

DOMANDA:

Oggi risponderò alla domanda di Morgane: “Secondo Lei, le pratiche come la meditazione o lo yoga, possono essere pericolose?”

RISPOSTA di ANNE:

Posso dire che il rischio zero non esiste. Qualunque cosa facciamo prendiamo un rischio. Soltanto il fatto di arrivare sulla Terra, è già prendere un rischio maggiore: per il meno quello di lasciare il corpo fisico un'ultima volta prima di morire.

Non esistono dunque pratiche del tutto prive di rischio. Ma sono soprattutto esagerazioni; è vero che se delle persone praticano per esempio respirazioni senza una guida, senza professore di yoga oppure se lo fanno con eccesso, ci possono essere pericoli. Ci possono essere delle spinte di kundalini che sono davvero pericolose. Ma è soprattutto al livello delle respirazioni, mentre al livello dei movimenti è una questione molto più fisica. Per quanto riguarda la respirazione bisogna essere prudenti, cioè farlo effettivamente in un modo molto moderato e con qualcuno che se ne intenda. Ma questo vale per qualsiasi cosa.

Ora per la meditazione, posso dire anche che ci sono persone non bene ancorate che, quando meditano, vedono passare delle entità, qualche volta vedono passare dei visi oppure riceveranno dei messaggi che non sono sempre di qualità oppure le entità che vedono non sono di un alto livello vibratorio. Queste persone potrebbero perdersi nei mondi sottili che non sono di grande qualità e allora rimanere un po' smarrite in questi mondi.

Detto questo, non vedo dove sono i pericoli eccessivi se siete ben guidati e se praticate in un modo del tutto moderato.