



UN ESTRATTO IN ANTEPRIMA

L'AUTRICE DEI BEST SELLER *I SINTOMI PARLANO* E *LE EMOZIONI PARLANO*

# ROSSELLA PANIGATTI LA FAME D'AMORE

IL GRANDE EQUIVOCO TRA SESSO  
E AMORE: COMPRENDERLO  
E RISOLVERLO CON L'ENERGIA



TEA

### **La dicotomia corpo-spirito**

La difficoltà, dunque, è ascoltare ciò di cui abbiamo veramente bisogno, soprattutto se le richieste riguardano il soddisfacimento dei bisogni del nostro corpo. Dove nasce questa sistematica censura? Perché spesso dobbiamo alterare la bellezza del desiderio, *vestendolo* di un amore che non c'è? Cosa ci induce a distorcere così

grossolanamente le informazioni lineari e vitali che la nostra energia ci fornisce?

Un ruolo rilevante lo gioca sicuramente il pesante condizionamento culturale e religioso che oppone il corpo allo spirito e, quindi, il sesso all'amore. Le sue radici sono remote e noi, pur vivendo nel terzo millennio, ne subiamo ancora gli effetti – non saranno più evidenti come una volta, ma forse proprio per questo sono ancora più deleteri.

Il permissivismo imperante, che produce una nudità diffusa, ampia esibizione di amplessi con dovizia di particolari e svelamento di ogni fantasia, ci dovrebbe rassicurare di come il nostro rapporto con il sesso sia chiaro e consapevole. Molti anni di esperienza dedicati a guardare oltre le apparenze, osservando tante persone con cui ho avuto occasione di interagire energeticamente, mi inducono ad affermare che non è affatto così: la libertà di vivere il sesso è molto più sbandierata che reale. Finché sopravvive la paura del giudizio che ci impastoia, la vergogna, il senso d'inadeguatezza, non può esserci la piena sovranità nel vivere ogni aspetto della nostra esistenza.

Oltre gli strati superficiali, è ancora ben viva in noi la corrispondenza corpo = peccato. Per molti i desideri che vengono dalla carne sono sporchi, cattivi e ti perdono, quindi vanno negati. Le persone che seguono i loro istinti sono delle *bestie*. Solo lo spirito (o la ragione, secondo il punto di vista dell'osservatore/censore) ci riscatta e ci eleva alla dignità di esseri umani. Il che, tradotto energeticamente, significa: non accettare i messaggi attraverso cui si attua la comunicazione energetica con il tuo corpo, diffida del piacere, tentazione pericolosa e fuorvian-

te. Ricorda, è peccato! Potresti essere travolto da ciò che provi, distruggendo il tuo prezioso controllo!

Nell'immaginario collettivo, invece, l'amore è sempre un valore sublime, è descritto in modo mirabile ed è sempre agognato. L'amore è buono, generoso, altruista, angelico. Quando lo proviamo, anche noi ci eleviamo, diventiamo un modello di perfezione.

Così è molto più facile dichiararsi innamorati di qualcuno, piuttosto che affermare di desiderarlo sessualmente. Impariamo dunque a disconoscere la nostra comunicazione interiore e a negare la nostra verità. Tant'è che, sotto l'egida della parola *amore*, nel vissuto comune trovano il posto sentimenti e atteggiamenti come la gelosia, la manipolazione, la dipendenza, il senso di colpa, il bisogno del bisogno che, con l'amore, non hanno proprio nulla a che spartire.

La visione energetico-spirituale, invece, parte dal presupposto che noi siamo il risultato armonico di diversi piani vibrazionali, i differenti aspetti della nostra coscienza, che non sono in opposizione gli uni agli altri, ma convivono in un'euritmia perfetta. Solo così realizziamo il miracolo che siamo.

In quest'ottica, un livello di esperienza non è *più bello* di un altro, tutti partecipano e sono essenziali per realizzare la sinfonia che è la nostra vita. Il corpo, la parte più densa della nostra energia, è l'involucro sacro che ospita lo spirito; dunque, è anch'esso divino e perfetto, tanto quanto lo sono le sue esigenze. Del resto, basta soffermarci a guardare l'intelligenza intrinseca di quest'apparato meraviglioso, che compensa e ripara, che genera e soddisfa. Da freno, che ci induce in tentazione, a energia che dà la vita, il salto è quantico. È solo un altro punto di vista, ma ne determina la sacralità e l'infinita bellezza.

## **La funzione dei chakra: informazione ed evoluzione**

La comunicazione energetica consapevole, dunque, è lo strumento che ci consente di fare chiarezza, è una forma di relazione con noi stessi che ci permette di essere in contatto con la nostra verità, interpretando in modo corretto le informazioni che ci arrivano e agendo di conseguenza, senza farci fuorviare da regole che non ci appartengono. Oltre a essere uno strumento potentissimo per riconoscere la nostra verità e, quindi, per non travisare le informazioni, ci permette di individuare i veri obiettivi, lasciando andare quelli che non hanno più senso per noi e che abbiamo scelto per comodo o per quieto vivere, o solo per essere amati e accettati.

È evidente che ci sono tanti modi per considerare qualsiasi cosa, un accadimento, un aspetto della nostra vita o una relazione. Se decidiamo di vederli dal punto di vista meccanicistico, dovremo sottostare alle leggi di causa-effetto che governano gli aspetti fisici della realtà. Scegliendo di focalizzare la nostra attenzione altrove, sul piano spirituale, avremo risultati differenti, che dipendono dal filtro che abbiamo optato di adottare. Per prima cosa, quindi, dobbiamo allinearci ai principi dell'energia, che sono pochi, essenziali e completamente diversi da quelli di causa-effetto del mondo fisico che conosciamo; non è difficile, sono parte del nostro bagaglio di conoscenza intrinseca, anche se non sempre ne siamo consapevoli e se, a volte, il fatto di dover abbandonare i punti di riferimento abituali genera qualche resistenza.

La base dell'assunto energetico spirituale è che noi siamo responsabili della nostra vita. Esprimiamo questa responsabilità scegliendo e prendendo decisioni, in qua-

lunque momento e per qualunque cosa; con le nostre scelte, consapevoli o inconsapevoli, creiamo la qualità della nostra esistenza, delle nostre relazioni e lo stato di salute o di malattia del nostro corpo. È una grande responsabilità, dunque, ma anche un'enorme libertà, poiché questo assunto ci dice che, qualora ci fosse qualcosa di non perfetto nella nostra vita, prendendo altre strade, altre alternative possibili, potremmo creare quella realtà che desideriamo.

Per farlo, dobbiamo crescere in consapevolezza, e questo presuppone anzitutto sapere esattamente chi siamo e cosa vogliamo; poi, se nella nostra vita accade qualcosa che non desideriamo, ascoltandoci possiamo individuare ciò che ci ha portato fuori equilibrio e modificarlo, revocando la decisione che l'ha creato.

Ho trattato questi temi diffusamente nei miei libri precedenti,\* quindi non mi soffermerò su questi concetti. Per chi desiderasse approfondire, ne suggerisco la lettura. Per chi non avesse delle basi in questo senso, consiglio – prima di procedere – di scorrere l'appendice intitolata « Il punto di vista della comunicazione energetica: sintesi dei presupposti energetico-spirituale », che è tratta dal mio libro *La paura della paura*. Sono poche pagine che sintetizzano compiutamente questi principi.

Ciò che ci crea tensione, e quindi disequilibri energetici che si manifestano in disagi emozionali, fallimenti nella vita e malattie, può essere evitato. Se ci ascoltassimo in senso energetico, infatti, saremmo in grado di avvertire i messaggi emozionali che ci allertano: paura, disamore, esclusione e così via, indicatori molto precisi

\* *I sintomi parlano; La comunicazione vitale; Le emozioni parlano e La paura della paura.*

che ci consentono di individuare il blocco e di intervenire in modo concreto prima che la situazione peggiori.

La confusione dei piani energetici, ad esempio quella tra sesso e amore, cui ho già accennato, per produrre degli effetti significativi deve essere ripetuta nel tempo e può essere il risultato di un non ascolto continuo, oppure della volontà di occultare i messaggi della nostra energia.

Per avere più strumenti di consapevolezza occorre approfondire il meccanismo di funzionamento del nostro sistema energetico e, specificatamente, le aree di competenza dei sette Chakra Maggiori.

Quando siamo in equilibrio, la nostra energia, che è in perenne movimento, comunica liberamente con l'interno e con l'esterno. Il *chakra*, che significa «vortice» in sanscrito, è il punto d'intersezione di questi piani e scambia energia con il campo universale; è dunque una porta che permette all'energia di entrare e uscire dalla nostra coscienza, arricchendola d'informazioni. È attraverso l'esperienza dei singoli chakra che acquisiamo le informazioni dal mondo esterno, ma conosciamo anche le indicazioni che ci provengono dall'interno, dalla nostra comunicazione interiore, poiché anch'essa è energia. La nostra coscienza, dunque, rappresenta l'insieme di questi dati, tutto ciò che è possibile sperimentare (tutte le percezioni, i sensi, il processo del pensiero, i modi di essere di cui siamo capaci) e costituisce un sistema energetico formato da diverse densità di energia in stato di flusso, i sette Chakra Maggiori.

La funzione primaria dei chakra è quella d'incanalare l'energia proveniente dall'esterno e, una volta metabolizzata, di rimandarla in circolo, in un circuito informativo

che comprende l'acquisizione di nozioni, porta all'accrescimento di consapevolezza e fornisce un feedback (o retro-azione). L'energia universale è portatrice di dati, è sempre associata a una forma di conoscenza e, quindi, con questo scambio diventiamo sempre più consapevoli di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda.

Se, con una decisione che ci crea tensione, *chiudiamo* un chakra, di fatto non lasciamo più entrare informazioni in quell'area specifica della nostra esistenza. Ecco perché i muri energetici hanno effetti così disastrosi: è come se in una parte della nostra vita rinunciassimo agli scambi con il mondo.

Sul piano fisico i chakra indicano il nostro stato di salute: poiché ognuno di essi presiede specifici organi e funzioni del nostro organismo, la situazione equilibrata/squilibrata di un chakra riflette il benessere o la malattia in una determinata parte del nostro corpo. Tuttavia, anche se per semplicità esplicativa sono trattati singolarmente, i sette Chakra Maggiori rappresentano diversi aspetti della medesima unità, sono pertanto tutti indissolubilmente collegati e vanno considerati come un tutt'uno. Nella nostra disamina, visto l'oggetto della trattazione, porremo soprattutto l'accento su alcuni più che altri, principalmente sul Secondo e sul Quarto Chakra, ma il risultato di quello che siamo è sempre determinato dall'armonica o disarmonica relazione tra tutti e sette.

Nei prossimi capitoli cominceremo ad analizzare il significato e la funzione dell'energia, potentissima e vitale, del Secondo Chakra. La trattazione partirà da questo centro energetico, prima che dal Quarto, solo per il rispetto all'intrinseca progressione vibrazionale, che vede appunto la più densa (quella del Secondo Chakra) venire



prima di quella più rarefatta (del Quarto). Esamineremo poi, sempre in chiave energetica, il Quarto Chakra e la vibrazione peculiare che caratterizza il cosiddetto Chakra del Cuore, considerando quanto sia difficile vivere questo livello, senza confondere le istanze che ci muovono.

È bene ricordare, tuttavia, che dal punto di vista energetico non esiste una gradualità d'importanza dei chakra. Non penseremmo mai di considerare l'acqua (elemento del Secondo Chakra) più importante della terra (elemento del Primo Chakra) solo perché è meno densa, o il fuoco (collegato al Terzo Chakra) più importante dell'acqua solo perché è più rarefatto, e così via. Inizierò quindi a parlare del Secondo Chakra, senza che questo implichi un giudizio di valore.