

BIOENERGIA

Sandie Gustus

RIASSUNTO. Scopo principale di questo articolo è quello di descrivere, in termini semplici ed accessibili a tutti, alcune delle proprietà e caratteristiche della bioenergia, analizzando in particolar modo il ruolo che essa ricopre nella nostra esistenza multidimensionale. Indicheremo altresì quali esercizi è possibile praticare per accrescere la nostra capacità e sensibilità energetica, e per difenderci in modo efficace dalle numerose energie assedianti che ci circondano.



autoricerca.com

BIOENERGIA: UNO SGUARDO INDIETRO

Nessuno è libero se non è padrone di se stesso.
- Epitteto

In *coscienziologia* il termine *bioenergia* viene usato per descrivere il fondamento del campo energetico individuale, che emana da, ed abbraccia, ogni essere vivente.

Sebbene la bioenergia non possa essere rilevata tramite i sensi fisici, la sua esistenza è stata riconosciuta da quasi ogni tradizione spirituale. *John White* (che con l'astronauta *Edgar Mitchell* ha fondato l'istituto *IONS*, di scienze noetiche) e *Stanley Krippner*, hanno affermato a riguardo che si trovano riferimenti ai campi energetici umani, o all'aura del corpo, in 97 diverse culture del pianeta [WHITE & KRIPPNER, 1977].

Sinonimi comunemente usati per descrivere questo tipo di energia includono *qi/chi* (Cina), *prana* (India), energia sottile, energia vitale, fluido vitale (spiritismo), energia vitale universale (Rei-Ki), energia astrale ed energia cosmica. Ma ne esistono numerosi altri; vedi ad esempio [VIEIRA, 2002].

Già a partire da 5000 anni fa, la bioenergia fu riconosciuta nella tradizione spirituale indiana come fonte universale della vita tutta. La chiamavano *prana*. Furono gli yoghi a proporre il sistema delle nadi e dei chakra, come punti localizzati in tutto il corpo energetico (doppio eterico) attraverso i quali l'energia viene scambiata tra il corpo extrafisico e quello fisico. Questi formano anche i canali attraverso i quali assorbiamo ed emettiamo (esteriorizziamo) energia da e verso l'ambiente. Entrambi questi processi sono necessari per il mantenimento dei nostri livelli di energia e per il sostentamento della nostra vitalità, salute, longevità e, in ultima analisi, della vita stessa.

I praticanti di *Qi Gong* hanno riconosciuto numerosi benefici connessi al raggiungimento di un certo livello di competenza o di padronanza del loro *chi*, tra cui un miglioramento delle abilità psichiche quali la telepatia e la chiaroveggenza, e un accrescimento generale della consapevolezza (psichica) di ciò che accade attorno a loro extrafisicamente, istante dopo istante.

Si è anche riscontrato che questi effetti, a loro volta, sono in grado di promuovere complessivamente un processo di guarigione e maturazione spirituale.

Secondo l'*Oxford Dictionary of World Religions*, tutte le religioni contemplanò una visione più o meno olistica della guarigione, che viene compresa nel contesto più ampio della vita, riconoscendone lo stretto rapporto con l'“unità psicosomatica del soggetto umano” [BOWKER, 1997], la quale comprende il corpo energetico.

Molti scienziati hanno tentato di ideare apparecchiature per la rilevazione e la registrazione delle bioenergie. Nella fotografia Kirlian, scoperta per caso dal russo *Semyon Kirlian* nel 1939, si applica un campo elettrico ad alta tensione a un oggetto posto su una lastra fotografica, impressionando così quest'ultima con un'immagine dei segnali emessi, che si dice sia una rappresentazione del campo bioenergetico dell'oggetto in questione [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003]. Uno sviluppo più recente è lo scanner PIP (*Polycontrast Interference Photography*), ideato dallo scienziato britannico *Harry Oldfield*. Questo sistema utilizza una telecamera digitale e un programma per computer al fine di analizzare il modo in cui il campo bioenergetico di una persona interagisce con la luce, e generare in questo modo un'immagine dinamica dell'aura della persona.

Tra gli altri esperimenti condotti da scienziati in questo campo, molte indagini di valore, quali la ricerca sul campo energetico umano – *Human Energy Field* (HEF) – condotta dal Dr. *Victor Inyushin* presso la Kazakh University in Russia [ALVINO, 1996], hanno confermato l'esistenza di una relazione tra l'equilibrio del proprio campo di energia e uno stato di buona salute.

La ricerca sui fenomeni parapsichici ha altresì dimostrato che la bioenergia è una componente intrinseca di numerosi fenomeni, tra cui: piegare oggetti di metallo con la sola forza di volontà, spostare oggetti senza toccarli, produrre smaterializzazioni e rimaterializzazioni, manifestazioni di ectoplasmia (quando la bioenergia si condensa e si manifesta sotto forma di una sostanza, denominata ectoplasma)

[VIEIRA, 2002], omeopatia, poltergeist, teletrasporto, telepatia e chirurgia psichica [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003].

Nonostante un ampio riconoscimento nel corso della storia, in diverse culture, religioni e campi di ricerca, la bioenergia resta, nel complesso, un aspetto di scarsa rilevanza nel moderno mondo materialistico occidentale, poiché solo poche persone ne hanno una consapevolezza e conoscenza diretta, il che rende la seguente citazione di Winston Churchill particolarmente azzeccata nel descrivere la situazione:

“A volte l’uomo inciampa nella verità, ma nella maggior parte dei casi si rialzerà e continuerà per la sua strada.”

Che ne siamo consapevoli o meno, la bioenergia svolge un ruolo fondamentale nella vita quotidiana di tutte le persone, dalle più ordinarie alle più energeticamente sensibili. Ma vediamo ora di spiegare come funziona.

BIOENERGIA: PROPRIETÀ E CARATTERISTICHE¹

Il vostro campo bioenergetico è una parte di voi, in stato di flusso continuo; si adatta, reagisce, cambia, risponde e scambia costantemente energie, attraverso i *chakra* e le *nadi*, con gli altri esseri viventi e con l’ambiente.

In sé e per sé, la bioenergia è neutrale. Nel caso degli esseri umani, tuttavia, è legata indissolubilmente ai pensieri (consci, subconsci o inconsci) e alle emozioni di una persona. Quindi, se il campo bioenergetico personale di un individuo è positivo, questo è perché i fattori che guidano i suoi pensieri e sentimenti, come le sue idee, intenzioni, l’etica, gli interessi e gli obiettivi, sono positivi. Tutte queste informazioni vengono portate dalle energie della persona. Allo stesso modo, naturalmente, pensieri e sentimenti negativi produrranno energie negative. In poche parole, la qualità delle energie di una persona è determinata

¹ Gran parte del contenuto di questa sezione è tratto da un articolo che l’autore ha scritto nel 2003 in collaborazione con *Nanci Trivellato* [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003].

dalla qualità dei suoi pensieri e delle sue emozioni.

Come è vero che pochissime persone sono in una condizione di piena consapevolezza di sé, ben pochi sono coloro che hanno un pieno controllo della qualità del proprio campo energetico. Come indicato nell'articolo precedentemente menzionato, "poiché il nostro campo energetico è aperto, flessibile e 'poroso,' se non abbiamo una buona consapevolezza e un buon controllo delle nostre energie, saremo inevitabilmente soggetti all'influenza delle energie delle persone e degli ambienti che ci circondano. D'altra parte, indipendentemente dal nostro livello di consapevolezza, influenzeremo a nostra volta, in diversa misura, i campi energetici delle persone e dei luoghi con cui interagiamo nel nostro quotidiano." [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003].

Un esempio che illustra bene questi processi, che a molti risulterà familiare, è quando la nostra disposizione fisica, psichica o mentale cambia quale conseguenza di essere entrati in contatto con un'altra persona. Può il semplice fatto di rimanere nella stessa stanza con una determinata persona produrre, ad esempio, una forte irritazione, far scemare la nostra motivazione, o farci perdere la nostra razionalità?

Gli scambi energetici spiegano anche perché possiamo istintivamente sentire un legame, o una certa familiarità, con persone che condividono la nostra visione della vita, mentre possiamo sentirci a disagio, irritabili, o anche provare malessere, in mezzo a gente con cui non abbiamo niente in comune.

Un altro esempio di una reazione inconscia alle bioenergie altrui si verifica quando ci accoppiamo energicamente con una persona con cui passiamo molto tempo, tanto da finire con l'assimilare le sue emozioni, o i suoi disturbi fisici, e cominciare a sperimentare tutto ciò che sente; ad esempio: calma, euforia, dolore, depressione, oppure anche un dolore fisico, come un mal di testa [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003]. L'accoppiamento energetico si verifica quando i campi bioenergetici di due persone si sovrappongono e si interpenetrano, come illustrato nell'immagine che segue.



Possiamo assimilare la disposizione di chi ci sta vicino attraverso un processo di accoppiamento energetico.

Così come la qualità delle energie delle persone varia nel tempo, lo stesso vale per le modalità con cui le persone scambiano energia con gli altri e con l'ambiente. Quando ci sentiamo bene con noi stessi, rilassati, sicuri, e disponibili verso gli altri, le nostre energie sono in genere più aperte e sono in grado di fluire più intensamente e rapidamente. D'altra parte, quando reprimiamo le nostre emozioni, o ci tormentiamo per alcune cose, come quando abbiamo il cuore spezzato, oppure sentiamo che qualcuno ci ha fatto del male, o non riusciamo a perdonare a noi stessi un errore, le nostre energie possono facilmente bloccarsi.

Molte forme di medicina complementare non solo riconoscono l'effetto che i blocchi energetici possono avere sul nostro benessere fisico, ma anche il rapporto specifico tra l'ubicazione dei blocchi e la natura specifica della malattia. Ad esempio, il non riuscire ad esprimere apertamente i propri veri pensieri, per paura di quello che la gente potrebbe pensare di noi, può causare un blocco del *laringochakra* (chakra della

gola), che dopo un certo tempo può portare a un problema alla tiroide; allo stesso modo, l'incapacità di affrontare la causa di uno stress che ci procura un nodo allo stomaco, potrebbe alla lunga portare a un blocco dell'*ombelicochakra*, in grado di causare disturbi digestivi come ipocloridria (bassa acidità), infiammazioni dello stomaco, ulcere, o addirittura il cancro.

LA SOTTILE INFLUENZA E I POTENTI EFFETTI DEI CAMPI BIOENERGETICI

Abbiamo visto come la sola presenza di una persona e del suo campo energetico possano incidere o influenzare un'altra persona, a livello individuale. Ma lo stesso processo può manifestarsi anche su scala molto più ampia. Quando si è in presenza di un gruppo di persone, i cui pensieri, emozioni ed energie sono allineati, il potere di influenza del gruppo può essere sufficiente a cambiare il modo in cui altre persone pensano, sentono o si comportano.

Questo può avvenire secondo modalità a volte del tutto evidenti, ma altre volte così sottili che non sempre siamo consapevoli di ciò che realmente sta accadendo. Quando le persone dicono “mi sono fatta/o trascinare,” oppure, “mi sono fatta/o prendere la mano,” o che “la situazione mi è sfuggita di controllo,” fanno di fatto riferimento a questo processo.

L'autore e guaritore *William Bloom* ci fornisce un esempio significativo della potenza dell'effetto delle energie di una massa di persone, nel suo libro *Feeling Safe* [BLOOM, 2002], quando scrive:

“In tutto il mondo è possibile osservare individui e gruppi di persone improvvisamente coinvolti in movimenti di massa, comportarsi in modi che non avrebbero mai pensato fossero possibili. Forse ricorderete le fotografie di donne ruandesi, armate di machete e coltelli – tra cui anche madri di famiglia, professioniste e donne con un'istruzione superiore – mentre furiose si accingono a uccidere e mutilare i membri di un altro gruppo etnico. Ovviamente, siamo qui in presenza di un campo di energia di massa, contenente

violenza e aggressività. Queste donne, solitamente benevole, sono state sopraffatte dalle energie istintive del branco, che le ha portate ad assecondare un comportamento di tipo psicopatico.”

Gli episodi di vandalismo violento, durante le partite di calcio allo stadio, forniscono un altro esempio di questo processo. Avvenimenti di questo genere solitamente hanno origine in alcune sacche di individui estremisti, i cui pensieri fanatici tendono a separare la folla dei tifosi tra coloro che sono “con” loro, e coloro che non lo sono; abbiamo qui a che fare con pensieri che si combinano con emozioni cariche di ostilità e antagonismo. Nello stesso modo in cui un coro o una “ola messicana” possono essere recepiti e riprodotti da decine di migliaia di persone, durante una partita di calcio, anche le energie che trasportano i pensieri, le emozioni e le intenzioni di alcuni hooligan possono propagarsi attraverso la folla, in una sorta di contagio bioenergetico, andando a toccare coloro che hanno una qualche affinità con queste idee, crescendo così progressivamente di intensità. In questo modo, la pressione generata da questo tipo di campo energetico aumenta, come in una pentola a pressione, fino a quando è sufficiente un piccolo episodio, come un pugno, per innescare una pericolosa sommossa.

Un campo bioenergetico non fa riferimento unicamente a individui o gruppi di persone: può definire anche le caratteristiche di un intero luogo. Consideriamo ad esempio i grandi magazzini di lusso lungo Oxford Street, a Londra. Quasi ogni giorno dell’anno, ogni anno, centinaia di donne si accumulano al loro interno per acquistare in modo frenetico gli ultimi capi alla moda. La musica è allegra, i commessi hanno tutti un aspetto molto “cool” nei loro vestiti di marca, i pensieri degli acquirenti sono tutti concentrati unicamente sul loro aspetto esteriore, e migliaia di dollari di transazioni hanno luogo ogni ora. Le energie presenti in questi negozi, che si rafforzano su base giornaliera, sono cariche di un mix inebriante di divertimento, flirt, eccitazione, sessualità, ansia, desiderio di prevalere sugli altri, euforia e dipendenza da quel senso di abbondanza che alcune persone traggono dalla “terapia dello

shopping,” quale compensazione dell’inappagamento che vivono in altre aree della loro vita. Provate a passare mezz’ora in un negozio di questo genere e a uscire senza essere stati quantomeno tentati di comprare qualcosa; può essere un ottimo esercizio per osservare le sottili influenze in gioco.

Il campo bioenergetico di un luogo specifico può avere altrettanto facilmente un’influenza su una scala molto più ampia. L’innegabile potere delle energie collettive di un intero paese è stato molto ben ritratta nel film di *Bowling for Columbine*, di *Michael Moore*. Il film, che ha vinto l’Oscar 2003 come migliore documentario, esplora l’ossessione americana per le armi da fuoco e mostra come, nel corso di molti decenni, i politici e i media abbiano promosso tra gli americani una cultura intrisa di paura e paranoia riguardo ai crimini violenti. Questa paura e paranoia si focalizza perlopiù sugli afro-americani e gli arabi, e la maggior parte degli americani ritiene davvero di essere costantemente in pericolo. Per difendersi da questa minaccia apparente, sostengono leggi che facilitano l’acquisto di armi e munizioni, dando vita così, per ironia della sorte, a gran parte di quella violenza e criminalità che essi stessi temono. Le seguenti statistiche dimostrano in modo impressionante quanto può essere influente l’azione di un campo bioenergetico, quando le persone si lasciano influenzare su ampia scala:

- Circa 30’000 americani muoiono per ferite da arma da fuoco ogni anno. Di questi, circa 1’250 sono la conseguenza di sparatorie non intenzionali (*Coalition to Stop Gun Violence*).
- Il tasso di decessi da arma da fuoco tra i giovani al di sotto dei 15 anni è quasi 12 volte superiore negli Stati Uniti che nella totalità di altri 25 paesi industrializzati (*Centers for Disease Control and Prevention*).
- I bambini americani hanno una probabilità 16 volte superiore di essere uccisi da un’arma da fuoco, 11 volte superiore di suicidarsi con un’arma da fuoco, e 9 volte superiore di morire a causa di un incidente d’arma da fuoco, rispetto alla totalità dei bambini di 25 altri paesi industrializzati (*Centers for Disease Control and Prevention*).

Senza saperlo, Michael Moore fa di fatto riferimento ai campi bioenergetici quando mette in evidenza le notevoli differenze di incidenza di morti da arma da fuoco tra alcune città americane e canadesi di confine, separate unicamente da un fiume, nonostante una diffusione simile delle armi tra i rispettivi cittadini. Allo stesso modo, Moore s'interroga se la sparatoria alla *Columbine High School* di *Denver*, in *Colorado*, possa essere stata in qualche modo determinata, o facilitata, dal fatto che il più grande impianto di armi degli Stati Uniti si trovasse proprio presso la vicina città di *Littleton*.

Può un campo bioenergetico estendersi anche oltre i confini di un paese? Certamente sì. Pensate alle energie nelle regioni dell'Asia che sono state colpite dallo tsunami del dicembre 2004. Una serie di orrori hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone nella medesima regione, allo stesso tempo: maremoti, inondazioni, naufragi, deragliamenti di treni, frane, crolli e incendi. Le energie di queste aree sono suscettibili di rimanere cariche a lungo del terrore emotivo di coloro che sono morti, della paura, confusione, senso di perdita e dolore di chi è sopravvissuto, e dell'immensa sofferenza causata da fame, sete e mancanza di un riparo, oltre che dalle malattie e dalla criminalità che seguirono il disastro.

Queste catastrofi naturali, o quelle causate dall'uomo, hanno un profondo impatto sugli ambienti colpiti. Il trauma subito va infatti ad integrarsi nella memoria vivente di quelle zone, influenzando coloro che vi vivono o che le attraversano in diversi modi, più o meno evidenti o sottili. Da una prospettiva ancora più ampia, possiamo affermare che le qualità (o mancanza di qualità) di determinati campi bioenergetici potrà caratterizzare anche un intero continente. Chi ha vissuto in Africa, per esempio, sa che i pensieri e le intenzioni degli abitanti di molte delle nazioni africane sono stati plasmati principalmente dalla loro lunga storia di lotta per la sopravvivenza di fronte a siccità, carestie, malattie mortali, guerre civili e genocidi. La storia ha prodotto un campo bioenergetico continentale dominato da una mentalità del tipo "cane mangia cane," che apparentemente si autoalimenta, e che

si fonda su un quotidiano intessuto di violenza e criminalità.

Questi sono solo diversi esempi di come un campo bioenergetico prodotto da un particolare gruppo di persone, o inerente a un luogo specifico, possa influenzare o incidere in numerosi modi sulla nostra vita. In *coscienziologia*,² un termine specifico è stato coniato per descrivere tale campo bioenergetico: *olopensene*. Si tratta di un termine che è la combinazione di *olo*, che dal greco significa “tutto,” e *pensene*, che a sua volta è la combinazione di *pen*, da “pensiero,” *sen*, da “sentimento” (inteso anche come emozione) ed *e*, da “energia.”

Il dottor *Rupert Sheldrake*, biologo d'avanguardia e direttore del *Perrott-Warrick project for research on unexplained human abilities* (finanziato dal *Trinity College* di *Cambridge*), presenta una prospettiva simile in ciò che lui definisce “una visione di un universo vivente ed evolvente, con la sua memoria inerente,” mediante la sua teoria dei *campi morfici* e della *risonanza morfica*.

SENSIBILITÀ ENERGICA, CONSAPEVOLEZZA E CONTROLLO

È importante per noi accertarci di avere sufficiente padronanza delle nostre energie e dei nostri pensieri, per non lasciarci trascinare dalle energie collettive presenti in alcuni gruppi di persone, o luoghi. Siamo in grado di pensare in modo autonomo? Mettiamo in discussione, analizziamo, usiamo il nostro discernimento e giudizio critico su tutto ciò che guardiamo alla televisione, leggiamo sui giornali, o ascoltiamo alla radio? Lasciamo che il nostro modo di pensare sia influenzato dalla mentalità di gruppo predominante?

Le persone sensibili alle energie possono percepire determinati campi bioenergetici in modi diversi. Potranno ad esempio essere vissuti dalle emozioni che impregnano un

² *Coscienziologia*: scienza che studia la coscienza in modo integrale, olosomatico, multidimensionale, multimillenario, multiesistenziale e, soprattutto, in relazione alle sue reazioni alle energie immanenti, coscienziali, e ai suoi multipli stati.

determinato ambiente: entrando in un'impresa di pompe funebri, potranno percepire un senso di perdita; in un macello potranno provare terrore; in una prigione un senso di degrado. In alternativa, potranno avere nausea, capogiri, o crampi allo stomaco, a seconda dell'intensità del campo bioenergetico e del loro livello di sensibilità. [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003]

Il campo bioenergetico di determinati luoghi è in grado di influenzarci anche positivamente. Per esempio, possiamo sentirci più motivati a studiare, o fare ricerca – e scoprire di poterlo fare con maggiore facilità e concentrazione – in una biblioteca, piuttosto che a casa nostra. Spesso ci aspettiamo che il rinnovato entusiasmo per la nostra attività intellettuale, ottenuto grazie alla permanenza in un luogo particolare come quello di una biblioteca, durerà anche in seguito, ma solitamente non siamo in grado di mantenere la medesima motivazione quando ci troviamo nuovamente in contatto con i campi bioenergetici generati e consolidati dalla routine e dalle distrazioni della nostra vita quotidiana.

Tuttavia, se siamo in grado di percepire gli effetti dei campi bioenergetici, e di avere un certo controllo sulle nostre energie, possiamo mantenere in modo attivo il nostro equilibrio energetico, e non farci contaminare dalle diverse influenze che ci pervadono, pur rimanendo consapevoli della qualità e natura delle energie ambientali in cui ci troviamo.

La maggior parte delle persone non ha però sufficiente sensibilità o consapevolezza da essere in grado di “leggere” le bioenergie specifiche di una folla, o di un luogo, cosicché potranno sia non rimanerne influenzate, oppure farsi influenzare, senza però esserne consapevoli. In tal caso, potrebbero sentirsi, per esempio, ispirate, lunatiche, gioiose, irritabili o esauste (a seconda della qualità del campo), senza avere alcuna idea del perché.

Come menzionato in [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003], a volte “malattie sottili senza una causa apparente sono precisamente il risultato di questo tipo di intrusioni da parte di energie non compatibili con le nostre, che penetrano nel nostro campo energetico attraverso uno dei nostri chakra.”

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA PROPRIA SENSIBILITÀ, CAPACITÀ ED AUTODIFESA ENERGETICA

La buona notizia è che è alla portata di ognuno imparare a divenire consapevoli e valutare la qualità delle proprie energie, ai fini del loro controllo e per effettuare auto-diagnosi e terapie, quando necessario.

Con la pratica, è altresì alla nostra portata raggiungere un livello di padronanza delle nostre bioenergie tale da permetterci di accrescere le nostre percezioni extrasensoriali, fino a riuscire a leggere le energie positive o negative di un particolare ambiente, e percepire, interagire e comunicare con i nostri compagni non fisici, siano essi dei protettori (guide illuminate), delle guide cieche, o degli assediatori.

L'importanza di sviluppare un tale livello di percezione non può essere sottovalutata. Questo è il primo, fondamentale passo che ci consentirà di individuare i tratti forti e deboli della nostra personalità, che sono poi quelli che permettono ai nostri protettori e assediatori di connettersi a noi. Dobbiamo quindi rafforzare i legami che abbiamo con i nostri protettori, e difenderci dalle innumerevoli varietà di intrusioni che sperimentiamo regolarmente. Così facendo, possiamo assumere maggiore responsabilità e controllo sulle nostre vite.

Waldo Vieira raccomanda tre particolari esercizi energetici, da lui stesso formulati, che con la pratica e l'allenamento regolare possono aiutarci a sviluppare e/o migliorare il nostro controllo e la nostra sensibilità bioenergetica.

Prima di descriverli, vorrei sottolineare che la bioenergia è una potente risorsa, *realmente esistente*, e che muovere le energie è un lavoro del tutto concreto. Nessuno sforzo di visualizzazione, o di immaginazione, potrà mai essere sufficiente per eseguire uno di questi esercizi; quindi, non è mia intenzione suggerirvi di impiegare questi metodi. La chiave del successo nel lavoro con l'energia è di rimanere fisicamente rilassati, bloccare le possibili interferenze provenienti dall'ambiente esterno, e concentrarsi attivamente sul movimento della bioenergia attraverso l'applicazione di una ferrea forza di volontà. Molte

persone senza familiarità con questo lavoro, inizialmente potranno non avere percezioni, o delle debolissime percezioni, del movimento energetico. Ma il solo provare a muovere energia di solito produce alcuni piccoli risultati, anche se non se ne è consapevoli; quindi, è importante non rinunciare, e persistere nella pratica. Questa, se regolare, permetterà di raggiungere risultati tangibili, e di progredire, in quasi tutti i casi.

ASSORBIMENTO DI ENERGIE

Definizione: L'atto di assorbire o di interiorizzare le energie.

Osservazioni: Eseguire questo esercizio in un luogo dove si è sicuri che le energie siano positive. L'ideale è farlo in un ambiente naturale, in quanto le energie della natura non portano alcuna informazione (in termini di pensieri o emozioni). Pertanto, è bene recarsi, se possibile, in un posto come un parco, un giardino, una foresta, una zona di montagna, di mare o di fiume.

Come farlo?

Rilassatevi come fareste normalmente, respirate in modo naturale, e utilizzando la vostra volontà e concentrazione, cercate di divenire consapevoli delle energie che vi circondano.

Provate a entrare in sintonia con loro, a sentirle, a percepire la loro positività, quanto vi fanno sentire bene.

Quindi, rivolgete la vostra attenzione all'assorbimento di questa energia positiva attraverso i vostri chakra. Ci potrebbe volere un po' di pratica prima di iniziare a prendere coscienza delle sensazioni che accompagnano questa azione di interiorizzazione, che vi confermeranno che l'energia si sta muovendo per davvero. Se questo è il vostro caso, non scoraggiatevi, ma perseverate.

Spesso la tentazione, se non altro all'inizio, è quella di assorbire energia durante la fase di inspirazione. Provate nel tempo a stabilire un ritmo di assorbimento energetico che sia indipendente da quello respiratorio. Questo al fine di non

divenire dipendenti dal respiro (o da qualsiasi altra cosa) per essere in grado di assorbire energia in un determinato modo.

Cosa si prova?

Tra le sensazioni comuni possiamo menzionare: un cambiamento di temperatura (ad esempio una sensazione di maggiore calore, o di freddo), “brividi” energetici che scorrono attraverso una parte, o tutto il corpo, una sensazione di formicolio. Alcune persone possono sperimentare fenomeni di chiaroveggenza (percezione della dimensione extrasensitiva).

Quali sono i benefici?

Il motivo principale che ci porta ad assorbire energia è quello di ricostituire le nostre riserve e rinvigorire il nostro campo bioenergetico, tutte le volte che sentiamo di essere carenti energeticamente, o addirittura svuotati. I sintomi di questa condizione, a noi tutti familiare, sono: stanchezza, letargia, mancanza di motivazione e senso di pesantezza.

DONAZIONE COSCIENTE (ESTERIORIZZAZIONE) DI ENERGIE

Definizione: L'atto di trasmettere energia.

Osservazioni: Prima di esteriorizzare le energie, controllare i vostri pensieri e le vostre emozioni. Se siete preoccupati, o non in buone condizioni, attendere che i vostri pensieri tornino ad essere armonici, e le vostre emozioni positive, affinché la vostra azione energetica possa contribuire solo positivamente all'ambiente circostante.

Come farlo?

Rilassatevi e concentrate la vostra attenzione su ciò che state per fare. Forse, in un primo momento, fino a quando non sarete più abituati a muovere la vostra energia, potreste concentrarvi sull'accumulare energia nelle vostre mani; questo dal momento

che le nostre mani sono molto sensoriali: essendo abituati a “fare” le cose con le mani, spesso è più facile percepire l’energia quando si muove attraverso di esse. Quindi, pensate ad accumulare energia nelle vostre mani, e poi usate la vostra volontà per attuare tale pensiero. Quando riuscite a percepire la vostra energia nelle mani, concentratevi sul farla fluire attraverso i vostri palmochakra, verso l’esterno.

L’esperienza ha dimostrato che è più facile muovere un volume maggiore di energia exteriorizzandola sotto forma di impulsi, o onde regolari, piuttosto che in un flusso continuo. Pertanto, provate anche ad exteriorizzare in questa modalità pulsata.

Una volta padroneggiato questo esercizio, praticate exteriorizzando energia attraverso tutto il corpo, cioè attraverso tutti i vostri chakra contemporaneamente.

Cosa si prova?

Le sensazioni sono le stesse di quando assorbiamo energia: sensazioni di caldo o freddo, “brividi” energetici, formicolii, possibilità di chiaroveggenza, ecc.

Quali sono i benefici?

Quando exteriorizziamo energia infusa con pensieri ed emozioni positive, eseguiamo una sorta di purificazione energetica dell’ambiente che ci circonda, migliorandone la qualità.

La bioenergia è anche una potente risorsa per aiutare gli altri (inclusi animali e piante), sia nella dimensione fisica che nelle dimensioni extrafisiche. L’assistenza può essere offerta sia mediante trasferimento diretto di energia verso la persona, animale, o pianta che si trovano nel bisogno, oppure donando la nostra energia alle nostre guide protettrici, che poi la useranno per aiutare gli altri (con il loro consenso, ovviamente).

Il trasferimento diretto di energia può essere utilizzato, ad esempio, per calmare qualcuno che è emotivamente sconvolto, o che ha subito un trauma, per alleviare o prevenire alcuni disturbi fisici, per insufflare vita in una pianta che sta per

morire, o per tranquillizzare un animale domestico prima della temuta visita dal veterinario.

Nella dimensione extrafisica, la bioenergia può essere utilizzata da una coscienza proiettata³ per calmare e catturare l'attenzione di individui disorientati, recentemente trapassati, o per il trattamento di coscienze extrafisiche che possono manifestare diverse tipologie di malattie e patologie, come quelle che vediamo qui nella dimensione fisica, o altre ancora.

Ho avuto un'esperienza interessante qualche anno fa, quando ho donato bioenergia alle mie guide protettrici che l'hanno poi utilizzata per aiutare la mia gatta, che si era smarrita. Era venuta a vivere con noi solo da due mesi, già come gatta adulta, e aveva evidentemente deciso che era ora di esplorare ulteriormente il suo nuovo territorio, tanto che alla fine si era persa. Sono andata a letto preoccupata, durante la sua seconda notte di assenza. Era una tipica notte invernale londoniana, con pioggia fitta, vento pungente e un gran freddo. Così, ho spiegato ai miei protettori che 'Scragglepuss' era dotata di buone percezioni della dimensione extrafisica (cosa che sapevo da mie precedenti esperienze con lei), quindi, se avessero avuto tempo, avrebbero forse potuto provare a richiamare la sua attenzione e guidarla verso casa. Per farlo li invitavo a prelevare da me tutta l'energia di cui potevano avere bisogno. Rimasi in silenzio a letto, donando consapevolmente energia per oltre un'ora, controllando regolarmente se stava ancora fluendo e se mi sentivo bene e ben equilibrata. Alla fine, ho avuto l'intuizione di arrestare il processo e mi sono alzata. Erano le due del mattino, ho acceso le luci nella veranda e nel giardino sul retro, mi sono seduta a scrivere una mail, e cinque minuti dopo la piccola palla di pelo è apparsa attraverso la gattaiola, illesa ma affamata, e chiaramente molto felice di essere nuovamente a casa. Giorni felici, grazie ai protettori.

Un altro modo vantaggioso di usare l'esteriorizzazione di

³ *N.d.E.*: per maggiori informazioni sulla proiezione della coscienza, vedi il No. 5 (Anno 2013) di *AutoRicerca*, interamente dedicato a questo vasto tema.

energia è come mezzo per “aggiustare” la nostra giornata. È infatti buona pratica, al termine di ogni giornata, analizzare quel che è successo nel suo corso, e chiederci: “Chi abbiamo disturbato? Chi abbiamo trascurato di aiutare? Chi non abbiamo voluto aiutare?” Quindi, possiamo inviare le nostre migliori energie alle persone in questione, riequilibrando così i nostri rapporti e la nostra giornata.

L’esteriorizzazione di energia funziona anche come difesa contro gli assedi intercoscenziali. È possibile proteggere ad esempio la vostra camera da letto, la vostra casa o il vostro ufficio, esteriorizzando energia con lo scopo di eseguire una pulizia energetica dell’ambiente, per cinque o dieci minuti, su base quotidiana.⁴ Nel tempo questo creerà un campo energetico in grado di agire come scudo protettivo. Infatti, se esteriorizziamo energia ogni giorno, quando stiamo bene e ci sentiamo positivi, questo produrrà a lungo andare un forte ambiente energetico, con il quale gli assediatori non avranno alcuna affinità, e questo impedirà loro di entrare.

È bene però non esteriorizzare energia sempre alla stessa ora, ogni giorno, quando si lavora alla costruzione dello scudo energetico. Questo poiché la maggior parte degli assediatori extrafisici non è in grado di assorbire direttamente l’energia sottile della paratroposfera, cosicché tentano di assorbire quella di cui hanno bisogno direttamente dalle coscienze umane intrafisiche, assediandole. Se esteriorizziamo energia nello stesso posto, alla stessa ora, ogni giorno, è facile a lungo andare attirare la loro attenzione; quindi, è auspicabile variare la pratica nel tempo, nella misura del possibile. Una volta poi che il campo si è stabilizzato, è possibile esteriorizzare energia meno frequentemente, con lo scopo semplicemente di preservare il campo già edificato.

⁴ *N.d.E.*: vedi a proposito la tecnica di *blindaggio energetico*, descritta nell’Appendice 2 dell’articolo “Elementi teorico-pratici di esplorazione extracorporea,” di *Massimiliano Sassoli de Bianchi*, pubblicato nel No. 5 (Anno 2013) di *AutoRicerca*.

Idealmente, si cercherà di creare inizialmente lo scudo energetico intorno alla camera da letto, essendo questo il luogo in cui dormiamo e ci proiettiamo. Poi, possiamo passare alle altre stanze della casa, facendo sì che tutta la nostra abitazione diventi un vero e proprio rifugio energetico.

Diventare abili nell'esteriorizzazione energetica è un ottimo strumento anche per l'autodifesa, quando ci troviamo fuori dal corpo. Quando siamo proiettati abbiamo accesso, oltre alle energie sottili del corpo extrafisico, anche a quelle più dense, tramite il filo d'argento. Pertanto, se delle coscienze extrafisiche ci recano disturbo, quando fuori dal corpo, possiamo esteriorizzare energia verso di loro, facendolo sempre con le migliori intenzioni, ma al contempo con la ferma determinazione di non volere avere nulla a che fare con loro, e di essere lasciati in pace. Nella stragrande maggioranza dei casi, un singolo impulso di energia inviata nella loro direzione è sufficiente ad allontanare definitivamente la maggior parte degli assediatori.

STATO VIBRAZIONALE⁵

Definizione: La condizione di massima e simultanea dinamizzazione dei chakra, promossa dalla mobilitazione consapevole delle proprie energie, su e giù lungo l'asse longitudinale del corpo. Questa condizione può presentarsi anche spontaneamente.

Osservazioni: A differenza degli esercizi di assorbimento e di esteriorizzazione, non ci sono restrizioni su dove o quando è auspicabile installare uno stato vibrazionale, essendo questo lo strumento più potente a nostra disposizione per l'autodifesa energetica.

⁵ *N.d.E.:* si rimanda il lettore interessato al No. 1 (Anno 2011) di *AutoRicerca*, interamente dedicato al tema dello *stato vibrazionale*.

Come farlo?

Rilassatevi, sedetevi, o se preferite sdraiatevi, e concentratevi al fine di percepire ed accumulare le vostre energie nella regione della testa. Poi, lentamente, muovete l'energia per mezzo della vostra volontà, verso il basso, attraverso la parte centrale del vostro corpo, fino ai piedi.

Portare attenzione alle zone dove riuscite a percepire l'energia e a quelle dove invece non riuscite a percepirla. Se non è possibile percepire l'energia in una particolare zona del corpo, può essere perché lì è presente un blocco energetico.

Continuate a mantenere l'energia in movimento, riportandola verso la testa, quindi di nuovo verso i piedi, e così via.

Ricordate che la maggior parte delle persone che non hanno familiarità con questi esercizi, inizialmente avranno solo una lievissima (o addirittura nessuna) percezione del movimento dell'energia. Ma il semplice tentativo di muoverla di solito produce già dei piccoli risultati, anche se non se ne è consapevoli; quindi, è importante non rinunciare e persistere.

Gradualmente, aumentare sia l'intensità che la velocità del flusso di energia, muovendo quest'ultima sempre più celermente su e giù per il corpo, fino a quando non "perderete traccia" del flusso di energia e raggiungerete lo stato vibrazionale.

Riportiamo qui seguito alcune descrizioni dello stato vibrazionale, da parte di tre diversi autori:

Lo stato vibrazionale è caratterizzato dal movimento di onde interne pulsanti, simili a vibrazioni elettriche, la cui manifestazione, frequenza ed intensità possono essere controllate a volontà, potendo essere veloci o lente, forti o deboli. Queste onde spazzolano il soma (corpo) immobilizzato dal capo alle mani e ai piedi, tornando al cervello in un ciclo continuo di pochi secondi. Il loro manifestarsi a volte produce un effetto simile a una torcia ardente, di intensità variabile, o a una palla di energia elettrica piacevole, guidata dalla volontà. Non di rado le vibrazioni producono una sensazione di

dilatazione, che è tipica in psicofonia (channeling vocale), con l'espansione e rigonfiamento apparente di mani, piedi, labbra, guance, mento e zona del plesso solare [VIERA, 2002].

Nonostante sia molto esotica ed intensa, la sensazione di vibrazione è abbastanza piacevole, e a volte, attraverso la sua intensificazione, è possibile raggiungere una sorta di climax energetico [ALEGRETTI, 2004].

È come se un'onda crescente, sibilante e ritmicamente pulsante, di scintille infuocate, venga a scrosciare nella tua testa. Da lì, sembra poi spazzolare tutto il corpo, rendendolo rigido e immobile [MONROE, 1977].

Secondo la mia esperienza personale, posso meglio descrivere lo stato vibrazionale come una condizione in cui si è lucidamente consapevoli che ogni singola cellula del nostro corpo, comprese le cellule della pelle, del sangue e degli organi interni, delle ossa e del cervello, vibrino furiosamente le une sulle altre. L'esperienza promuove un profondo senso di benessere.

Quali sono i benefici?

L'uso corretto dello stato vibrazionale presenta vantaggi significativi. Quando installiamo uno stato vibrazionale, viene generato uno scudo energetico intorno a noi, che impedisce a chiunque di stabilire con noi un accoppiamento aurico (un'interfusione energetica). Quindi, lo stato vibrazionale "ci consente di neutralizzare le influenze indesiderate e gli assediatori con cui siamo consapevolmente o inconsapevolmente entrati in contatto, permettendoci di assumere un ruolo direttivo più attivo nella nostra vita. Questo, a sua volta, stimola il processo di maturazione personale e la crescita evolutiva" [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003].

Lo stato vibrazionale andrebbe impiegato preventivamente, in previsione di episodi di possibile assedio (intrusione

energetica), vale a dire, prima di qualsiasi situazione in cui è possibile prevedere che qualcuno cercherà di usare le proprie energie su di voi, o di rubarvi le vostre. La prossima volta che dovrete affrontare una situazione difficile, come ad esempio fronteggiare un cliente aggressivo, far valere il vostro pensiero in una riunione potenzialmente ostile, confrontarvi con qualcuno al telefono, o qualsiasi altra situazione in cui prevedete di essere messe/i sotto pressione energeticamente, provate a installare uno stato vibrazionale anticipatamente, quindi verificate quali sono i risultati.

Allo stesso modo, installate uno stato vibrazionale prima di entrare in qualsiasi luogo o ambiente in cui percepite la presenza, o sospettate della presenza, di coscienze extrasfiche ostili (assediatrici). Se realizzate di essere stati assediati, non limitatevi ad accettarlo. Promuovete l'esercizio dello stato vibrazionale e sbarazzatevi di tali influenze, altrimenti un episodio di assedio intercoscienziale, per quanto lieve, cioè superficiale, potrebbe aggravarsi e diventare più profondo.

Poiché l'installazione dello stato vibrazionale promuove maggiore flessibilità e scioltezza del corpo energetico, ciò facilita notevolmente lo scollegamento del corpo extrasfico dal corpo fisico, ed è quindi in grado di promuovere esperienze lucide fuori del corpo. Alcune persone spesso sperimentano degli stati vibrazionali spontanei quali segni precursori di proiezioni coscienti imminenti.

Lo stato vibrazionale e l'esteriorizzazione consapevole di energia costituiscono anche delle valide tecniche per sciogliere blocchi energetici, e possono rivelarsi altresì efficaci come strumento di prevenzione di piccole malattie.

Quando per esempio sento arrivare un raffreddore, o l'influenza, promuovo uno stato vibrazionale il più spesso possibile, ed esteriorizzo energia attraverso il chakra della gola più volte al giorno. Spesso i sintomi scompaiono rapidamente. Devo dire che ho avuto pochissimi raffreddori o influenze da quando ho iniziato a lavorare consapevolmente con le energie, in questo modo, da nove anni a questa parte.

SUGGERIMENTI PER PADRONEGGIARE LA VOSTRA BIOENERGIA

È importante sottolineare che ognuno di noi ha la capacità di lavorare coscientemente con la propria bioenergia nei modi che ho qui descritto. Non è necessario avere particolare attitudine, o essere particolarmente sensibili.

La ragione per cui relativamente poche persone lavorano consapevolmente con la bioenergia nel loro quotidiano, è perché, semplicemente, nessuno ha mai insegnato loro come farlo. Se fin da quando eravate giovani i vostri genitori vi avessero mostrato come eseguire queste manovre energetiche, così come vi hanno insegnato ad andare in bicicletta, avreste imparato a padroneggiare la vostra bioenergia prima ancora di divenire dei teenager.

Il fattore più importante nel conseguimento della padronanza delle proprie bioenergie è la forza di volontà. Migliorare le vostre prestazioni energetiche attraverso una qualsiasi delle tre tecniche di cui sopra può apparire abbastanza semplice sulla carta, ma la disciplina personale e lo sforzo necessari per produrre risultati soddisfacenti non vanno certo sottovalutati [TRIVELLATO & GUSTUS, 2003].

Idealmente, dovremmo porci l'obiettivo di riuscire a lavorare con le nostre energie in ogni condizione e circostanza (interna o esterna), senza che ciò debba dipendere dall'essere soli, sdraiati o rilassati, o dal poter effettuare un qualsivoglia rituale, in quanto né gli assediatori fisici né quelli extrafisici ci faranno il garbo di aspettare che le condizioni siano ottimali per poterci difenderci, prima di imporsi a noi.

Sebbene la maggior parte dei praticanti più determinati siano solitamente in grado di ottenere buoni risultati, in termini di assorbimento ed esteriorizzazione energetica, in alcuni mesi di pratica, riuscire ad installare uno stato vibrazionale efficace, sempre e ovunque, in qualsiasi circostanza, è un obiettivo che può richiedere anche alcuni anni di sforzi, prima di poter essere raggiunto.

Detto questo, migliaia di persone in tutto il mondo stanno già ricavando enormi benefici dalla possibilità di controllare le

proprie bioenergie. Molti hanno già sviluppato le loro parapercezioni fino al punto da riuscire a determinare cosa accade attorno a loro sul piano non-fisico (chi è presente e dove si trova), mantenendo in ogni circostanza il loro equilibrio. In questo modo, possono sperimentare una rinnovata fiducia in loro stesse e una maggiore serenità, consapevoli di avere assunto realmente il controllo sulla loro vita, e di poter godere dei vantaggi dell'essere in contatto diretto cosciente con le guide extrafisiche più avanzate.

Il padroneggiare la bioenergia consente inoltre ai praticanti di: percepire ed eliminare i blocchi energetici, promuovendo maggiore equilibrio generale e benessere, oltre che un miglioramento dello stato generale di salute; promuovere la flessibilità del corpo energetico, che a sua volta facilita il non allineamento dei veicoli di manifestazione e apre all'esperienza della proiezione cosciente; aumentare il livello complessivo di lucidità circa la realtà multidimensionale.

Per questo motivo, sebbene il livello di impegno e disciplina necessari a raggiungere una piena padronanza bioenergetica potrebbe apparirvi alto, i benefici in termini di sviluppo personale, a breve, medio e lungo termine (i.e., nelle vostre vite future), sono da considerarsi incommensurabilmente superiori.

BIBLIOGRAFIA

[ALEGRETTI, 2004] Wagner Alegretti, *Retrocognitions – An investigation into the memory of past lives and the period between lives*, Miami, USA: International Academy of Consciousness, 2004.

[ALVINO, 1996] Alvino, Gloria, “The Human Energy Field in Relation to Science, Consciousness, and Health,” online article, *21st*, The VXM Network, www.vxm.com, 1996.

[MONROE, 1977] Robert A. Monroe, *Journeys out of the body*, Broadway Books, New York, 1977.

[BLOOM, 2002] Bloom, William, *Feeling Safe*, Judy Piatkus (Publishers) Ltd, London, 2002.

[BOWKER , 1997] Bowker, John (ed.), *The Oxford Dictionary of World Religions*, Oxford University Press, Oxford, 1997.

[TRIVELLATO & GUSTUS, 2003] Trivellato, Nanci & Gustus, Sandie, "Bioenergy: A Vital Component of Human Existence," *Paradigm Shift* (UK), Issue 15, August 2003.

[VIERA, 2002] Viera, Waldo, *Projectiology, A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology, 2002.

[WHITE & KRIPPNER, 1977] White, John & Krippner, Stanley, *Future Science: Life Energies and the Physics of Paranormal Phenomena*, 1st edition, Anchor Books, New York, 1977.

Nota: Per gentile concessione di O-books, il presente articolo è tratto dal quarto capitolo del recente libro dell'autore: *Less Incomplete: A guide to experiencing the human condition beyond the physical body*, O-Books, Winchester, UK (2011). La traduzione in italiano, dall'inglese, è a cura di: Massimiliano Sassoli de Bianchi.

