolta nella dimensione fisica pur non facendone parte. Da quando pratica il channeling, Elkjer non si sottopone più a sedute di psicoterapia, e la maggiore conoscenza di sé, che ha acquisito grazie ai consigli personali di Mitra, gli ha permesso di sentirsi più forte.

Elkjer, prende contatto con la sua entità non più di due o tre volte la settimana e, quando lo fa, va in uno stato di leggera trance, ma rimane perfettamente cosciente. <<Quando comunico in una seduta cui assistono altre persone>>, racconta, <<lui parla attraverso di me ad alta voce, il che non avviene mai quando lo contatto privatamente. E' come ascoltare qualcuno che stia parlando, anche se non ci sono le onde sonore>>.

Il celebre veicolo Jack Pursel, che da più di vent'anni canalizza "l'essere di luce" Lazaris, cade invece in uno stato di trance così profonda che poi, quando ne esce, non ricorda nulla di quanto è accaduto, né di cosa ha detto l'entità. Per me è com'essere profondamente addormentato, confessa Pursel: <<Può trascorrere un'ora o due, ma io al risveglio ho l'impressione di aver chiuso gli occhi e di averli subito riaperti>>.

In uno stadio intermedio, tra questi due estremi, si colloca Darryl Anka, un illustratore americano che da quasi venti anni canalizza Bashar, un'entità che dice di provenire dal pianeta Essassani, a circa 500 anni luce di distanza dalla Terra, in direzione della costellazione d'Orione. <<Resto cosciente>>, afferma Anka, <<ma non come lo sono di solito, è un po' come sognare. Quello che ricevo quando mi trovo in uno stato di trance è così travolgente in termini di immagini, di emozioni e di energia da non potersi immaginare. E' come se fossi ad un concerto, mi sentissi trasportato dalla melodia ed immaginassi una storia, mentre questo avviene>>.

La quarantenne, Sanaya Roman, è in contatto da quasi quindici anni con la sua guida Orin, canalizzare è "come ritornare a casa, è l'esperienza più rasserenante, amorevole e compassionevole che ci possa essere. Mi sento come adombrata da una presenza più grande, un po' come alcune persone dicono di sentirsi quando pregano".

Non tutte le guide canalizzate attraverso il channeling vanno di pari livello.

Gli esperti avvertono che esistono entità, o esseri di luce più o meno evolute. Queste ultime danno messaggi più specifici, tendono a dire a chi si rivolge loro, cosa fare e quando, quasi a voler imporre i loro insegnamenti, che spesso, si rivelano inesatti. Le guide superiori, invece, non si riferiscono in dettaglio a persone o eventi specifici, anche perché risiedono in dimensioni in cui non esistono né il tempo né lo spazio. Parlano di verità universali senza imporre a chi le ascolta, perché ognuno, per evolversi davvero, ha la responsabilità di scegliere la direzione da prendere nella propria vita.

Sarebbe questo, il motivo quindi, per il quale dal channeling di solito, non giungono profezie dettagliate, come quelle cui ci hanno abituato i veggenti del passato. Tuttavia, in genere, tutte le entità canalizzate concordano sul fatto che la Terra si trova attualmente ad un punto critico del suo sviluppo. Da qui al 2010, sostengono le guide, saremo testimoni di un grande cambiamento nei valori, nello stile di vita e nell'orientamento spirituale dell'umanità. Per

raggiungere questa maturazione spirituale, la Terra dovrà attraversare un processo di purificazione, che porterà ad una radicale trasformazione, sia degli individui, sia dei valori che delle strutture sociali.

Tutto questo risulterà, tra l'altro, in un aumento della creatività e in un'espansione della coscienza, fino a livelli che in questo momento appaiono quasi inimmaginabili, perciò le "guide superiori" c'invitano ad ampliare continuamente le nostre conoscenze, a non limitare il campo delle possibilità umane, che è molto più ampio di quello che pensiamo. Loro, del resto, come afferma la Dottoressa Ridall: <<si sono messe a nostra disposizione per aiutarci in questa trasformazione e per permetterci di entrare in una nuova epoca di armonia e di pace mondiale>>.

A proposito delle nostre possibilità, le guide affermano che il genere umano fa parte di un'anima multidimensionale, o "Sé Divino", per questo, ognuno di noi è il creatore della propria realtà, ossia è in grado di plasmarla a tutti i livelli. Non siamo, quindi, vittime di forze ostili. Anche le situazioni difficili o dolorose sono una nostra creazione, ed hanno lo scopo di insegnarci qualcosa di importante che evidentemente non riusciamo ad apprendere in un altro modo. Spesso, le guide più evolute sono piuttosto vaghe circa la loro origine, perchè ritengono che questo tipo di notizie possa solo distrarci dalla suddetta trasformazione spirituale, che deve essere il nostro primo impegno. In genere, si definiscono "esseri di luce", provenienti da dimensioni, più elevate della nostra, che ci aiutano perchè amano far del bene e perchè il rapporto con noi permette anche a loro un ampliamento di coscienza.

Molti sono i "maestri asceti", come il celebre Ramtha, canalizzato dall'americana J.Z. Knight, il quale racconta in "Abbracciare la vita": "Io sono Ramtha, un'entità sovrana vissuta molto tempo fa su questo piano chiamato Terra. In quella vita non sono morto; sono asceto, poiché ho imparato ad utilizzare la forza dei miei pensieri e a portare con me il corpo in una dimensione invisibile della vita. Così sono potuto penetrare in un'esistenza d'illimitata libertà, d'illimitata gioia, d'illimitata vita. Altri, vissuti sulla Terra dopo

di me, come me sono ascesi". Tra questi altri c'è naturalmente Gesù Cristo, una figura presente anche nel channeling come entità canalizzata da diversi veicoli, tra cui la celebre Virginia Essene.

Molte entità provengono, invece, da altre civiltà extraterrestri - come il già citato Bashar del pianeta Essassani, oppure i "Pleiadiani", ossia esseri provenienti dalla costellazione delle Pleiadi, canalizzati da Barbara J. Marciniak - e anche loro, in genere, vengono per aiutarci nel nostro processo d'evoluzione, che risulta essenziale per l'equilibrio di tutto l'universo. In questo modo, il channeling si ricollega all'ufologia. Secondo Lazaris, gli extraterrestri che vengono in visita nel nostro pianeta, non sono necessariamente esseri superiori a noi. "Nella vostra indagine sugli UFO", ha detto Lazaris per bocca di Jack Pursel, "non dovete cadere nell'errore di presumere che vengano qua perché siete arretrati o lenti e non evoluti. Al contrario, voi esseri umani siete delle coscienze spirituali molto belle. Non esiste un altro pianeta del mondo fisico tanto spirituale quanto il vostro. Forse gli extraterrestri vogliono osservarvi, perché siete quasi arrivati alla cima. Voi siete molto più avanti di quanto immaginate"<sup>4</sup>.

Ritornando al dott. Angelo Bona, egli afferma che di rado tramite l'ipnosi regressiva avvengono fenomeni di channeling. Ciò non toglie che possono verificarsi come in questo caso.

Nel suo libro "Il palpito dell'uno"<sup>5</sup> racconta la sua esperienza con un suo paziente "anomalo", il quale voleva provare semplicemente l'ipnosi regressiva. Fin dalla prima trance si manifestò il "Maestro spirituale".

Davide, il paziente, entrò nel giro di pochi minuti in un profondissimo stato di trance, con un'amnesia totale al suo risveglio.

"Chi sei?" chiesi intimidito. Il sussurro della mia voce provocò in Davide un nuovo atto di deglutizione.

---

<sup>4</sup> Tutto quello che è stato scritto finora sul channeling proviene da: Ridall Kathryn, Veicoli di luce, come contattare le proprie guide spirituali, Crisalide, 1992.

<sup>5</sup> Bona Angelo, Il palpito dell'uno, in bibliografia.



Un tono vibrante come una folata di vento uscì dalle sue labbra e mi pervase, lasciandomi esterrefatto: <<lo sono te>>.

<<Scusa in che senso?>>.

<<lo sono te>>.

<<Sei la mia coscienza?>>.

Il tono e l'autorevolezza delle frasi sembravano realmente provenire da una lontana volta stellare. Poi continuai: << Sei nel tempo presente, nel passato, in una precedente vita?>>.

<<Siamo fuori da quello che tu chiami spazio e tempo. Essi esistono solo per una bassa vibrazione, com'è quella in cui ti trovi>>.

Il fragoroso respiro di Davide pervadeva l'aria, mentre cresceva in me l'inconsueta sensazione di soggezione, d'impaccio, avvertivo l'infinita elevazione dello spirito che mi stava parlando, facendomi sentire piccolo come una formica. Poi mi rivolsi ancora a lui: << Sei o siete sempre stati fuori dallo spazio-tempo terrestre?>>.

<<No, conosco la vita, quella che tu definisci vita. Ho visto piccoli esseri primitivi. Li abbiamo aiutati ad acquisire consapevolezza>>.

Parlava di sé ora al singolare ora al plurale, come se la sua coscienza partecipasse a una dimensione condivisa da altri esseri simili a lui.

Chiesi ancora: <<Chi sei? Chi siete?>>.

<<Tutto Uno, non c'è separazione, siamo un unico organismo cosmico. Porteremo armonia ove non esiste, non perché non ci sia mai stata, ma perché è da fecondare>>.

<<Ma qual è il tuo nome?>>.

<<Sono un esploratore in missione. Siamo venuti con la nostra astronave volante... atterrati nel deserto che in seguito divenne un Eden. Siamo giunti su una città viaggiante per colonizzare la Terra, per portare amore, per creare

vita... Vi abbiamo conosciuti quando eravate ominidi primitivi... ora siete cambiati, ma non avete ancora sufficiente consapevolezza>>.

<<A quale deserto ti riferisci?>>.

<< Tu ora lo chiami deserto, il Sahara divenne nel tempo un'oasi rigogliosa>>.

<<Da dove vieni?>>.

<< Ebbi la mia prima materialità ottocentocinquantaemila e settecento milioni di anni fa su un sistema solare che voi ancora non avete conosciuto. Noi lo chiamavamo Urus. Vorrei parlarne...>>.

La guida sospirò profondamente, come trasposta in un ricordo paradisiaco.

Poi continuò: <<Ero un organismo unicellulare con una consapevolezza simile a quella di uno dei vostri aborigeni australiani. Il nostro viaggio è atemporale, se vuoi ti posso dire che siamo giunti nel vostro sistema solare da Sirio e da Venere per facilitare la tua comprensione>>.

<<Su Sirio c'è amore?>>.

Il volto di Davide si illuminò d'estasi.

<<Si su Sirio e ovunque, tutto è amore. Abbiamo mescolato il nostro sangue agli ominidi della Terra>>.

<<Voi siete diversi dai terrestri?>>

<<La nostra è un'astronave di purezza... siamo in missione d'amore. Solo in pochi possono portare luce agli altri pianeti>>.

<<In quale anno sei venuto sulla terra?>>.

<<Nel 18.000 a.c. siamo giunti e abbiamo incontrato i popoli del deserto fino al 10.000 a.c., ma anche questo è un tempo terrestre, lo dico per te... per noi il tempo, come ti dissi, non esiste>>.

<<Come è fatta la vostra astronave volante?>>.

Ero curioso come un ragazzino di fronte a quelle inconsuete rivelazioni.

<<All'inizio era costituita di afnio... simile al titanio, ma ora è un organismo, un veicolo di essenza spirituale>>.

Confesso che stentavo a cogliere la portata del suo parlare così inflessibile e certo. Davide ad un certo punto si commosse, interrompendo a tratti la respirazione.

Poi continuò: <<E una responsabilità condivisa e grande: portare amore a piccoli esseri inconsapevoli... aiuta, aiuta questa astronave!>>.

<<Quale astronave?>>.

<<Davide... lui è l'astronave di purezza. Ora sono molto stanco, non posso restare, ci rivedremo presto...>>.

Un ultimo caso di channeling, non perché sia l'ultimo ma probabilmente il più degno di nota poiché unico esempio, è rappresentato da Joao Teixeira da Faria, meglio conosciuto come Joao de Deus, guaritore brasiliano, che sostiene di essere il canale per varie entità che, in un'altra vita, sono stati, santi, medici o guaritori. Joao non si limita a comunicare con altre entità, ma ospita temporaneamente entità che prendono possesso del suo corpo facendogli perdere conoscenza (perdita della coscienza ordinaria, per acquisirne una straordinaria). Si "risveglierà" solo alcune ore dopo, senza ricordare gli atti compiuti. Le entità usano il suo corpo per compiere delle guarigioni che fanno del miracoloso. Le sue guarigioni vanno dalla resurrezione, a schiere di ciechi che ritrovano la vista e paralitici che riprendono a camminare, e di questo fenomeno, sia medici che studiosi, non sanno darne una spiegazione scientifica.

Lo stesso Joao incoraggia la comunità scientifica a condurre delle ricerche sulle sue guarigioni. La ricerca scientifica più vasta e intensiva fu condotta dalla Facoltà di Biofisica dell'Università Bezerro nel Menez. Questa Facoltà finanziò un'equipe a tempo pieno, per uno studio sull'arco di due anni, sotto la direzione della dottoressa A. Arlete Savaris che osservò, in quel periodo, le attività del centro. L'equipe esaminò, esplorò, paragonò i risultati pre e post operatori, e

infine compilò scientificamente tutti i dati, e li raccolse in un'opera scientifica: "Curas paranormais realizadas por Joao da Farias". In seguito la dottoressa A. Arlete Savaris dichiarò: "La combinazione dei due approcci (medicina moderna, e la medicina paranormale) può dar adito ad una medicina futura, nonché alla capacità di vincere tutte le malattie fisiche, spirituali e mentali. Speriamo di assistere, in un prossimo avvenire, all'unirsi della fisica, della medicina e della guarigione paranormale. Non c'è magia, non c'è mistero; in ultima analisi, si tratta dell'energia che esiste in ciascuno di noi".

# ***Conclusione***

Sciogliere i corpi coagulare gli spiriti. T. Bureckhardt

“Noi non siamo esseri umani che vivono un’esperienza spirituale, ma esseri spirituali che vivono un’esperienza umana”.

Pierre Teylhard de Chardin.

L’obbiettivo primario dell’ipnosi è quello di aprire un canale per poter interagire con l’inconscio che, altro non è che quella parte di noi dove si sviluppano i nostri pensieri più profondi, al di sotto, del nostro stato ordinario di coscienza. In quello spazio è possibile dialogare e consultare le memorie, impresse nel nostro corpo spirituale. Il corpo spirituale o anima, sembrerebbe essere quella parte di noi che è esistito, prima di noi, e che continua ad esistere dopo la nostra scomparsa.

Il corpo spirituale è la vera essenza, immortale ed infinita per sua natura, che richiede l’esperienza dell’incarnazione, per una propria evoluzione. E’ proprio questa esigenza evolutiva che crea un percorso comune fra l’anima ed il corpo-mente. In questo percorso è di fondamentale importanza, la comprensione, altrimenti, non si procede sulla linea evolutiva. Cosa bisogna comprendere? Le risposte pur essendo innumerevoli convergono tutte in un’unica direzione, verso quella dimensione dove regna l’amore; l’amore e il rispetto di sé stessi, e degli altri, compreso l’ambiente in cui si vive, ovvero tutti e tutto. Il subconscio

sembrerebbe non avere confini né spaziali e tanto meno temporali, come se fosse un enorme serbatoio collegato all'universo, dove sono conservate le nostre memorie passate, ma contemporaneamente anche le tracce del nostro futuro, la sorgente da cui sgorgano le intuizioni. L'inconscio dà risposte creative alla soluzione dei problemi, oltre a mettere a disposizione, una saggezza, che nello stato ordinario di coscienza non si possiede. Come sappiamo, l'essere umano da sempre cerca di mettersi in contatto con quella parte spirituale che è insita in ognuno di noi, per trarne beneficio, attraverso varie forme, dalla meditazione alla preghiera, dall'amore tantrico all'ascetismo, tutte forme che in un modo o nell'altro, richiedono una partecipazione attiva del soggetto nell'esperire una connessione approfondita con il proprio essere. Nell'ipnosi non sono richiesti particolari talenti, se non quello di lasciarsi andare e ascoltare con curiosità una voce guida, che non farà altro che aprire le porte dell'inconscio, in quel non luogo dove le strade da percorrere sono infinite. Alcuni percorsi possibili, sono stati individuati in questa ricerca: sulle potenzialità dell'inconscio ed i suoi utilizzi, dalla regressione all'infanzia alle *probabili* vite precedenti, evidenziando dove il soggetto dimostra di avere delle conoscenze di gran lunga superiori a quelle che normalmente si attribuisce in uno stato di coscienza ordinario, al channeling dove il soggetto in trance giace profondamente rilassato, mentre una parte del suo corpo si presta ad esternare verbalmente le conoscenze di una entità spirituale che predica l'amore universale. Non desidero fare un campionario sulle possibili modalità che possono manifestarsi durante una trance ipnotica, potrei non finire mai. In ultima analisi mi pongo una domanda. Fino ad ora era possibile pensare alla nostra identità nei termini di: sono figlio di Tizia e Caio, sono nato là, ma vivo qui, ho tot. anni, faccio questo e quello, mi piace non mi piace, sono alto e sono magro, riferendosi solo ed esclusivamente alla percezione che abbiamo di noi stessi in termini psicofisici e del nostro attuale ciclo vitale. Nascita, vita, morte. Questa visione, alla luce di nuove conoscenze sembra un po' limitante. Per cui: Chi siamo veramente? Quando parlando di noi stessi diciamo "IO", quell'io è solitamente accompagnato da un breve gesto della mano che agisce sotto il

livello di coscienza, indicando l'area centrale del torace, in quel luogo dove risiede il cuore, sia quello anatomico, sia quello metafisico<sup>1</sup>. Con quel gesto della mano, chi o cosa indichiamo? In cosa c'identifichiamo? Nel corpo-mente, oppure nel corpo spirituale?

Ramana Maharshi, un grande saggio indiano predicò la via del Sé mediante la pratica del "Chi sono io?". Ramana non ha dubbi sulla natura umana, su chi è veramente. «Chiedendosi " *chi sono io* ?". Il pensiero chi sono io distruggerà tutti gli altri pensieri e, come il bastone che si usa per smuovere la pira accesa, alla fine sarà distrutto anch'esso. Allora ci sarà la realizzazione del Sé. (...) Quando sorgono altri pensieri, non bisognerebbe seguirli, ma ci si dovrebbe chiedere: " a chi sorgono questi pensieri ". Non importa quanti pensieri sorgano. Appena ciascun pensiero si leva, ci si dovrebbe chiedere con diligenza: a chi è venuto questo pensiero?. La risposta che viene dovrebbe essere "a me". Se, a questo punto ci si chiede "chi sono io", la mente, tornerà indietro alla sua sorgente, e il pensiero che starà per sorgere diverrà quiescente. Con la ripetizione di questa pratica: la mente, svilupperà la capacità di rimanere nella propria sorgente. La mente, che è sottile, si proietta all'esterno attraverso il cervello e gli organi dei sensi, quindi appaiono i nomi e le forme materiali; quando rimane nel cuore, i nomi e le forme scompaiono. Non lasciare che la mente vada fuori, mantenerla nel cuore, è ciò che si chiama "consapevolezza interiore"( *antar-mukha*). Lasciare che la mente si proietti fuori del cuore, si chiama "coscienza esteriorizzata" (*bair-mukha*). Quando la mente rimane nel cuore, l'io, che è la sorgente di tutti i pensieri scompare e risplende solo l'eterno sé. Qualunque cosa si fa, si dovrebbe fare senza il senso dell'ego. Agendo in questo modo, tutto apparirà nella natura di Shiva (Dio). Sempre sull'identificazione, propongo una storia nella convinzione che queste, come le favole, funzionino come delle vie privilegiate per giungere

---

<sup>1</sup> Per Cuore metafisico si intende il quarto chakra, che si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore fisico. Produce emozioni, come amore incondizionato, empatia e comprensione verso gli altri, sensibilità verso l'ambiente esterno, accettazione, pietà, bontà, il dare ed il ricevere ed in generale il prendersi cura della vita (umana, animale, vegetale). Un suo cattivo funzionamento è causa di sentimenti quali timore, odio, avversione verso il prossimo, tristezza, disprezzo.

al nocciolo di un concetto. Sono vie in grado di portare direttamente al cuore, evitando impervi percorsi dettati da ragionamenti razionali.

Nell'aria immobile del crepuscolo, il sant'uomo si sistemò sotto un albero, vicino alla gran roccia, nei pressi del sentiero, ai margini della montagna. Avrebbe trascorso lì la notte, con una pietra per cuscino. Tanto tempo fa, aveva abbandonato il mondo per trovare se stesso. Insieme con il mondo, aveva abbandonato anche idee come successo, denaro, popolarità. Ormai possedeva ben poche cose e, soprattutto, poche idee. D'altronde, aveva già tutto ciò di cui aveva bisogno e le sue necessità, in realtà, erano poche. La sua meditazione serale fu disturbata dalle grida di un uomo che gli si avvicinò di corsa, tutto agitato.

“Sei tu, sono sicuro che sei l'uomo che cerco!”, esclamò. “Una notte, tanto tempo fa, ho fatto un sogno, in cui mi si diceva di venire sotto quest'albero, vicino alla gran roccia, nei pressi del sentiero, ai piedi della montagna. Qui un sant'uomo mi avrebbe dato una pietra inestimabile, che mi avrebbe reso ricco per sempre!”.

“Ti ho cercato per tanto tempo”, aggiunse. “Non sai quanto ti ho cercato! E ora eccomi qui. Ti ho trovato finalmente”, disse tutto contento.

“Forse è questo il gioiello che hai sognato”, disse il sant'uomo frugando nella sacca dalla quale estrasse una pietra scintillante.

“L'ho trovato sul sentiero: prendilo pure!”.

L'uomo restò con la bocca spalancata per la sorpresa, mentre gli occhi gli si allargarono di piacere. Non aveva mai visto un diamante così grosso, né aveva mai sognato che potessero essercene di tali dimensioni. Mentre se lo portava a casa, sprizzava gioia e soddisfazione da tutti i pori; quella ricerca non era stata vana. La gioia, però, non durò a lungo e prima che calasse la notte cominciò a sentirsi profondamente turbato. Si girò e si rigirò nel letto tutta la notte, senza riuscire a prendere sonno: cercò di immaginare ciò che avrebbe fatto con tanta ricchezza, come se la sarebbe goduta e soprattutto come sarebbe cambiata la



sua vita. Ma non riusciva a togliersi di mente il sant'uomo che, con tanta semplicità, gli aveva donato quel diamante d'inestimabile valore.

Prima dello spuntar dell'alba l'uomo si alzò e tornò all'albero vicino alla grande roccia, nei pressi del sentiero, ai piedi della montagna. Disturbando la meditazione mattutina del sant'uomo, posò il diamante davanti a lui e disse: "Questa pietra è di grandissimo valore ed io ho desiderato tanto possederla; ma ora capisco che non è nulla in confronto al tesoro interiore che possiedi tu e che a fatto si che me la donassi con tanta semplicità.

Pensi che potrei trovarlo anch'io?".

"E già tuo", rispose sorridendo il sant'uomo<sup>2</sup>.

Perdersi per ritrovarsi. Un po' come questa tesi che di tanto in tanto ha preso strade inaspettate, esattamente come il nostro inconscio, con le sue infinite sfaccettature, difficilmente circoscrivibile, sembrerebbe che l'unico confine sia dato dalla nostra immaginazione e dalla conoscenza di ciò che potremmo fare per utilizzare il suddetto subconscio per la nostra crescita personale.

---

<sup>2</sup> Tratto da: Jordan Giulia, *Conoscenza di Sé, in bibliografia.*

**Bibliografia:**

- Bona Angelo, *il palpito dell'uno*, Il Punto d' Incontro, Vicenza, 2007.
- Bona Angelo, *Vita nella Vita, ipnosi regressiva a vite precedenti*. Edizioni Mediterranee, Roma - 2001.
- Bona Angelo, *L'amore dopo il tramonto*, Mondadori, Milano, 2005.
- Bona Angelo, *L'amore oltre la vita*, Mondadori, Milano, 2004.
- Bona Angelo, *Amore maestro*, Mondadori, Milano, 2006
- Dalai Lama, *Lungo il sentiero dell'illuminazione*, Mondadori, Milano, 2007.
- Jordan Giulia, *Conoscenza di Sé*, Mediterranee, Roma, 2004.
- Milton Erickson, Ernest Rossi, *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma, 1982.
- Milton H. Erickson, *Opere* vol. I, Astrolabio, Roma, 1982.
- Osho Rajneesh, *L'immortalità dell'anima*, Mondadori, Milano, 2000.
- Osho Rajneesh, *La mente che mente*, Urra, Milano, 1997.
- Pellegrino Robert, Estrich, *Medicina medianica: il caso Joao de Deus*.
- Amrita, Giaveno "Torino", 2006.
- Pompas Manuela, *Reincarnazione (alla scoperta delle vite passate)*, Ed. Bur, Milano, 1997.
- Ridall Kathrin, *Veicoli di luce*, Crisalide, Latina, 1992.
- Ramacharaka Yogi, *La vita dopo la morte*, Giunti, Firenze, 2007.
- Stevenson Ian, *Reincarnazione: 20 casi a sostegno*, Armenia, Milano, 2005.
- Stevenson Ian, *Le prove della reincarnazione*, Armenia, Milano, 1999.
- Stevenon Ian, *Bambini che ricordano altre vite*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1991.
- Vercelli Giuseppe, Bounos Gladys, *Ghiande dello stesso ramo*, Cortina, Torino, 2004.

Watts Alan, *Taoismo*, RED, Como, 1999.

Weiss Brian, *Molte vite, un solo amore*, Mondadori, Milano, 1997.

Weiss Brian, *Messaggi dai maestri*, Mondadori, Milano 2001.

Weiss Brian, *Molte vite molti maestri*, Mondadori, Milano, 1998.

Weiss Brian, *Molte vite, un'anima sola*, Mondadori, Milano 2007.

Weiss Brian, *Oltre le porte del tempo*, Mondadori, Milano, 1999.

Weiss Brian, *Lo specchio del tempo*, Mondadori, Milano 2006.