

Karen Kingston

Feng Shui
e
space clearing

red!

DISORDINE E OGGETTI

INUTILI:

COME RENDERSENE

CONTO

«Feng... che cosa?»

Negli ultimi anni il Feng Shui, l'antica pratica cinese di organizzazione dello spazio in relazione alle energie presenti nell'ambiente, ha acquistato una popolarità straordinaria.

Personalmente, ho iniziato a interessarmi al Feng Shui verso la fine degli anni Settanta e ho cominciato a insegnarlo nel 1993. A quel tempo, quando la gente mi domandava come mi guadagnassi da vivere e io glielo dicevo, la reazione più comune era uno sguardo interrogativo, seguito dall'esclamazione: «Feng... che cosa?» Oggi, invece, le persone annuiscono con consapevolezza: sembra che tutti ne abbiano almeno sentito parlare.

Il Feng Shui è l'arte di donare equilibrio e armonia al flusso di energie naturali presenti nell'ambiente che ci circonda, al fine di creare un effetto benefico nella nostra vita.

Nell'antichità, questi flussi di energia naturale erano ben conosciuti e compresi. Ancora oggi alcune culture ne riconoscono il valore.

A Bali, per esempio, la gente vive ancora in completa armonia sia con il mondo fisico, sia con il mondo immateriale delle energie invisibili. Le offerte quotidiane nei luoghi sacri della casa e le innumerevoli cerimonie, potenti e meravigliose, che ogni giorno si svolgono nei 20.000 templi disseminati sull'isola, assicurano l'equilibrio e l'armonia con l'ambiente. Questa, secondo me, è l'espressione migliore del Feng Shui: non solo una serie di prin-

cipi applicati a un singolo edificio per ottenere un determinato risultato, ma un'intera isola popolata da 3 milioni di individui che vivono in sintonia con la sacralità della terra e hanno adottato il Feng Shui come stile di vita.

Il materialismo inizia a indebolire notevolmente il tessuto della cultura spirituale di Bali, fino al punto che essa sicuramente non sopravvivrà oltre una generazione o due, ma nel momento in cui scrivo c'è ancora molto di questa da vedere e sperimentare per chi visita l'isola.

Un approccio 'diverso' al Feng Shui

Il mio modo di accostarmi al Feng Shui è piuttosto diverso da quello degli altri praticanti, perché agisco direttamente sull'energia che risiede nello spazio.

In questi ultimi decenni ho sviluppato la capacità di vedere, sentire, odorare, assaggiare e percepire l'energia in modo molto intenso: quindi, quando comincio una consultazione, la prima cosa che faccio di solito è un giro all'interno dell'edificio, durante il quale 'leggo' con le mani le radiazioni dell'energia.

La storia degli eventi è registrata nei muri e nei mobili sotto forma di sottili tracce elettromagnetiche: percependo e interpretando queste ultime, riesco a portare alla luce quasi tutti gli avvenimenti importanti accaduti in quel luogo.

I fatti traumatici e quelli che si sono ripetuti nel corso del tempo lasciano tracce più profonde e hanno un effetto maggiore su coloro che quotidianamente occupano l'ambiente.

Riesco anche a scoprire le aree in cui l'energia dell'edificio si è bloccata, e indico che cosa bisogna fare per migliorarne il flusso.

Ogni volta che mi trovo di fronte a oggetti di poco conto, ormai dimenticati, ne riconosco l'inconfondibile campo ener-

getico: rappresentano un ostacolo al flusso di energia e trasmettono una sensazione spiacevole, appiccicosa, sporca. È come se le mie mani attraversassero ragnatele invisibili.

Mi sono resa conto che **quegli oggetti, che possiamo definire ‘vecchie cianfrusaglie’, sono la causa di molti problemi nella vita della gente**; essi hanno un odore penetrante di muffa che avverto immediatamente, appena entro nella casa di qualcuno, persino quando sono nascosti da qualche parte. In realtà, una volta che mi sono ‘sintonizzata’, riesco a percepirne l’odore anche nell’‘aura’, il campo di energia che circonda il corpo della persona che mi sta vicino, perché ne è totalmente impregnata. Ma, se mai mi incontrerete, non preoccupatevi: il mondo è così pieno di vecchi oggetti che spesso non ci faccio caso!

Per fortuna, quando ci liberiamo di queste vecchie cianfrusaglie, l’energia malsana e stagnante e l’odore che l’accompagna spariscono velocemente.

L’uso corretto del Bagua

Uno degli aspetti più interessanti del Feng Shui, che intendo esplorare in questo libro, è il diagramma del Bagua (argomento che verrà trattato in modo più esteso nel capitolo ‘Comprendere che la casa è un corpo vivente. Lo schema simbolico del Bagua’).

Il Bagua è uno schema simbolico che suddivide la casa, o un edificio, in zone dal significato particolare, che producono specifici effetti sugli abitanti.

Per esempio, vi è una parte della vostra casa che è legata alla prosperità. Molte persone, dopo aver letto o sentito dire qualcosa sul Feng Shui, si entusiasmano, e vogliono subito mettere in pratica quanto hanno appreso, senza rendersi conto che in primo luogo devono liberarsi degli oggetti inutili

e dimenticati che li circondano. Scoprono, per esempio, che possono appendere uno specchio nell'angolo della prospertà' per ottenere maggiore ricchezza. Ma che cosa succede se quella zona della casa è piena di ciarpame? Purtroppo, è molto probabile che mettendo uno specchio proprio in quel luogo i problemi finanziari aumentino, invece di trovare una soluzione.

Questo libro si concentra proprio su questo aspetto fondamentale del Feng Shui, e spiega come liberarsi dalle cianfrusaglie che occupano la nostra vita. È il primo a esplorare in profondità un simile tema: un punto di partenza ideale per coloro che vogliono approfondire il Feng Shui e uno strumento prezioso per chi già possiede qualche nozione su questa tecnica.

La disciplina qui illustrata può essere applicata all'interno della propria casa, ma anche, in modo altrettanto efficace, nel posto di lavoro e negli altri edifici che frequentiamo abitualmente.

Space clearing: l'arte di purificare

Ho coniato molti anni fa l'espressione *space clearing*, purificazione e pulizia dello spazio, per definire l'aspetto del Feng Shui su cui ho concentrato le mie ricerche e grazie al quale ho acquistato notorietà. **È l'arte di purificare e rivitalizzare le energie presenti negli edifici.** *Space clearing* è diventata un'espressione per designare tutti i tipi di tecniche di *energy clearing*. In ogni modo, la cerimonia specifica che ho sviluppato è l'unica di cui posso garantire l'efficacia e l'unico tipo di *space clearing* cui mi riferisco in questo libro.

Per vivere bene la propria vita è importante avere un buon flusso di energia vitale in casa e sul luogo di lavoro. Il Feng Shui

insegna molti metodi per aumentare questo flusso di energia: lo *space clearing* è uno dei più efficaci.

Si tratta di un rito semplice ma potente, che si articola in 21 tappe: attraverso questa cerimonia è possibile liberare le energie bloccate, che con il passare del tempo si sono accumulate negli stabili e che causano sensazioni di ristagno nella vita delle persone. I risultati sono notevoli, e molti lo includono nel regolare programma di manutenzione della casa, per mantenere lo spazio libero e pulito a livello energetico e fisico. Esistono alcune costruzioni progettate così bene che non necessitano di questo rito, ma sono un'esigua minoranza; il Feng Shui, dal canto suo, funziona meglio e più velocemente se lo si abbina allo *space clearing*.

Le cause del blocco delle energie

Alla base del blocco delle energie si possono individuare tre cause principali: **lo sporco, l'energia del proprietario precedente e il disordine.**

Lo sporco: comprende polvere, grasso, sostanze appiccicose, immondizia e pattume in generale. L'energia di basso livello si accumula sempre vicino alla sporcizia. Una bella pulizia è parte essenziale dello *space clearing*.

L'energia del proprietario precedente: tutto ciò che avviene in un edificio è 'registrato' nelle sue mura, nei pavimenti, nell'arredamento e negli oggetti che vi si trovano. Questo crea una serie di strati, proprio come la sporcizia: senza rendercene conto, ne subiamo profondamente l'influenza. Per esempio, se traslochiamo in una casa i cui proprietari precedenti erano felicemente sposati, è probabile che anche la nostra vita matrimoniale sarà felice. Al contrario, se coloro che abitavano quell'ambiente sono stati infelici, malati, se hanno divorziato, hanno avuto gravi

problemi finanziari o attraversato profonde crisi, quelle energie sono rimaste nello stabile e possono far sì che la storia si ripeta: tali frequenze energetiche, il cui effetto è prolungato nel tempo, creano blocchi che nessuno vorrebbe.

Il disordine: gli oggetti vecchi e inutili che ci circondano costituiscono certamente un ostacolo allo scorrere indisturbato dell'energia in un determinato spazio, e questo dà origine a blocchi e confusione nella vita di chi occupa gli spazi in questione.

Teniamo presente che il rito dello *space clearing* che elimina le influenze negative dei precedenti occupanti può essere svolto facilmente nel giro di poche ore, mentre pulire e liberare il nostro ambiente dal disordine e dagli oggetti inutili è una pratica che richiede più tempo.

I problemi causati dagli oggetti inutili

Ridare ordine al nostro spazio è fondamentale nella pratica del Feng Shui. In passato, la maggior parte dei libri che si occupava di quest'antica arte orientale accennava solo di sfuggita alla necessità di purificare l'ambiente sbarazzandosi degli oggetti che possono avere un'influenza negativa sulle proprie vite. Forse gli autori pensavano che i lettori avessero già affrontato il problema; la verità è che molta gente non ne sa assolutamente nulla.

Attualmente, per fortuna, i libri sul Feng Shui danno sempre all'argomento lo spazio che merita. **Liberarsi di tutto ciò che è inutile è parte integrante del Feng Shui:** è uno degli aspetti più potenti di questa antica disciplina, quello che provoca trasformazioni più profonde e durature. Se non ripuliamo il nostro spazio vitale, gli effetti e i benefici del Feng Shui saranno limitati.

Se usate il Feng Shui già da diversi anni e non siete a conoscenza di questo aspetto, sarete sorpresi di scoprire che **l'energia aumenta notevolmente quando ci si libera dalle cianfrusaglie.**

Se invece non conoscete ancora il Feng Shui, sarete piacevol-

mente meravigliati nel vedere che i primi passi per apprendere quest'arte, quelli più importanti, sono già alla vostra portata.

Gli oggetti inutili bloccano l'energia

Il disordine aumenta quando l'energia ristagna e, allo stesso modo, l'energia interrompe il suo flusso quando le cianfrusaglie si accumulano. Gli oggetti superflui che occupano il nostro spazio sono il primo sintomo di quanto sta accadendo nelle nostre vite e, con il passare del tempo, diventano parte del problema stesso, perché **più roba accumuliamo, più l'energia si blocca.**

Sappiamo tutti come accade: camminiamo lungo una strada e vediamo che qualcuno ha distrattamente buttato per terra un pacchetto di sigarette vuoto. Il giorno successivo passiamo per lo stesso tratto, e al pacchetto vuoto si è aggiunta altra spazzatura. Dopo qualche tempo, quell'angolo della via si è trasformato in un mucchio di immondizia. Anche in casa le cianfrusaglie si ammassano nello stesso modo. Si comincia con poco, poi lentamente il mucchio cresce sempre più, e con esso anche il blocco di energia che avrà un effetto stagnante sulla nostra vita quotidiana.

Se in qualche modo si riesce a ridare vigore alla propria esistenza, istintivamente si cercherà di gettare via il superfluo che ci circonda, per poter ricominciare daccapo. Sembrerà la cosa più ovvia da fare.

Un modo per sbarazzarsi delle cianfrusaglie è quello di cercare di aumentare la propria autostima, e aspettare di arrivare al punto in cui non si riesce più a sopportare di essere circondati dal disordine.

Esistono parecchi libri e corsi che insegnano a ritrovare la propria armonia interiore (e io raccomando vivamente di seguirli), ma può trascorrere qualche tempo prima che si riesca a trovare l'ispirazione di fare pulizia seguendo questo percorso.

Quello che insegno io, invece, è **un approccio diverso: dare un nuovo assetto alla propria vita facendo ordine in casa ed eliminando tutto quanto è inutile.**

Questo comporta un enorme rinnovamento dell'energia vitale. È qualcosa di pratico e di concreto che si può fare per aiutare se stessi.

Eliminare il superfluo e fare pulizia

Ogni aspetto della vostra vita trae la propria energia dallo spazio in cui vivete. Ecco perché liberare e purificare lo spazio può trasformare la vostra intera esistenza.

Negli anni Ottanta ero una delle più conosciute insegnanti di *rebirthing* di Londra (il *rebirthing* è un metodo che favorisce il superamento di blocchi psicologici attraverso la respirazione). È stato così che ho cominciato a consigliare ad alcune persone che più di altre mi sembravano imprigionate nelle loro vite di fare, come 'compito a casa', pulizie tra le proprie cose. Mi resi conto che, mentre sistemavano i loro effetti personali, facevano enormi passi avanti nel loro processo di crescita interiore.

Nei casi più ostinati, alla fine della seduta, dicevo che la settimana successiva avrei praticato il *rebirthing* a casa loro, e non a casa mia. Penso che rendersi conto delle diverse sensazioni che provavano a casa propria spingesse queste persone ad agire, iniziando a fare pulizia di ciò che non serviva più.

Mi ricordo, in particolare, di una ragazza eroinomane che stava tentando faticosamente di disintossicarsi.

Dopo alcune ricadute, decisi di adottare un approccio più duro. Mi rifiutai di continuare a lavorare con lei a meno che

non avessimo fatto una seduta di *rebirthing* a casa sua. La ragazza dimostrò la volontà di liberarsi dalla propria dipendenza risistemando il luogo in cui viveva, in modo da potervi eseguire la seduta.

Fu molto duro per lei. Nel corso degli anni, la sua autostima era giunta a un livello talmente basso da costringerla a vivere nello squallore. Ciò nonostante, si mise al lavoro con molto impegno e qualche settimana più tardi mi invitò, trionfante, nel suo appartamento. Era evidente che avesse lavorato tanto, e anche la sua persona era profondamente cambiata in quelle settimane. Le sedute terapeutiche successive le fecero fare importanti passi avanti.

Parecchi anni dopo la incontrai in un locale pubblico, e non riuscii quasi a riconoscerla. Si era trasformata in una donna bella e radiosa, piena di felicità e di amore per la vita, con una carriera di successo nel campo in cui aveva sempre desiderato lavorare.

Mi disse che il cambiamento risaliva all'epoca di quelle sedute, e che da allora non aveva mai più toccato l'eroina, né si era mai guardata indietro. Liberandosi delle sue cianfrusaglie, era riuscita a rimettere ordine anche nella propria vita.

L'ambiente riflette la personalità

La verità è che mentre riordinate esteriormente l'ambiente in cui vivete, avvengono trasformazioni corrispondenti anche dentro di voi: è questa la ragione per cui liberarsi delle cose superflue che vi circondano è così efficace. Tutto ciò che vi sta intorno, soprattutto nell'ambiente domestico, rispecchia ciò che è dentro di voi. Quindi, se trasformate la vostra casa, cambiate anche le possibilità della vostra vita.

Allontanando gli ostacoli che impediscono il flusso dell'energia nell'ambiente in cui vivete, si crea una maggiore armonia, e si dà spazio a nuove opportunità.

Ci vuole un po' di coraggio...

Una donna che aveva partecipato a uno dei miei seminari ne rimase così impressionata che, appena tornata a casa, telefonò a una ditta di trasporti, dicendo: «Ho bisogno di un camion!». Si sbarazzò di tutto il guardaroba, a eccezione di cinque abiti: fece portare via anche il suo vecchio impianto stereo, e mucchi di rifiuti vari. Così facendo, liberò un'immensa quantità di energia bloccata e diede via libera a nuove possibilità. Una settimana dopo, infatti, ricevette da sua madre un cospicuo assegno, rinnovò il suo guardaroba, comprò un impianto stereo nuovo e tutto ciò che desiderava.

Mi raccontò che l'assegno le era giunto totalmente inaspettato, e che l'ultima volta che sua madre le aveva mandato dei soldi era stato 10 anni prima!

Non vi consiglio certamente di comportarvi in un modo così plateale, ma sicuramente per quella donna funzionò.

Ogni giorno ricevo lettere e testimonianze di questo tipo, ed esse sono state l'ispirazione per la stesura di questo libro.

Indice

DISORDINE E OGGETTI INUTILI: COME RENDERSENE CONTO

«Feng... che cosa?»	7
I problemi causati dagli oggetti inutili	13
Eliminare il superfluo e fare pulizia	16
Che cosa si intende per 'cianfrusaglie'	19
Gli oggetti inutili: l'influsso che hanno su di noi	23
Perché conserviamo le cianfrusaglie	34

DISORDINE E OGGETTI INUTILI: COME INDIVIDUARLI NEL PROPRIO AMBIENTE

Comprendere che la casa è un corpo vivente. Lo schema simbolico del Bagua	47
Le zone in cui si accumulano gli oggetti inutili.....	56
Gli oggetti da collezione	66
Cianfrusaglie di carta e cianfrusaglie elettroniche	68
Cianfrusaglie d'ogni genere	76

Gli oggetti ingombranti.....	81
Gli oggetti inutili delle persone a noi vicine	83
Gli influssi negativi degli oggetti.....	88
LIBERARSI DAL SUPERFLUO FUORI E DENTRO DI SÉ	
Come separarsi dagli oggetti inutili.....	97
Come imparare a impiegare meglio il tempo	113
Come riuscire a mantenere negli ambienti l'ordine e la pulizia.....	122
Cambiare punto di vista.....	126
Ripulire il proprio corpo.....	133
Liberare la mente	145
Liberarsi dal 'disordine emotivo'	151
Liberarsi dal 'disordine spirituale'	154
Contatti utili.....	156