



# SOMMARIO

---

## **Introduzione 8**

- Comprendere la teoria dei chakra 11
- Che cosa sono i chakra? 12
- Come funzionano i chakra? 14
- Sperimentare i chakra 16
- Origini antiche, metodi moderni 19
  - I tre corpi 20
  - Prana e nadi 26
- Esercizi di respirazione preliminari 30
- Risvegliare l'energia kundalini 32

## **Capitolo 1 MULADHARA**

### **IL SUPPORTO RADICALE 34**

- Capire il proprio chakra muladhara 36
- Sintonizzarsi sul chakra-radice 38
  - L'elemento terra 40
- Sconfiggere la paura 42
- Visualizzazione purificante 44
- Strumenti di lavoro per l'energia muladhara 46
  - Risvegliare i piedi 50

## **Capitolo 2**

### **SWADHISTHANA**

#### **LA SEDE DELLA CREATIVITÀ 52**

- Capire il proprio chakra swadhisthana 54
- Sintonizzarsi sul chakra sacrale 56
  - L'elemento acqua 58
- Superare il senso di colpa 60
- Imparare a seguire la corrente 62
- Strumenti di lavoro per l'energia swadhisthana 64

## **Capitolo 3**

### **MANIPURA**

#### **LA BASE DEL POTERE 68**

- Capire il proprio chakra manipura 70
- Sintonizzarsi sul chakra del plesso solare 72
  - L'elemento fuoco 74
- Comprendere la rabbia 76
- Cibo trasformativo 78
- Un vortice nella calma 80
- Strumenti di lavoro per l'energia manipura 82

## **Capitolo 4**

### **ANAHATA**

#### **IL CENTRO DEL CUORE 86**

- Capire il proprio chakra anahata 88
- Sintonizzarsi sul chakra del cuore 90
  - L'elemento aria 92
- Dipanare il dolore 94
- Aprire il proprio cuore 96
- Strumenti di lavoro per l'energia anahata 98
  - Attivare le mani 102

## **Capitolo 5**

### **VISHUDDHA**

#### **IL CENTRO DELLA COMUNICAZIONE 104**

- Capire il proprio chakra vishuddha 106
- Sintonizzarsi sul chakra della gola 108
  - L'elemento etere 110
- Osservare il silenzio 112
- Respiro del calabrone 114
- Meditare sull'OM 116
- Strumenti di lavoro per l'energia vishuddha 118
  - Il chakra tartaruga 122

## **Capitolo 6**

### **AJNA**


#### **LA SEDE DELLA SAGGEZZA 124**

- Capire il proprio chakra ajna 126
- Sintonizzarsi sul chakra della fronte 128
  - Calmare la mente 130
- Fissare una candela 132
- Strumenti di lavoro per l'energia ajna 134
  - Il chakra soma 138

## **Capitolo 7**

### **SAHASRARA**

#### **IL CENTRO MISTICO 140**

- Capire il proprio chakra sahasrara 142
    - Dissolvere gli elementi 144
    - Il gioiello nel loto 146
    - Il sonno cosmico 148
    - Risvegliare la luce 150
  - Strumenti di lavoro per l'energia sahasrara 152
    - Glossario 156
    - Bibliografia 157
    - Indice 158
    - Ringraziamenti 160
- 

## COME FUNZIONANO I CHAKRA?

I chakra funzionano più o meno come un centralino telefonico. Innumerevoli fili (i canali energetici delle nadi; vedi pp. 26-29) si inseriscono nei chakra maggiori, recando ciascuno grossi quantitativi di informazioni energetiche. Un numero inferiore di 'fili' corre nei chakra minori. Ogni chakra introita e sottopone a procedimento l'energia prima di ridistribuirli nella propria sfera di influenza, sia nel corpo sia nella psiche: i chakra sono il meccanismo grazie al quale le idee e le emozioni da un lato e il corpo fisico dall'altro si condizionano a vicenda. Allo stesso modo, i chakra trasmettono informazioni non solo ai sensi e agli organi di azione – che in India comprendono, fra gli altri, mani, piedi, lingua, genitali e ano –, ma anche in direzione opposta, ossia dai sensi e dagli organi di azione ai chakra. Questo significa che quando rimuovete i blocchi energetici dai vostri chakra, esaltate i sensi aumentando al contempo il benessere fisico ed emotivo.

### *I chakra più bassi*

I primi tre chakra principali partendo dal basso hanno a che fare con la realtà esterna: quanto è stabile e sicura la vostra vita, come vi sentite nel vostro ambiente e in che modo esprimete la vostra individualità:

**1 MULADHARA, O CHAKRA RADICE** vi dà radicamento e sicurezza.

**2 SWADHISTHANA, O CHAKRA SACRALE** vi fornisce gli strumenti necessari a seguire la corrente e assaporare tutto ciò che la vita ha da offrirvi.

**3 MANIPURA, O CHAKRA DEL PLESSO SOLARE** vi conferisce il potere e l'energia necessari per funzionare bene.

### *I chakra di mezzo*

I chakra dal quarto al sesto hanno a che vedere con la realtà interiore. Determinano la percezione che avete di voi stessi, e come vi esprimete e vi relazionate con gli altri:

**4 ANAHATA, O CHAKRA DEL CUORE** governa l'energia dell'amore e della compassione, consentendovi di esprimere il vostro amore (o impedendovi di farlo).



**5 VISHUDDHA, O CHAKRA DELLA GOLA** presiede la comunicazione e vi attrezza per assimilare informazioni ed esprimervi.

**6 AJNA, O CHAKRA DELLA FRONTE** è la sede della saggezza. L'occhio della vostra mente vede i vostri sogni e vi dirige verso di loro.

### *Il chakra più alto*

**7 SAHASRARA, O CHAKRA DELLA CORONA** ha a che fare con la realtà ultima e il potenziale infinito.

### *I chakra minori*

- **IL CHAKRA PLANTARE**, sulla pianta del piede, è il vostro punto di radicamento primario e l'interfaccia fra il vostro sistema energetico e quello terrestre.

- **IL CHAKRA DELLA MANO** è un'antenna fondamentale che consente al mondo di 'toccarvi' e a voi di mantenervi in contatto con il mondo.

- **IL CHAKRA TARTARUGA**, sulla sommità dello sterno, vi permette di staccare l'energia mentale dai sensi e di focalizzarvi interiormente.

- **IL CHAKRA SOMA O LUNA**, sopra il palato, vi aiuta ad assaporare l'infinita dolcezza della vita.

*Meditare sugli elementi:*  
L'ELEMENTO TERRA



La terra – l'elemento associato al chakra muladhara – comprende non solo le rocce e il terreno del nostro pianeta, ma tutta la materia solida. Nella tradizione yogica, *vibhuti*, la cenere sacra, viene sparsa sulla fronte degli adepti per ricordare loro che il corpo tornerà al suo elemento; tale concetto è altresì presente nella frase del servizio funebre tratta dal *Libro delle preghiere comuni*: «terra a terra, cenere a cenere, polvere a polvere». La meditazione sull'elemento terra aumenta la sensazione di calma, stabilità e radicamento. Sentirsi ben radicati nel momento presente crea solide fondamenta per la pratica spirituale, e la meditazione proposta nella pagina a fronte aiuta a stabilire una simile base solida. Prima di cominciare l'esercizio, è utile posizionare su un altare domestico alcuni oggetti che vi connettano psichicamente con la terra: del terriccio proveniente da luoghi sacri, pietre, pigne e semi, un magnete, un compasso o persino un pezzo di metallo. Nella tradizione tibetana, durante la meditazione si è soliti tenere in mano il *vajra*, o fulmine, un oggetto metallico che rappresenta le proprietà di radicamento che il parafulmine possiede. Nel corso della meditazione, ripetete delle suggestioni positive stabilite in modo consapevole con l'intento di sostituire gli schemi di pensiero negativo con altri schemi più benefici. Scegliete, fra le dichiarazioni suggerite, quelle che vi sembrano più appropriate, oppure sostituitele con esempi personali.

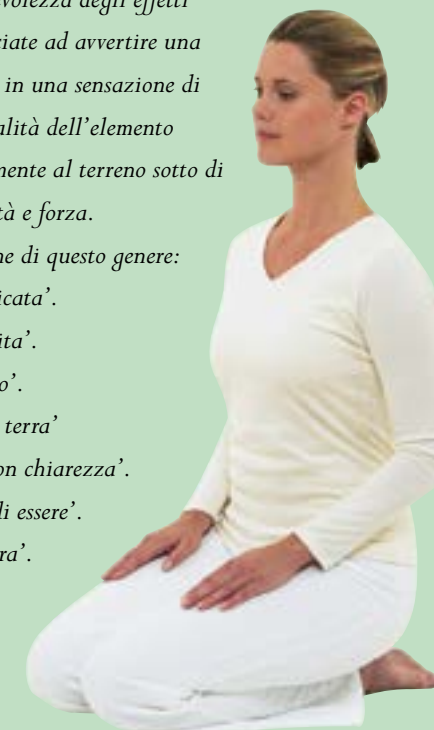
*Visualizzate la quintessenza della terra. Il suo simbolo è un quadrato giallo recante all'interno il mantra LAM, il suo seme segreto. Ponete l'immagine di questo fiore di loto a quattro petali nel cuore mentre praticate la ritenzione del prana e della mente per due ore e mezzo. Grazie a questa meditazione, si conquista l'elemento terra; nessun oggetto solido può ferire il praticante; la pratica dà stabilità.*

GHERANDA SAMHITA, 3.70

*Meditazione sull'elemento terra*



- 1 *Inginocchiatevi di fronte al vostro altare (vedi p. a fianco) con le ginocchia e i piedi uniti, i glutei sui talloni, e i palmi sulle cosce (vedi sotto). Se preferite, potete sedervi a gambe incrociate o su una sedia con le piante dei piedi in completo appoggio sul pavimento.*
- 2 *Appoggiate il dorso delle mani sulle ginocchia o sulle cosce e assumete prithivi (terra) mudra congiungendo gli anulari con i rispettivi pollici (vedi sopra).*
- 3 *Chiudete gli occhi e acquisite consapevolezza degli effetti della gravità sul vostro corpo. Cominciate ad avvertire una piacevole pesantezza che si trasforma in una sensazione di stabilità e calma. Pensate poi alle qualità dell'elemento terra. Immaginate di radicarvi saldamente al terreno sotto di voi, assorbendone al contempo stabilità e forza.*
- 4 *Ripete mentalmente un'affermazione di questo genere:*
  - 'La mia vita è calda e radicata'.*
  - 'La mia pazienza è infinita'.*
  - 'Difendo ciò in cui credo'.*
  - 'Ho i piedi ben piantati a terra'*
  - 'Il mio percorso di vita mi si svela con chiarezza'.*
  - 'Sono esattamente dove ho bisogno di essere'.*
  - 'Sono nutrito dall'energia della terra'.*
- 5 *Praticate per una trentina di minuti almeno, poi allungate le gambe.*



*Meditare su uno yantra:***SINTONIZZARSI SUL CHAKRA SACRALE**

La meditazione giornaliera sull'immagine del chakra sacrale o yantra (vedi a destra) migliora la capacità di utilizzare al meglio le energie creative. Unita a una regolare pratica yoga, aumenta la flessibilità fisica e mentale. Non appena siete in grado di visualizzare lo yantra, provate la fase più avanzata (vedi in basso a destra).

*Meditazione sullo yantra*

- 1 Coprite un tavolo basso con un panno pulito, quindi appoggiateci sopra lo yantra raffigurato nella pagina a fianco, sorreggendolo in modo tale che si trovi leggermente al di sotto del livello del vostro sguardo quando siete seduti. Accendete una candela e dell'incenso (vedi p. 65) e mettete un vaso di fiori freschi sul tavolino.
- 2 Sedetevi in posizione comoda, preferibilmente a gambe incrociate e con la schiena eretta (vedi p. 16). Fate dai dieci ai venti respiri profondi; lasciate che il respiro si stabilizzi assumendo un ritmo lento e naturale.
- 3 Con gli occhi semichiusi, fissate lo sguardo sul cerchio esterno dell'immagine. Osservate il loto di colore rosso vivo. Fate ruotare lo sguardo in senso orario lungo i sei petali, che rappresentano lo schema di energia radiante di questo chakra.
- 4 Spostate lentamente lo sguardo all'interno, sulla mezzaluna bianca. Questa forma rappresenta la luna, che controlla le maree e l'acqua, l'elemento di swadhisthana.
- 5 Guardate quindi l'animale, o vettore del chakra: un makara, o coccodrillo mitologico con la coda di serpente. Nella tradizione indiana, è associato a Ganga, la personificazione del fiume Gange.
- 6 Portate l'attenzione al carattere sanscrito. Si legge VAM, il bija (seme), suono del secondo chakra. Ripetetelo a voce bassa o sussurratelo per migliorare la sintonizzazione interiore.
- 7 Dopo aver meditato per almeno venti minuti, aprite dolcemente gli occhi. Ripetete la meditazione ogni giorno per accodarvi all'energia swadhisthana.

**Progredire nella pratica**

Quando avete acquisito sufficiente confidenza con lo yantra da riuscire a visualizzarlo senza guardarlo, sedetevi con la schiena dritta, chiudete gli occhi e portate l'attenzione alla base della spina dorsale. Attivate il mulabandha (vedi p. 48) oppure visualizzate delle radici che affondano nel terreno. Non appena vi sentite ben radicati, portate la vostra attenzione verso l'alto, sul sacro. Visualizzate lo yantra come uno schema energetico situato in questo punto, sentite i suoi raggi che si spandono verso l'esterno e percepite mentalmente il mantra VAM. Meditate per trenta minuti almeno.



*I chakra e le emozioni:*

## COMPRENDERE LA RABBIA



La rabbia, la collera, il rancore e il risentimento sono manifestazioni di uno squilibrio o blocco dell'energia nel chakra manipura rosso acceso. Queste emozioni negative vengono energeticamente depositate nella zona del plesso solare, spesso per anni, se avete la tendenza ad arrabbiarvi facilmente, vi irritate per ogni minima cosa o resistete stoicamente a ogni espressione esterna della rabbia. Il testo sacro indiano *Chandipath* saluta «la dea che compare in tutte le creature sotto forma di rabbia». Provvista del dono dell'alchimia, la dea è in grado di trasformare l'energia egoica in potere spirituale. Scopo della meditazione della pagina a fronte è assorbire un po' di quell'energia trasformativa, per rendervi in grado di volgere la furia rossa della rabbia nel bagliore rosato dell'alba di un nuovo giorno.

Potete praticarla in qualsiasi momento della giornata e ovunque, magari mentre eseguite semplici lavori manuali, come il giardinaggio, il taglio delle verdure o una passeggiata. Spegnete però la televisione, la radio o la musica. Dedicate le vostre mani al lavoro e la vostra mente alla meditazione.

*La rabbia è la mia vettovaglia; di me stessa mi cibo,*

*E così, a furia di nutrirmi, morirò di fame.*

WILLIAM SHAKESPEARE, *CORIOLANUS*

### *Meditazione per scoprire le cause della rabbia*

- 1 Cominciate rievocando un episodio in cui vi siete arrabbiati o vi siete sentiti irritati. Per esempio, siete arrivati in ritardo a un appuntamento e non siete riusciti a trovare parcheggio. E non appena ne avete individuato uno, un altro automobilista ve l'ha soffiato.
- 2 Chiedetevi: 'perché mi sono arrabbiato?'. Cercate di individuare entrambi gli stimoli, sia quello della vostra rabbia sia la sua causa implicita. Per esempio, la risposta 'perché mi ha rubato il posto' è il grilletto che ha innescato la rabbia più che la sua ragione sottintesa (ragione che può dipendere dal tipo di appuntamento o dalla vostra condizione mentale in quel dato momento).
- 3 Considerate se è ciò che la gente fa a rendervi arrabbiati, o se non si tratti invece del vostro modo di valutare la situazione. Per aiutarvi, immaginate di essere seduti su un autobus quando, all'improvviso, le mani di qualcuno vi coprono gli occhi. Vi sentireste arrabbiati o impauriti? Come cambierebbe la vostra percezione se vi voltaste e riconosceste un amico che non vedevate da anni? Sareste ancora arrabbiati?
- 4 Tenendo ben presenti questi esempi, ripromettetevi solennemente di analizzare le fonti quotidiane della rabbia o dell'irritazione ogni volta che insorgono, in modo tale che, non appena avvertirete i primi sintomi, vi domanderete: 'perché mi sto davvero arrabbiando?'.

### INTERPRETARE LA VISUALIZZAZIONE

L'intento della meditazione sopra descritta non è reprimere la vostra rabbia, né istruirvi sui metodi per calmarvi. Il suo proposito è unicamente quello di aiutarvi a identificare e quindi a trasformare le cause interne della rabbia. Praticandola nei prossimi giorni e settimane, osservate come le sensazioni di rabbia e di irritazione cominciano a sciogliersi mentre voi non perdetevi più le staffe per colpa loro. La sensazione comune in chi l'ha provata è che alla rabbia si sostituisca l'empatia: una connessione energetica con gli altri a livello del chakra del plesso solare.



## capitolo 5

# VISHUDDHA

## IL CENTRO DELLA COMUNICAZIONE

*Il chakra della gola, o vishuddha, è il ponte fra cuore e mente. Uno slancio creativo può venirvi in mente, ma solo quando lo esprimete a parole, servendovi dell'energia vishuddha, comincia a manifestarsi nel mondo. Se questo ponte di comunicazione è bloccato, gli impulsi vengono fermati, e le idee, le speranze, i sogni, incapaci di percorrere verso il basso il sistema dei chakra (quel che si dice 'essere presi a cuore'), restano irrealizzati.*

*La traduzione letterale del termine sanscrito vishuddha è 'luogo puro': questo chakra presiede la volontà, la facoltà di scelta e il senso della verità. È qui che vi assumete la responsabilità delle vostre decisioni e prendete la parola in favore di ciò in cui credete. Ed è sempre qui che si sviluppa la vostra voce spirituale. Le meditazioni del presente capitolo dimostrano quanto sia importante esprimere la verità nel vostro cuore e le idee nella vostra mente.*