



Anne Jones

LIBERARSI DALLE ENERGIE NEGATIVE

Semplici passi
per migliorare il
benessere in casa
e sul lavoro



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anne Jones

LIBERARSI DALLE ENERGIE NEGATIVE

Semplici passi per
migliorare il benessere
in casa e al lavoro

Indice

Dedica e ringraziamenti	9
Introduzione	11
1. Le mie esperienze con l'energia	15
Una bambina sensibile	15
Diventare guaritrice	19
Aiutare gli spiriti perduti: le lezioni dell'Egitto	23
Togliere maledizioni e contrastare la magia nera	27
Scoprire le impronte energetiche	28
Energie terrestri positive e negative	32
Come gestire le energie negative?	35
2. Superare la propria negatività	37
Che sensazione trasmette l'energia negativa?	37
Che cos'è l'energia?	39
L'aura	40
I nostri pensieri sono energia	47
Forme pensiero	48
Stress	50
Scarsa autostima	52
Dipendenze	55
Esperienze che generano emozioni negative	56
Volgere il negativo in positivo	59
Usare i pensieri positivi	63

Creare situazioni positive	64
Collegarsi al flusso di energia positiva	69
Altri modi di rivitalizzare la propria energia	71
Oli essenziali	73
Uno spazio terapeutico	79
3. La negatività degli altri	83
Gli effetti dell'energia di gruppo	83
Forme pensiero di gruppo	85
L'energia degli individui	92
Affrontare i tratti difficili della personalità	94
Proteggersi dall'energia negativa	105
Ripulirsi dall'energia negativa	109
Definire i propri confini	116
4. Energie negative in cibo e bevande	121
L'influsso del cibo	121
Il cibo che mangiamo	122
Nutrirsi con il cibo	128
Sensibilità e allergie alimentari	132
Alimenti energetici	135
5. Negatività negli oggetti e nei luoghi	137
Energia negli oggetti	137
Energia negli edifici e in spazi aperti	143
Negatività attiva nei luoghi	147
Eliminare le energie negative da luoghi ed edifici	149
Disintossicare la casa	156
Feng Shui: come gestire il flusso delle energie	157
Commemorazione	165
6. Energie terrestri ed elettromagnetiche	167
Stress elettromagnetico	167
Inquinamento aereo	172
Le energie negative della tecnologia: approccio personale	175
Le energie negative della terra	177

Gli effetti dell'energia terrestre negativa	181
Individuare le linee di energia negativa	182
Come guarire le energie terrestri negative	191
La luna	194
7. Maledizioni e magia	197
Magia nera	202
Magia moderna	209
Affrontare gli attacchi psichici	210
8. La presenza degli spiriti	219
L'esperienza della morte	219
Fantasmi	222
Inviare le anime verso la luce con l'amore	231
Vivere in armonia con gli spiriti della casa	237
Visite di angeli e deva	237
Richiamare le energie positive	239
9. Scegliere la positività	241
Vibrazioni basse ed elevate: linee guida	241
Equilibrio emotivo	246
Accettare la luce e l'ombra in noi stessi	247
Affermazione conclusiva: impegnarsi per la propria felicità	248
Epilogo	249
Lecture consigliate	251

1.

Le mie esperienze con l'energia

In questo capitolo vi racconterò come da bambina ho cominciato a rendermi conto dell'energia che esiste sia dentro sia attorno a noi e del modo in cui ci può influenzare in positivo o in negativo. Più

tardi, in conseguenza di varie esperienze significative, questa consapevolezza si è sviluppata ulteriormente, diventando capacità di guarire ed eliminare le influenze negative.

Una bambina sensibile

Sono sempre stata sensibile alle atmosfere. Da bambina, entrando in una stanza riuscivo subito a capire se i miei genitori erano in ansia, depressi o arrabbiati. Per fortuna raramente litigavano, ma quando avevo quattro anni mio padre ha perduto il suo impiego statale e ha dovuto rimboccarsi le maniche per trovare un nuovo lavoro nei difficili anni del dopoguerra inglese. Questo si era pesantemente ripercosso su tutti e due i miei genitori. Mio padre era

apprensivo di natura e il suo atteggiamento influenzava anche mia madre, rendendola ansiosa. Talvolta scendevo e la trovavo in lacrime. In quel periodo vivevano nel costante timore del futuro, man mano che i loro risparmi gradualmente si assottigliavano. Io avvertivo lo stress e l'ansia, da loro vissuti come una tangibile forza che aveva fatto il suo ingresso in casa nostra.

Per fortuna, presso l'ufficio del personale alla fine mio padre ha tro-

vato un lavoro assai più consono alla sua gentile e sensibile natura rispetto al precedente ruolo di statistico. Subito l'atmosfera in casa è mutata e man mano che i miei genitori diventavano più felici, più rilassati, io avvertivo dentro di me una leggerezza di spirito.

Tuttavia, sentivo anche che vi era una certa tensione, un mistero riguardo il rapporto con i miei genitori. Quando occorreva riempire i moduli per la scuola, li sentivo diventare tesi. All'età di dodici anni avrei voluto recarmi con la parrocchia a Oberammergau, in Baviera, per assistere alla famosa rappresentazione sacra della Passione. I miei genitori mi avevano detto che non potevo, a causa dei soldi, ma io sospettavo e percepivo una qualche loro recondita paura. A quel tempo avevo pensato che temessero l'idea di sapermi in viaggio tanto lontano senza di loro. Ho percepito le stesse nervose energie quando, all'età di quindici anni, ho avuto la possibilità di andare in Spagna con la scuola. Avrei dovuto fare il passaporto e questo era il nocciolo del problema. Avvertivo paura e ansia in tutti e due i miei genitori, nonostante i loro tentativi di nascondere le emozioni.

Nel momento in cui finalmente ci siamo seduti a discuterne ero convinta che mi avrebbero rivelato di

essere stata adottata. Di fatto, non mi sbagliavo di molto. Ne è emerso che il mio vero padre se n'era andato subito dopo la mia nascita e che "papà" era in realtà il mio patrigno. Lui e mia madre tuttavia non erano riusciti a sposarsi, perché sua moglie era ancora viva e rifiutava di concedergli il divorzio. I miei genitori avevano dunque convissuto con il segreto di non essere sposati e che io non ero la figlia del mio patrigno. La mia volontà di recarmi all'estero li avrebbe costretti a riempire moduli per il passaporto che avrebbero rivelato la verità del loro rapporto e questo era la causa di quei momenti di tensione.

Oggigiorno l'atteggiamento verso il matrimonio e le coppie è più illuminato e la cosa può apparire strana, ma in quei giorni le persone che convivevano senza essere sposate erano oggetto di vera disapprovazione e i miei genitori avevano voluto principalmente proteggermi dalle chiacchiere. Invece, ciò che avevano fatto era stato creare tensione e paura, che naturalmente io avevo avvertito.

Rendendomi conto di come quel padre che mi aveva allevato con tanto amore e affetto non avesse alcun legame di sangue con me, sono scoppiata in lacrime. Quanto amore e quanta tenerezza mi aveva dato e

non ero nemmeno sua figlia! Non era la reazione che si erano aspettati, per cui tutt'attorno il sollievo è stato incredibile. Avevano pensato che scoprire la verità su mio padre mi avrebbe affranto e temevano di rivelarmela. Immaginatevi, portare il fardello del loro segreto per tutti quegli anni senza una vera ragione.

A quel tempo e in seguito per molti anni non mi rendevo conto che percepivo le emozioni altrui. Spesso quando avvertivo queste energie sentivo lo stomaco in subbuglio e credevo di essere per qualche motivo "nervosa". Durante gli anni dell'adolescenza mi era difficile frequentare le feste o aggregarmi a qualunque gruppo numeroso, perché mi sentivo sopraffatta da questi sentimenti di nervosismo non appena facevo il mio ingresso in una stanza. Era fastidioso, perché mi piaceva conoscere gli altri, ma spesso mi trovavo davvero a disagio. Oggi mi rendo conto che assorbivo le energie del gruppo oppure di uno o due indivi-

dui del gruppo che per qualche motivo provavano angoscia.

Anche voi forse vi sarete resi conto che, in parte, sentimenti e apprensioni vissuti non vi appartengono; di fatto, forse anche voi siete sensibili alle energie che gli altri emanano nell'atmosfera circostante. La prossima volta che andate a una festa o a una riunione, prendete nota di come vi sentite. Vi sentite nervosi, sotto pressione o in ansia prima di uscire di casa o quando vi aggregate al gruppo?

Allorché le persone sono arrabbiate, nervose o impaurite, l'energia delle loro emozioni e dei loro pensieri trasmette all'ambiente circostante vibrazioni negative. Se invece sono felici, gioiose e si divertono, emaneranno vibrazioni energetiche positive. Queste vibrazioni sono le "onde" che cogliamo quando entriamo in una stanza e ci uniamo agli altri. In questo libro vi illustrerò modi per proteggersi dalla negatività delle emozioni e persino dei pensieri altrui.

Uno spirito in casa nostra

Oltre a essere consapevole delle emozioni altrui, ero anche sensibile alle energie "spirituali" o "ultraterrene". Da che ricordo, ho sempre convivuto con i fantasmi. Oggi non li

chiamo fantasmi, perché "spiriti" è il termine corretto per le apparizioni e gli esseri che talvolta condividono la nostra casa e la cui presenza può essere avvertita e percepita (a volte

persino vista) da pochi fortunati. Dico "fortunati" perché sento che i miei incontri con il mondo degli spiriti si sono rivelati esperienze notevoli, edificanti e, in qualche caso, piuttosto piacevoli.

Di recente la capacità di percepire la presenza di entità invisibili mi è tornata assai utile nel mio lavoro di guaritrice. Considero la mia sensibilità alle varie energie e ai loro effetti benefici o nocivi sulle persone un grande punto di forza ma, come spesso accade, il processo di apprendimento non è stato per nulla facile e a volte si è dimostrato decisamente spaventoso.

Il primissimo contatto con le anime che indugiano in questo mondo dopo la morte è avvenuto nella mia casa di Putney, a sud di Londra. Dai due ai vent'anni ho vissuto con mio padre e mia madre in una villetta a schiera di epoca vittoriana. Persino prima dei cinque anni rammento che mi svegliavo di notte udendo strani rumori. Avevo l'impressione che qualcuno stesse passeggiando avanti e indietro nella stanza sopra la mia e (so che sembra un assurdo luogo comune) sentivo come il rumore di catene che vengono trascinate.

Notte dopo notte rimanevo sveglia, affascinata da questi rumori, cercando di immaginare chi li producesse. Non ero troppo spaventa-

ta, perché a quell'età non ero consapevole né avevo paura di fenomeni spettrali, spiritici o medianici. Ho chiesto a mia madre che cosa potessero essere quei rumori e lei in fretta e furia ha imbastito una storia sui vicini che pulivano la grata. Non ero convinta: chi mai si mette a pulire una grata alle due del mattino? Ho però attribuito il ragionamento di mia madre al fatto che forse lei non aveva capito.

Anni dopo le ho rammentato la sua poco convincente spiegazione e lei ha ammesso che sapeva di quelle presenze ma non voleva spaventarmi. Di conseguenza, sono cresciuta convinta che in tutte le case la notte ci fossero dei visitatori che si trascinarono dietro delle catene. Per fortuna, la maggior parte delle volte i rumori sono rimasti confinati al piano di sopra, ma una notte ho udito dei passi sulle scale che si avvicinavano alla mia camera e quando la maniglia della porta ha iniziato a vibrare devo ammettere che sono diventata parecchio nervosa! Sono rimasta completamente immobile e alla fine ho percepito che, qualsiasi cosa fosse, se ne stava andando. Sono poi corsa veloce come non mai a cercare conforto e sicurezza nella camera dei miei genitori.

Quando ero adolescente, anche mia madre ha ricevuto la visita del

nostro ospite ultraterreno. Stava facendo un sonnellino pomeridiano allorché il letto ha iniziato a tremare e il cane, che dormiva in camera con lei, è sobbalzato, dopodiché ha cominciato a correre per la stanza abbaiando come un matto. Chiaramente non c'era nessuna presenza fisica, tuttavia mia madre sapeva che qualcuno era lì e si era resa conto che aveva ricevuto la visita di un qualche spirito. Abbiamo discusso della situazione e, parlando, ho percepito che lo spirito doveva essere quello dell'anziana signora cui la casa apparteneva in precedenza. L'aveva lasciata in eredità alla figlia, che al momento era nostra coinquilina. Il testamento infatti era andato distrutto e gli altri familiari avevano venduto la casa ai miei genitori, dividendo i proventi.

La casa ci era stata venduta alla condizione che l'attuale inquilina

non potesse essere sfrattata. Non solo dunque la figlia era sconvolta e infuriata per non aver ereditato la casa (di conseguenza, non era una coinquilina molto simpatica), ma anche la madre era talmente angosciata e aggrappata alla situazione da ritrovarsi ancora legata al piano terreno, incapace di spostarsi a livelli più eterei. Nella maggior parte delle sue "visite" non ci dava nulla da temere; eravamo semplicemente turbati dalla mente sconvolta e dalle emozioni di un'anziana rattristata.

Una volta cresciuta, ho imparato ad assistere anime talmente afflitte a causa di esperienze angosciose da non riuscire ad abbandonare la loro dimora terrena. In questo libro vi spiegherò come aiutare le anime a passare oltre e mi auguro di riuscire a mandar via un po' del misticismo e della paura associati a ciò che in realtà è alquanto naturale e innocuo.

Diventare guaritrice

La mia naturale sensibilità alla presenza degli spiriti nelle case e alle atmosfere negative si è trasformata in capacità di guarire solo quando mi sono trasferita in Malesia con mio marito, nel 1992. Laggiù, la nuova vita mi si è presentata in maniera al-

quanto spiacevole. Mio marito si era recato a visitare l'abitazione che l'azienda ci avrebbe fornito ed era ritornato con un resoconto davvero poco brillante. "Non credo che ti piacerà", ha annunciato. "È molto buia". Questa descrizione è stata tutto ciò

che sono riuscita a ottenere da lui: "È molto buia". Mio marito ha proseguito dicendo che c'era una piscina e questo mi ha in qualche modo rianimato. Ha poi aggiunto che la casa era circondata da vegetazione tropicale, nonostante fosse ubicata alla periferia di una moderna città.

Ben presto ho scoperto che cosa volesse dire con "buia". Arrivata, ho messo piede in un ingresso tetro e oscuro, dirigendomi poi nel soggiorno, anche questo estremamente deprimente e buio. Mi sono sentita mancare. La casa non era così vecchia, giacché era stata costruita negli anni Cinquanta, ma su tre lati era circondata da grandi alberi tropicali e da arbusti che bloccavano l'ingresso della luce naturale attraverso le finestre. Subito mi sono sentita sopraffatta da un'oppressione al petto e da un senso di disperazione. Tutta la casa odorava di umidità e di muffa; inoltre, nonostante il fatto che i precedenti inquilini se n'erano appena andati, appariva trascurata e poco amata. Mi sono sentita così depressa che mi sono seduta e ho pianto. Mentre ero immersa nella mia tristezza, ho avvertito la presenza di numerosi spiriti. In seguito ho scoperto che nel seminterrato avevamo ventidue spiriti.

Non sono il tipo da rimanere scoraggiato a lungo, per cui ben presto

mi sono rianimata rendendomi conto che mi stavo comportando in modo davvero ingrato. Ero in un nuovo paese, con la prospettiva di fantastiche opportunità. Mi si apriva davanti uno stile di vita privilegiato, con persone che avrebbero cucinato, pulito, guidato per me... insomma, tutti i piaceri di chi viene trasferito all'estero per lavoro. Ben presto ho capito che avrei potuto trasformare io stessa lo stato d'animo della casa. Ho chiesto agli spiriti di lasciarmi in pace e di non disturbarmi in nessun modo. Ho poi cambiato tutto quello che avevo il potere di cambiare. Ho scelto i colori e i complementi d'arredo, imprimendo alla dimora la mia personale impronta.

Ho reso più leggere le energie della casa decorandola e ammobiliandola con colori e tessuti chiari e luminosi. Mi sono divertita moltissimo a fare shopping e a scegliere oggetti che avrebbero controbilanciato la natura tetra dell'abitazione. Ho appeso quadri alle pareti, steso tappeti nuovi sui pavimenti di marmo nero, decorato l'ingresso con fiori e lampade; ben presto, la casa ha iniziato a essere calda e invitante. Ho inoltre riscontrato che invitare gente a cena o dare feste contribuiva ad alleggerire l'energia del posto e ho cominciato a sentirmi molto più felice e leggera. Se dunque possedete

una casa che vi appare buia e poco invitante, fate il possibile, fate tutto ciò che potete per illuminarla. Le vostre intenzioni e i vostri sforzi pro-

durranno una differenza nell'energia del luogo. Rimarrete sorpresi da ciò che potete fare con la giusta tinta di pittura e qualche pianta o fiore.

Risveglio spirituale: le guarigioni hanno inizio

La Malesia sarebbe di fatto diventata al tempo stesso la mia scuola e la mia università spirituale e metafisica. Quando abitavo in quella casa, un giorno ho vissuto il mio vero risveglio spirituale all'udire una voce che mi diceva di iniziare le guarigioni. Per me è stato un fulmine a ciel sereno.

All'improvviso mi trovavo davanti a un cambiamento totale nella mia vita. Mi è stato indicato a chi rivolgermi per cominciare: una mia collega, anche lei trasferitasi lì. L'ho subito contattata e sono rimasta sor-

presa nel sapere che mi stava aspettando da tempo.

Durante le sue meditazioni aveva ricevuto il messaggio di aiutarmi a muovere i primi passi come guaritrice. Il processo è avvenuto in maniera alquanto naturale e trascorrevi tutto il mio tempo libero a far pratica su amici e familiari. La mia sensibilità all'energia ora si manifestava da sola e ho cominciato a usare le mani per percepire e spostare la negatività che blocca il naturale flusso dell'energia vitale attorno al corpo.

Spiriti guida: i nostri invisibili aiutanti

Ho scoperto che nella vita riceviamo continuamente aiuto e orientamento da coloro che sono passati al mondo degli spiriti. Questi aiutanti invisibili ci accompagnano nella vita, benché spesso non siamo consapevoli della loro assistenza. I messaggi e gli avvertimenti che ci inviano si manifestano sotto forma di pensieri

intuitivi e sensazioni.

Avete mai avuto la sensazione di non dover andare in un luogo o prendere una certa strada, senza capire perché, ma soltanto con l'idea di non doverlo fare? Molto spesso questi muti messaggi provengono dalle guide spirituali, che sovente sono familiari passati oltre. Per esempio, la mia

"chiamata" è giunta da mia nonna, deceduta prima che io nascessi.

Ho cominciato a meditare regolarmente e ben presto ho scoperto di avere altre guide, che mi hanno insegnato un semplice processo di guarigione intuitiva e mi hanno fornito dei simboli per attivare le energie guaritrici. Con questi simboli e con il processo di purificazione e di stimolazione dell'energia, sono in grado di aiutare gli altri a eliminare i blocchi causati da vecchie esperienze emotive, elevando il livello della

loro energia in modo che possano esserne rivitalizzati e guariti sul piano mentale, fisico e spirituale.

Questa forma di guarigione in passato è stata chiamata "spirituale" o "mediante imposizione delle mani", ma ritengo che "guarigione energetica naturale" costituisca una miglior descrizione del processo. In questo libro illustrerò come metterla in pratica e vi mostrerò alcuni dei simboli, cosicché possiate eliminare la negatività della vita quotidiana da voi stessi, dai vostri familiari e dagli amici.

Il dono della "visione"

Cominciando a mettere in pratica le mie nuove doti di guarigione, mi sono resa conto che avevo acquisito l'abilità di "vedere" con gli occhi della mente.

Quando mi concentro su qualcuno per guarirlo, nella mia mente riesco a visualizzare cose collegate ai suoi problemi. Talvolta vedo un episodio occorso in una vita passata, altre volte un'esperienza vissuta in

questa vita. Questo mi aiuta a capire la causa alla base del problema del mio cliente.

Il dono della "visione" si è ulteriormente sviluppato, permettendomi di collegarmi con il mondo degli spiriti, cioè non solo di percepirne la presenza, bensì anche di vedere "fantasmi" e spiriti perduti come se stessi guardando dei brevi filmati nella mia testa.

Il ruolo della guarigione a distanza

In quel periodo ho appreso un'altra utile abilità, facile da usare per chiunque. Si tratta della "guarigione a di-

stanza". Giacché siamo interamente composti da energia, qualsiasi nostro pensiero porta emozioni ed

energia alla persona cui lo rivolgiamo. Potete sfruttare questo fatto per inviare amore e guarigione alle persone care, ovunque si trovino. Focalizzandovi su una persona e visualizzandola circondata di luce, potete di fatto contribuire a migliorarne la salute e il benessere.

Io ho iniziato a farlo regolarmente, con risultati incredibilmente po-

sitivi. Da allora ho insegnato il procedimento a centinaia di persone e adesso abbiamo un consolidato gruppo di guarigione a distanza presso l'organizzazione Hearts and Hands.

Se desiderate una guarigione o volete contribuire a inviarla a chi ne ha bisogno, contattateci al sito web www.heartshands.com.

Aiutare gli spiriti perduti: le lezioni dell'Egitto

Quando vivevo in Malesia ho anche imparato ad aiutare i "fantasmi" o "spiriti intrappolati" a passare oltre, verso altri piani dell'esistenza dove dovremmo naturalmente andare quando moriamo. Assieme a un'amica di nome Morna, ho intrapreso un viaggio da Kuala Lumpur fino in Egitto. Là, nella tomba di Tutankhamen, ho vissuto una curiosa ma illuminante esperienza che mi ha portato a sviluppare nuove doti di guaritrice.

Era il mio primo viaggio in Egitto; io e Morna ci eravamo aggregate a un gruppo di settanta persone per Il Cairo. Eravamo arrivate prima del gruppo e avevamo già assaporato le energie esotiche e mistiche dell'Egitto durante una gita alle piramidi di Giza. Ho trovato le energie dei luoghi sacri assai potenti, nonostante

la quantità di turisti ovunque, e morivo dalla voglia di visitare i meravigliosi templi e le antiche tombe lungo il Nilo.

A Luxor siamo saliti su un'imbarcazione che ci avrebbe fatto risalire il Nilo fino ad Assuan. Era inclusa una visita alla Valle dei Re, uno dei momenti "clou" del viaggio, per visitare le tombe degli antichi faraoni e osservare gli splendidi dipinti murali in questi monumenti dei re del passato.

Durante la mia meditazione mattutina, ho chiesto alle mie guide spirituali se ci fosse qualcosa che avrei dovuto prendere in considerazione durante quella giornata. Sono rimasta sorpresa e felice nel ricevere un messaggio chiaro e diretto che mi diceva di esaminare la parete occi-

dentale della tomba di Tutankhamen, sulla quale avrei trovato un messaggio importante per il lavoro della mia vita. Ero completamente fuori di me dall'eccitazione e scalpitavo per andarci. Probabilmente conoscete già a grandi linee la storia della tomba di Tutankhamen, ma comunque ecco un breve riassunto per coloro che non ne hanno sentito parlare.

Negli anni Venti, Lord Carnarvon aveva guidato una squadra di archeologi capeggiata da Howard Carter in un'area del deserto occidentale nei pressi di Luxor dov'erano state riportate alla luce numerose tombe dei faraoni dell'antico Egitto, un'area che sarebbe stata conosciuta come Valle dei Re. Nell'antico Egitto era usanza aiutare lo spirito del faraone defunto nel suo viaggio attraverso l'aldilà seppellendo assieme al corpo i suoi oggetti più preziosi. La spedizione di Carnarvon aveva scoperto il ben celato ingresso a una tomba mai aperta da precedenti esploratori o archeologi e pressoché inviolata dai tombaroli del passato. Un evento senza precedenti. I ladri avevano già saccheggiato praticamente tutte le tombe reali scoperte nel secolo precedente. L'istante in cui Carter e la sua squadra avevano fatto

irruzione nella piccola ma quasi del tutto inviolata tomba del giovane sovrano Tutankhamen rappresentava dunque un evento importantissimo.

Il sarcofago ne racchiudeva ancora il corpo mummificato ed era circondato dal più stupefacente tesoro fatto di oro, pietre preziose e altri splendidi manufatti. Gli archeologi hanno preso tutti gli oggetti e alcuni di questi si trovano ora in mostra al museo del Cairo (tappa d'obbligo). Tuttavia, presso l'ingresso della tomba hanno scoperto altresì un terrificante monito: una maledizione avrebbe colpito chiunque avesse toccato o rimosso gli antichi tesori.

In un arco di tempo relativamente breve la maledizione è sembrata avverarsi, giacché vari membri della spedizione originaria sono morti, per la maggior parte di morte improvvisa e inaspettata. Lord Carnarvon stesso è deceduto nel suo albergo del Cairo e nello stesso istante a casa (Highclere Castle presso Newbury, in Inghilterra) il suo cane ha sollevato la testa e ha ululato, dopodiché anche lui è spirato. Achmed, la nostra guida, ci ha detto che per fortuna la maledizione non si ripercuote sui visitatori che vogliono solo dare un'occhiata.

La mia visita alla tomba di Tutankhamen

Come potete immaginare, ho intrapreso il viaggio verso la Valle dei Re piena di entusiasmo. Siamo scesi dalla nostra imbarcazione e abbiamo preso una *feluca*, cioè una barca a vela locale, per attraversare il Nilo. Lì ci è venuto incontro un pullman che ci ha permesso di addentrarci nel deserto. Lungo il percorso, Achmed ci ha detto che quel giorno c'erano solo tre tombe aperte al pubblico e una di queste era quella di Tutankhamen. Ha aggiunto che, poiché questa particolare tomba suscitava interesse ed era molto piccola, le autorità cercavano di dissuadere la gente dall'entrarvi imponendo un ulteriore pagamento. Io ho pagato senza esitare un istante. Mi auguravo che ci sarebbero stati meno visitatori, così da aver modo di esaminare tranquillamente il messaggio della parete occidentale.

Ho abbandonato il resto del gruppo e mi sono diretta verso l'ingresso della tomba. Ammetto di aver provato un brivido mentre entravo, pensando alla maledizione. Mi sono velocemente diretta verso il corridoio che conduceva al cuore della tomba, nel quale giaceva il corpo di Tutankhamen dentro l'imponente sarcofago (Carter aveva fatto svolgere un'autopsia sul cadavere del re, do-

podiché lo aveva riportato nella tomba). Mi sono guardata attorno e ho notato immagini tratte dal *Libro dei morti* (l'antica guida egizia alla terra dei defunti) su tre pareti che circondavano il corpo. Avevo un problema: qual era la parete occidentale? Un membro del nostro gruppo mi aveva raggiunto e così gli ho chiesto se aveva modo di sapere in quale direzione era l'ovest; il caso ha voluto che lo sapesse, giacché ha infilato la mano in tasca e ha tirato fuori una bussola.

Ho scrutato la parete occidentale, nella quale vi era un dipinto della barca solare che, nella mitologia egizia, conduceva l'anima del defunto lungo il suo viaggio nell'altro mondo. Sedute ai lati dell'anima, rappresentata da uno scarabeo, vi erano due scimmie. Sono i guardiani dell'anima, che tendono le braccia per guarire l'anima stessa. Mi sono bastati un secondo o due per capire che cosa significasse per me questo messaggio. Mi sono resa conto che sarebbe stato questo il mio nuovo lavoro: guarire le anime dei defunti.

Quando moriamo, la nostra anima abbandona il corpo e si sposta verso altri livelli di coscienza, di esistenza. Questi livelli sono detti "pia-

ni astrali” e vi rimaniamo fino a quando non giunge per noi il momento di fare ritorno sulla Terra nella successiva incarnazione. Il mio nuovo lavoro era dunque quello di aiutare le

anime di chi moriva e permettere loro di ascendere alla luce dei piani astrali: il cielo. Ho avvertito su di me come un’onda, un chiaro segnale che avevo capito il messaggio.

La Valle degli Artefici, una dolorosa esperienza

Dopo la Valle dei Re, siamo andati a visitare la Valle degli Artefici. In questo luogo erano sepolti gli operai che avevano costruito le grandi tombe dei re. Queste tombe erano molto più piccole e per nulla imponenti come quelle dei loro signori, tuttavia erano comunque interessanti. Mi sono messa in fila per entrare nel ripido condotto che portava a una delle due tombe aperte ai visitatori. All’improvviso Morna si è affrettata a uscire dalla tomba tenendosi la testa. “È terribile laggiù, mi è venuto un tremendo mal di testa”. Aveva un aspetto davvero orribile. Cionondimeno, ero determinata a scendere per vedere con i miei occhi. Una volta scesa dalla scala che conduceva ai livelli inferiori, anch’io ho avvertito un dolore alla testa. Inoltre, ho sentito un formicolio su tutto il corpo e qualcosa che avrei avvertito molte volte in futuro: la sensazione di essere coperta da ragnatele. Era anche davvero molto freddo, in netto contrasto con la calura del deser-

to sopra di noi.

Mi sono resa conto che ero sola, a parte un altro membro del gruppo. Ho chiuso gli occhi e, con la mente, ho “visto” una scena collegata al mal di testa. Un gruppo di uomini rincorreva un altro uomo nel deserto, colpendolo ripetutamente sulla testa con dei bastoni. Alla fine l’uomo è caduto e gli altri hanno seguitato a percuoterlo finché non è morto. L’energia perturbata e negativa della tomba, assieme al relativo dolore alla testa, provenivano dalla presenza del suo spirito.

Sempre con gli occhi chiusi, mi sono lasciata guidare dall’intuito e ho parlato all’uomo, dicendogli che era morto e che doveva passare oltre. Gli ho detto di guardare in alto e di vedere la luce dei livelli superiori, spostandosi verso questa luce. L’ho visto mentre lo faceva e svaniva nell’aria, assorbito dalla luce. Ho aperto gli occhi e condiviso la mia esperienza con la mia compagna di viaggio. Con mia sorpresa, mi ha detto

che anche lei aveva avvertito una presenza, confermandomi che ora non c'era più. L'atmosfera era diventata più leggera e più calda di prima; mi sono resa conto allora dell'impatto che queste anime perdute possono esercitare sul nostro ambiente quando rimangono aggrappate alla loro esistenza terrena.

Era l'inizio di una nuova "carriera" che mi ha condotto in numerosi luoghi dove vi erano spiriti che avevano bisogno di aiuto per entrare nella luce. È un lavoro splendido e assai gratificante, perché la pulizia non solo contribuisce a rendere più

abitabili le case, ma aiuta anche l'anima del defunto ad andare verso il luogo giusto.

Nel corso degli anni ho imparato a farlo lontano dall'effettiva ubicazione e spesso lo ritengo un metodo più facile, perché non vengo distratta dall'ansia di dover lavorare in un edificio infestato. Il procedimento a distanza è un'esperienza molto meno minacciosa per coloro che intraprendono questo lavoro, come capirete quando descriverò la tecnica al capitolo 8. Personalmente, amo svolgere questo lavoro e mi auguro che anche voi vi uniate a me.

Togliere maledizioni e contrastare la magia nera

Un'altra abilità che ho acquisito in Malesia è stata quella di gestire gli effetti della magia nera. Benché la Malesia sia un paese moderno e sofisticato, la magia nera è tuttora praticata. Ho conosciuto una donna giudice secondo la quale molti dei governanti e degli uomini d'affari del paese erano vittima di maledizioni e incantesimi lanciati dai *bomos*, stregoni o guaritori locali assoldati da rivali e concorrenti. Ammetto che secondo me stava esagerando, ma in ogni società esistono persone che non si fanno alcuno scrupolo a usa-

re qualunque potere per migliorare la propria posizione. Le antiche arti e pratiche sciamaniche sono tuttora usate in Malesia e questo sapere viene talvolta impiegato per favorire scopi personali. Tuttavia, dubito che il cittadino medio pensi anche solo di rivolgersi alla magia nera o sappia come trovare un *bomo*.

Saro, la mia governante, mi ha permesso di vivere per la prima volta un'esperienza nella quale ho tolto una maledizione. Un giorno mi ha chiamato in preda all'angoscia, dicendomi che il marito era stato ma-

ledetto. Ammetto di aver avuto qualche difficoltà ad accettarlo, perché nella società occidentale, dalla quale provengo, la maledizione è oggi giorno qualcosa di raro. Le ho comunque risposto che avrei incontrato il marito per vedere se potevo fare qualcosa per aiutarlo.

Zoppicando, lui è venuto verso di me. Una gamba era incredibilmente gonfia e gli provocava parecchio dolore. Ha detto che non ricordava di essersi fatto male, che si era svegliato con la gamba in quello stato. Ho notato che, sebbene in quanto indiano la pelle fosse bruna, la gamba che gli causava dolore era quasi nera. Era un uomo grande e grosso, ben piantato, che di norma godeva di una buona salute e frequentava regolarmente la palestra. Mi ha rivelato che uno dei colleghi voleva il suo lavoro e che si era rivolto a un *bomo* per maledirlo, in modo che non fosse in grado di lavorare.

Era la mia prima seduta di guarigione nella quale la causa della ma-

lattia era data dalla maledizione, ma nel corso degli anni avrei visto molti altri casi del genere. In quel momento non ero del tutto sicura di cosa fare, perciò mi sono limitata a togliere la negatività e a incanalare energia guaritrice per elevare le vibrazioni nella loro totalità. Riuscivo ad avvertire un'energia oscura e viscosa attorno alla gamba, nonché l'ormai familiare sensazione di "ragnatele" che associo a un'energia pesante e traboccante di negatività. Ho inoltre avvertito la pelle sulla nuca accapponarsi, cosa che ora riconosco come segnale di magia nera o misticismo. Non so dire se in quell'occasione ho avuto particolarmente successo, tuttavia il marito di Saro ha detto che dopo il trattamento si è sentito meglio. Nell'eventualità, ha deciso di recarsi lui stesso dal *bomo* e in seguito mi ha rivelato che l'uomo gli aveva in effetti estratto degli aghi dalla gamba, dopodiché lui era guarito assai rapidamente.

Scoprire le impronte energetiche

Dopo i vent'anni, durante un viaggio d'affari ad Ankara, in Turchia, ho scoperto che gli oggetti possono trattenere forti energie. Durante il

soggiorno ho conosciuto i membri di una troupe cinematografica americana, i quali stavano ingannando il tempo in albergo in attesa che la

dogana riconsegnasse loro tutta l'attrezzatura. Una sera li ho incontrati in un bar, nel quale stavano esibendo i loro acquisti fatti al mercato locale. Un membro della troupe aveva qualcosa di alquanto speciale: una collana d'argento con un piccolo ciondolo dalle splendide incisioni che conteneva un rotolino di carta. Sembrava si trattasse di una preghiera e avrebbe potuto essere il promemoria di un Haj, il pellegrinaggio musulmano alla Mecca.

La collana era passata di mano in mano e tutti quelli che la prendevano si facevano silenziosi e subito la porgevano ad altri. È giunta fino a me e, nello stringerla in mano, ho avvertito una sensazione di freddo. La collana mi provocava la pelle d'oca e brividi lungo la spina dorsale, per cui l'ho velocemente restituita al giovane americano che l'aveva acquistata. Lui mi ha guardato in faccia e mi ha chiesto quale fosse il problema. Gli ho risposto che la sensazione trasmessami dalla collana era quella di "vibrazioni" molto negative ed ero certa che qualcosa di davvero brutto era capitato al precedente possessore. Da allora ho imparato che un oggetto è in grado di assorbire le emozioni o i pensieri di chi lo possiede, perché i pensieri sono una forma di energia che si fonde con l'energia dell'oggetto. Se l'antico

proprietario della collana avesse vissuto una brutta esperienza che implicava paura, le energie negative di tale paura avrebbero potuto tranquillamente essere trasferite alla collana stessa.

Non ho più rivisto il gruppo, ma una sera, una settimana dopo che ero tornata a casa, mi trovavo a cena con un amico allorché all'improvviso ho avvertito la stessa pelle d'oca e gli stessi brividi. Mi sono sentita come se una parte di me venisse trascinata in qualche punto. Avvertivo calore e una sensazione di sabbia calda, di pericolo. Udivo chiamare il mio nome e ho cominciato a spaventarmi, perché mi sentivo allontanarmi. Ho afferrato il braccio del mio amico e gli ho detto di tenermi stretta. Dopo qualche istante, la strana sensazione mi ha abbandonato e sono tornata alla normalità, allungando subito la mano al bicchiere di vino.

Alcune settimane più tardi l'ingegnere che mi aveva accompagnato in quel viaggio d'affari ha cercato il responsabile della troupe cinematografica durante una visita negli Stati Uniti e ha scoperto la possibile causa del mio disagio. La troupe aveva progettato di filmare l'ipotetica ubicazione dell'arca di Noè; qualcuno aveva detto loro che si trovava al confine tra la Turchia e l'Iraq. Dopo

il ritardo, erano riusciti ad arrivare al confine e stavano per iniziare le riprese, sennonché alcune guardie irachene li avevano bloccati. Dopo qualche infuocato scambio di battute, le guardie avevano cominciato a sparar loro addosso e il giovane che possedeva la collana era rimasto intrappolato tra il fuoco incrociato e costretto a rifugiarsi dietro alcune rocce per qualche momento. Alla fine, tutti erano riusciti a fuggire, ma l'esperienza era stata estremamente terrificante per ognuno.

Riteniamo che il giovane americano stringesse la collana e la usasse come amuleto. In qualche modo, aveva stabilito un collegamento con me la sera dell'attacco. L'intero episodio mi ha fatto capire che non solo gli oggetti possiedono una "memoria", ma anche che sono in grado di collegare le persone indipendentemente da dove queste si trovano.

Acquisendo esperienza con la guarigione, anche le mie capacità di identificare e manipolare le energie collegate agli oggetti si sono affinate. Un giorno, una donna si è rivolta a me nella convinzione che una giovane le avesse stregato il marito. Benché l'uomo fosse un marito e un padre assolutamente fedele, si era innamorato di questa giovane e aveva allacciato una relazione con lei. Il suo comportamento era diventato

imprevedibile e il carattere sembrava essere cambiato di punto in bianco. In quel periodo, alla moglie erano successi altri eventi catastrofici. Nel suo appartamento un fornello aveva all'improvviso preso fuoco senza alcuna giustificabile ragione e la donna aveva inoltre avuto un inaspettato aborto spontaneo. Comprensibilmente, era molto angosciata. Mi ha portato la foto del marito e io ho percepito che le energie attorno a lui erano oscure e pesanti.

Attraverso la guarigione a distanza, ho ripulito le energie sia del marito sia della moglie, tuttavia ho avvertito che qualcos'altro la disturbava. Le ho pertanto fatto visita nel suo appartamento per vedere se non vi fosse qualche oggetto piazzato lì per portarle sfortuna. Mi sono aperta alle energie dell'appartamento e ho usato le mie mani, alla ricerca di qualsiasi cosa potesse rappresentare la causa dei problemi. Alla fine ho trovato un quadro che la coppia aveva portato con sé dopo essersi trasferita dall'Africa orientale.

Ho percepito forti vibrazioni di energia negativa provenienti dal quadro e ancora una volta la sensazione di ragnatele e di "atmosfera inquietante" che scaturisce dagli incantesimi. Ho chiuso gli occhi e, attraverso la vista interiore, ho notato una linea che dal quadro arrivava

sino a un grosso uomo africano, uno stregone. Era enorme, con una faccia allegra e un ampio sogghigno. Gli ho domandato se avesse fatto un incantesimo al quadro. Lui ha risposto di sì, che l'aveva proprio fatto. Gli ho chiesto se voleva toglierlo. Lui ha riso e risposto: "Perché no? Sono già stato pagato e così posso usarlo ancora". Ero stupefatta. Le energie si sono alleggerite e la stanza si è ripulita.

In quel momento mi sono limitata ad agire spontaneamente, tuttavia con il senno di poi non restituirei ancora un incantesimo del genere. Anzitutto, non saprei cosa aspettarmi seguendo un flusso energetico fino alla sua origine; potrebbe essere qualcosa di molto più potente e schiacciante dello stregone e forse non riuscirei a eseguire la pulizia. In secondo luogo, non mi è piaciuta l'idea che la fonte potesse utilizzare l'incantesimo su qualcun altro. Non sono riuscita a capire chi avesse lanciato l'incantesimo sulla famiglia, tuttavia la donna sospettava un rivale d'affari del marito. Dopo qualche tempo, i due hanno ritrovato l'armonia e l'ultima volta che ho par-

lato alla donna lei appariva molto più felice.

Quantunque la maggior parte di noi non incorra mai in una maledizione, molti vivono momenti in cui si ritrovano circondati da persone che non li amano, non li rispettano o sono semplicemente ostili. Gli effetti dei loro pensieri e atteggiamenti possono rivelarsi simili a una maledizione, giacché prosciugano le energie. Queste vibrazioni negative si ripercuotono su di noi a livello mentale, rendendoci depressi, a disagio e molto spesso affaticati. Abbiamo tutti bisogno di un forte flusso di energia positiva e luminosa per sostenerci. Di fatto, se i nostri livelli di energia precipitano drasticamente, ripercuotendosi sul sistema immunitario, rischiamo addirittura di ammalarci nel fisico.

Al capitolo 3 spiegherò perché subiamo a tal punto l'influenza delle emozioni e dei pensieri altrui, esaminando modi in cui possiamo proteggerci. Se subite una forte negatività provocata da maledizioni, incantesimi e pensieri nocivi altrui, al capitolo 7 troverete altri potenti elementi di protezione e aiuto.