

LA
guida
completa
ai chakra

Manuale di base per bilanciare,
guarire e sbloccare i chakra,
per il benessere
e l'energia positiva

Athena Perrakis



Indice

Prologo	6
Introduzione	8

1 / Chakra Stella
della Terra
Vasundhara
16

2 / Chakra della radice
Muladhara
36

3 / Chakra sacrale
Svadisthana
58

4 / Chakra del Plesso solare
Manipura
76

5 / Chakra del cuore
Anahata
94

6 / Chakra della gola
Vishuddha
112

7 / Chakra del terzo
occhio
Anja
130

8 / Chakra della corona
Sahasrara
150

9 / Chakra Stella
dell'Anima
Sutara
172

Conclusioni	192
Ringraziamenti	198
L'autrice	199
L'illustratrice	200
Indice analitico	201

Prologo

Gran parte della saggezza metafisica oggi riconosciuta affonda le sue radici nelle prime civiltà e nelle antiche culture. Quando si risale all'origine di queste radici, ci si spalancano porte incredibili di consapevolezza, perché sono proprio i legami con la storia, la mitologia, la geologia, l'archeologia e con lo studio dell'etimologia applicato alle lingue antiche a tenere in vita questa saggezza. Quando si è coscienti del passato e lo si rispetta, si onorano gli antenati e si rende un grande servizio alla nostra discendenza.

Lo scopo di questo libro, quindi, è di insegnarti ciò che c'è da sapere sui chakra, o centri energetici, che si trovano all'interno del corpo umano e accanto ad esso. In sanscrito, indiscutibilmente la lingua più antica del mondo e la più sacra, *chakra* significa «ruota». Questa traduzione suggerisce il movimento rotatorio, circolare di ciascun centro energetico, che in ogni istante riceve e trasmette simultaneamente informazioni da te e verso di te.

Ma perché i chakra sono così importanti, e perché costituiscono il fulcro dell'insegnamento spirituale sin dall'antichità? La risposta è semplice: i chakra sono i punti dove l'energia si concentra all'interno del corpo fisico e accanto ad esso. È importante studiarli perché sono i vortici di energia del nostro corpo; essi determinano dove, come e per quale motivo l'energia scorre nel corpo fisico e nel corpo eterico (ovvero, il primo strato dell'aura o campo energetico dell'essere umano).

Il flusso di energia ha un'importanza fondamentale. Determina lo stato di salute, la felicità, e se siamo in armonia con il nostro ambiente. Ecco perché comprendere i chakra e ottimizzare l'energia che fluisce attraverso di essi può letteralmente migliorare il nostro stato di salute, la nostra felicità, armonia, prosperità, amore,

benessere, protezione. I chakra sono porte di accesso al potere spirituale, e in quanto tali non hanno mai smesso di essere studiati e di essere motivo di fascino. Ma non solo, ogni chakra contiene un'antica chiave in grado di trovare soluzioni alle sfide e ai dilemmi dei nostri tempi. Questo significa che stai per apprendere i segreti che un tempo erano riservati esclusivamente ai nostri antenati, per poi portare quelle tradizioni nel tempo presente.

Le origini del moderno sistema dei chakra può essere fatto risalire ai Veda, i testi più antichi e sacri della cultura indiana. I Veda sono un complesso di testi sacri composti in lingua sanscrita e sono il fondamento della moderna medicina ayurvedica e della saggezza induista. Gli induisti ritengono che i Veda siano stati composti da esseri soprannaturali, e che siano disseminati di messaggi canalizzati intesi a guidare e aiutare gli esseri umani nella loro evoluzione. I Veda sono compresi in quattro raccolte, delle quali le Upanishad sono quelle più conosciute e riconosciute. In lingua sanscrita, *upanishad* si traduce letteralmente con «sedersi vicino a», in riferimento al modo in cui gli allievi si riuniscono attorno al loro maestro onde riceverne gli insegnamenti e la saggezza spirituali.

Le Upanishad – o Vedanta, una delle denominazioni vediche – racchiudono tutta la saggezza vedica attinente alla spiritualità e alla meditazione. Oltre alle informazioni sui chakra, contengono anche i concetti centrali dell'induismo in merito a Dio (Brahma) e all'Anima (Atman), oltre ai fondamenti della moderna pratica induista che ritroviamo anche nel buddismo e del sikhismo.

Pertanto, il sistema dei chakra è un pilastro delle pratiche spirituali di tutto il mondo (compreso lo yoga). Comprende sette centri energetici principali, più altri due attraverso i quali entriamo in contatto con la Terra e con lo Spirito. Secondo alcune tradizioni, tuttavia, nel corpo e nell'aura vi sono dai 50 ai 108 centri di energia che corrispondono alle lettere dell'alfabeto sanscrito le quali formano, ciascuna, un mantra (o preghiera) da recitare. Il fenomeno dei molteplici centri energetici allineati con l'antica lingua sanscrita costituisce la base della moderna recitazione dei mantra, tanto che si dice che recitare un mantra sacro per 108 volte attivi i 108 centri energetici del corpo.

In questo libro, tuttavia, ci concentreremo sui sette chakra principali, e sugli altri due centri supplementari, indicando le pietre, gli oli essenziali, e le carte dei tarocchi ad essi associati, nonché le rispettive corrispondenze astrologiche, mitologiche e storiche. Questo perché i sette chakra principali sono i centri energetici con cui lavorano quasi tutte le tradizioni spirituali che riconoscono la presenza di un flusso di energia che attraversa il corpo umano. Oltre a questi sette, ne occorrono altri due: uno per ancorare il flusso di energia al pianeta, e l'altro allo spirito, ovvero un ritorno alla Fonte o a un Potere Superiore, pertanto qui analizzeremo un totale di nove chakra. Mentre leggi questo libro, cerca di «sentire» le parole e di riceverle nel centro energetico specifico al quale si riferiscono. Laddove è possibile, puoi anche mettere una mano sul chakra in questione mentre leggi le pagine corrispondenti, dal momento che i chakra sono vortici di energia coagulata che possono essere compresi solo parzialmente a livello intellettuale. Come avrai modo di notare, l'esperienza sarà soprattutto emotiva, intuitiva ed empirica.

A tale scopo, ogni capitolo comprende una meditazione e un mantra specifici per ogni chakra che si rifanno agli antichi testi vedici, affinché tu possa esercitarti a lavorare con i centri energetici a livello fisico, intellettuale e spirituale. In questo modo, riuscirai a comprenderli a un livello più profondo. Dopotutto, gli insegnamenti spirituali non sono degli esercizi

puramente intellettuali; tu sei fatto per vivere nelle idee, per sperimentare i concetti, e per vedere la bellezza intrinseca che rappresentano.

I nove chakra illustrati in questo libro iniziano sotto i tuoi piedi, con il tuo collegamento con la Terra più radicato e potente: il chakra Stella della Terra, *Vasudhara* (in lingua sanscrita «figlia della Terra»). Segue il chakra della radice o della base (*Muladhara*), e il chakra sacrale (*Svadisthana*); si prosegue con il chakra del plesso solare (*Manipura*), il chakra del cuore (*Anahata*), il chakra della gola (*Vishuddha*), il chakra del terzo occhio (*Ajina*), il chakra della corona (*Sahasrara*) e infine il chakra Stella dell'Anima, *Sutara*, che in sanscrito significa «Stella Sacra». Seguendo tale ordine, il libro si sviluppa dalla Terra al Cielo, dalla realtà fisica dell'essere umano al punto più alto di accesso all'energia della Fonte e alla creazione. Questo viaggio verso il cielo riecheggerà nel tuo spirito e, mentre leggi, ti renderai conto che il tuo corpo si sente più allineato e sciolto, che la tua anima si sente più serena e calma, e che la mente è affascinata, rilassata e non vede l'ora di esplorare i confini di questa nuova struttura.

Mentre sfogli queste pagine, immagina di essere il Matto degli arcani maggiori dei tarocchi. Sei pronto a lanciarti in una nuova avventura, conscio del fatto che ti trasformerà, e che questa trasformazione è necessaria, persino fondamentale per il tuo sviluppo. Ti consiglio di leggere il libro lentamente, lasciando che le parole penetrino dentro di te e ti compenetrino, sedimentandosi nelle acque profonde della tua esperienza e del tuo desiderio di espanderti. Con gli esercizi di percezione sperimenterai una rinnovata connessione con le energie situate in ogni chakra e inizierai a incarnarle in modo più significativo nella tua vita e nella pratica spirituale.

Ben presto, quando sorgerà una difficoltà, oppure quando una persona a te vicina avrà bisogno di cure, percepirai immediatamente quale chakra coinvolgere nel tuo lavoro di guarigione. Saprai come lavorare con le energie per valutare, esaminare e attivare i tuoi chakra al fine di migliorare il tuo benessere, quello degli altri, e dell'intero pianeta.



Inanna è l'antica dea sumera della creazione, e il suo nome significa «la signora del cielo» nell'antica lingua dei sumeri. Si dice anche che sia la dea del sesso, della bellezza, dell'amore, della ricchezza, della guerra e della saggezza. Inanna, la cui identità nel tempo andò a intrecciarsi con quella della dea mesopotamica Ishtar, tra tutte le divinità è quella più citata e influente. È una delle poche divinità la cui presenza ed energia sono rimaste inalterate nel corso del tempo. Il suo essere così antica e venerata e il fatto che governi un numero così ampio e distinto di energie, la qualifica come dea principale per rappresentare la Stella della Terra. Di tutte le dee, Inanna è la Vasundhara, o figlia della Terra, più autentica.

Proprio come l'identità di Inanna si è trasformata nel corso del tempo, passando dall'essere la dea più antica sulla Terra alla divinità più potente di tutte le cose ambite dagli esseri umani – amore, sesso, ricchezza, potere –, forse anche la tua identità è cresciuta e cambiata con il tempo. In che modo hai affrontato e integrato i nuovi aspetti del tuo potere? Invoca Inanna affinché ti aiuti a re-immaginare te stesso e a esplorare in tutta sicurezza ogni aspetto della tua identità. (Per invocare la dea, pronuncia semplicemente il suo nome. Attingerai alla sua antica corrente energetica e inizierai a percepire che il suo potere ti circonda). Tu sei, come lo era lei, una creatura luminosa e circospetta, in grado di cambiare e di trasformarti in base alle circostanze. Permetti a te stesso di crescere, di espanderti e di evolvere, fidando nel fatto che, così facendo, sei al sicuro e protetto dal basso e dall'interno. La stabile magia del chakra Stella della Terra ti aiuterà a rimanere saldo e centrato mentre scopri la pienezza della tua magia.

Un'altra potente divinità, anche se più moderna, è **Pachamama**, la dea della crescita, della fertilità e dei disastri naturali venerata dagli inca. Nella lingua quechua, l'idioma parlato nelle regioni andine, Pachamama si traduce letteralmente con «Madre Terra». È il battito e la linfa vitale del nostro pianeta, sempre fertile e prodiga di nuova vita. Rappresenta la massima evoluzione del divino femminile e la più fidata delle alleate per i viaggi sciamanici nel mondo dello spirito andino. Pachamama utilizza i suoi alleati nel mondo vegetale e animale per creare un baluardo di forza per sostenerti. Considerala come una forza di radicamento in grado di collegarti alle energie della Terra. Sussurra una preghiera ogni volta che cogli un fiore oppure pianti un seme. Ringraziala per i raccolti abbondanti e il sacro sostentamento. Puoi anche predisporre un piccolo altare a lei dedicato in giardino, spargendo qualche seme a oriente mentre lo prepari, a rappresentare la sua benedizione per una nuova vita.



Divinità del chakra della radice

Pele e Kali sono le due divinità principali del chakra della radice, ma sono anche dee che lavorano con l'elemento fuoco onde manifestare, trasformare e creare. Pele fa parte del pantheon hawaiano – è la custode dell'infuocato calderone di lava dal quale emerge l'arcipelago delle isole hawaiane – mentre Kali fa parte del pantheon induista, dea della morte e della trasformazione.

Per lavorare con queste divinità, devi innanzitutto entrare con estremo rispetto nel loro antico regno, la Terra. Questo significa che sei chiamato a incidere sulla Terra con estrema cautela, prendendo solo ciò di cui hai bisogno e lasciando questo pianeta più bello di come l'hai trovato. Un modo per rendere omaggio alle grandi dee consiste nel cominciare a vederti come una creatura divina, elevando il modo in cui parli a te stesso e di te. Quando ti tratti con grande rispetto, trattare gli altri e la Terra nello stesso modo diventa come una seconda natura. Quando dimostrerai questo tipo di rispetto, entrambe le dee si apriranno per te, consentendoti di riscaldarti presso il fuoco di Pele e di incontrare lo sguardo di Kali, che ha il potere di trasformare.

Quando una divinità si fa conoscere, probabilmente inizierai a vedere sempre più spesso i simboli a lei associati, oppure potresti avvertire la sua energia durante la meditazione. Quando solleciti l'aiuto di dee come Pele e Kali, inizierai a vederne i riflessi persino nei particolari più triviali della vita. Puoi rivolgerti all'una o all'altra quando ti senti impaurito o insicuro, come nel caso di una malattia, una crisi personale o politica, o nei periodi di

trasformazione e cambiamento, perché entrambe sono in grado di alleviare le tue preoccupazioni mortali.

Pele e Kali usano la distruzione come strumento di creazione, facilitando i nuovi inizi attraverso l'eliminazione conscia di ciò che non è più necessario. Se però le tue intenzioni non sono chiare, devi essere prudente. Devi avvicinarle con rispetto, consapevole dei loro potenti retaggi. Queste sono dee guerriere che proteggono in virtù dei loro potenti campi energetici, dove i cicli di nascita, vita e morte a volte si rivoltano violentemente l'uno contro l'altro. Poiché la morte è un'estensione naturale della vita, queste dee ci invitano a collegarci con tutti i cicli dell'esistenza e a cercare di armonizzarci con la totalità del creato. Quando la loro forza non ti farà più paura, scoprirai che sono alleate preziose che accendono in te lo stesso fuoco impavido che all'inizio ti ha attirato verso di loro. Quando ti rivolgi a queste divinità bada di restare sempre fedele a te stesso, riconoscendo la tua forza interiore.