

LA MEDITAZIONE

CON I CHAKRA

(Parte Prima)

di Emanuela Cella Ferrari

Introduzione

Parliamo, ancora una volta, di meditazione.

Cosa significa esattamente questa parola? Sono convinta che il suo significato sia molto profondo: per quanto mi riguarda, è un processo interiore molto intenso, colmo di sensazioni e percezioni molto particolari.

Non associo questo vocabolo ad un significato religioso, perché, a mio parere, meditare significa entrare in contatto col nostro Sé interiore; imparare ad ascoltare nel silenzio e comprendere ciò che sentiamo e percepiamo, entrando in contatto armonico con il Tutto.

Quando meditiamo, noi sviluppiamo in modo particolare una parte di noi stessi: IL CORPO ETERICO. Esso permette all'energia vitale di scorrere e la distribuisce al corpo fisico, in modo che quest'ultimo sia dotato di vita.

La sua crescita è molto importante: sviluppando pienamente il corpo eterico, diamo la possibilità al corpo fisico di funzionare nel modo migliore.

Il corpo eterico si presenta come un corpo luminoso e vibrante; la sua luminosità non è compatta, ma vibra incessantemente ed è possibile avere la percezione di questo movimento continuo. La luminosità e la vibrazione non sono uniformi: esistono dei punti, in corrispondenza di alcuni gangli, i quali vengono chiamati, usando un termine orientale, CHAKRA.

Attraverso la meditazione diamo la possibilità a questi centri di energia di svilupparsi, in modo uniforme e perfetto.

Che cosa sono i Chakra

Il termine CHAKRA significa letteralmente ruote o vortici.

Tali centri sono molto numerosi, ma i più importanti sono 7, collocati lungo una linea verticale che corrisponde alla colonna vertebrale e, per l'ultimo tratto, al capo. Essi devono essere considerati gli organi del corpo eterico e, come tali, hanno una triplice funzione:

- a) ricevere energia vitale dalla dimensione eterica;
- b) distribuire questa energia agli organi e alle parti del corpo fisico di loro competenza;
- c) eliminare le scorie e le tossine di natura eterica.

I Chakra sono, quindi, centri di energia vitale e possono essere visti da alcune persone. A costoro essi appaiono come un vortice rotante, che pulsa e si muove tanto più fluidamente quanto più è attivo.

I Chakra possono essere sentiti con le mani e visti con la visione interiore.

Nella tradizione indù essi sono associati ad una divinità chiamata KUNDALINI. Essa viene descritta come un serpente addormentato, avvolto alla base della colonna vertebrale; esso, una volta risvegliato, sale Chakra dopo Chakra, fino al vertice del capo.

Il suo passaggio risveglia il Chakra, consentendogli di sperimentare il nuovo stato di coscienza connesso a quel livello; quando tutti sono risvegliati, il soggetto è illuminato.

Un Chakra, come ogni altra forma di energia, attira a sé i corpi soggetti alla sua azione. Qualunque cosa entri nel campo vibrazionale di un Chakra, viene attivato nel Chakra stesso, elaborato e rimesso in circolazione.

La qualità dell'energia che viene attivata è diversa per ogni Chakra e dipende, ovviamente, dallo stato energetico del Chakra stesso.

I nostri desideri, le nostre attitudini, le nostre esperienze sono direttamente connesse all'attività dei nostri Chakra ed al tipo di energia che essi attraggono nel loro campo.

I Sette Chakra principali

Essi indicano un percorso evolutivo biopsichico e spirituale, che conduce a stati di coscienza spiritualmente evoluti.

Tracciamo, ora, un quadro generale, che illustri quali sono i sette Chakra.

Il primo è il MULADHARA. Esso è localizzato alla base della spina dorsale; è associato alle ghiandole surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, alla parte bassa dell'intestino, ai genitali, al sistema nervoso centrale.

Il suo elemento è la Terra; presiede alla sopravvivenza.

Il secondo è lo SVADHISTHANA. E' localizzato nel basso ventre, al di sopra del pube, associato alle gonadi, ai reni, al sistema dei fluidi.

Il suo elemento è l'Acqua; presiede alla sessualità.

Il terzo è il MANIPURA. E' localizzato a livello dello stomaco; è associato al fegato, al pancreas, allo stomaco, alla funzione metabolica e vegetativa.

Il suo elemento è il Fuoco; presiede alla volontà ed al potere.

Il quarto è l'ANAHATA. E' localizzato nel centro del petto; è associato al cuore, ai polmoni, agli arti superiori ed alla circolazione

Il suo elemento è l'Aria; presiede al sentimento e all'amore.

Il quinto è il VISUDDHA. E' localizzato al centro della gola; è associato alla tiroide, alle orecchie, ed alla crescita dello scheletro.

Il suo elemento è l'Etere; presiede allo sviluppo della comunicazione ed alla creatività.

Il sesto è l'AJNA. E' localizzato al centro della fronte; è associato all'ipofisi, agli occhi, ed al controllo del sistema ormonale.

Questo Chakra non ha un elemento specifico; viene, però, collegato alla Luce e presiede allo sviluppo dell'intuizione ed alla sintesi spirituale.

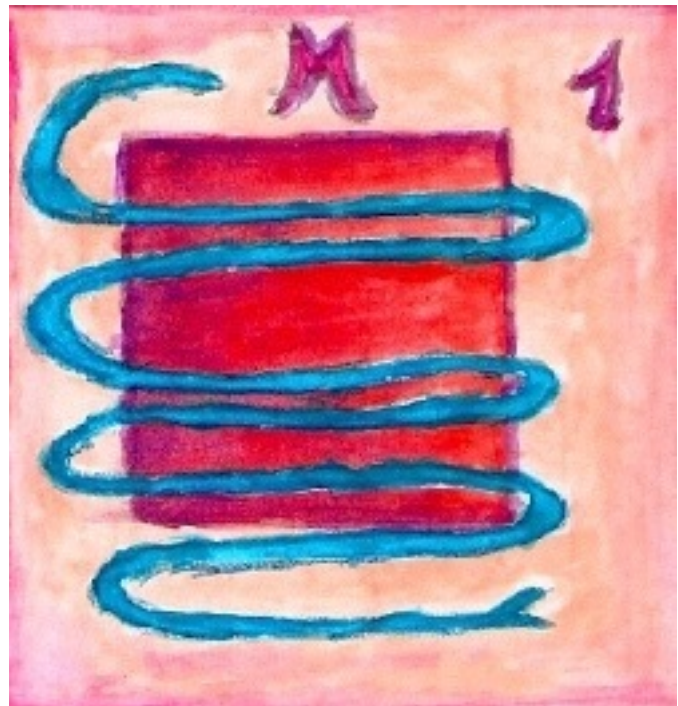
L'ultimo è il SAHASHARA. E' localizzato al vertice della testa ed è associato alla corteccia cerebrale ed al Pensiero, quindi presiede allo sviluppo della conoscenza e della volontà spirituale.

PRIMO CHAKRA: MULADHARA

Il significato della parola in sanscrito è "RADICE, SOSTEGNO".

Il suo elemento è la Terra, il suo colore il rosso, la sua funzione la SOPRAVVIVENZA.

Le qualità che caratterizzano questo Chakra sono la DETERMINAZIONE, la FERMEZZA, la STABILITA'. E' localizzato alla base della spina dorsale. Gli organi che corrispondono a questo Chakra sono gli arti inferiori, la colonna vertebrale, la parte bassa dell'intestino, i genitali, il sistema nervoso centrale, il ganglio spinale coccigeo.



Simbolicamente Muladhara è collegato al numero uno, e, secondo la tradizione, in questo chakra risiede il serpente addormentato avvolto su se stesso, che rappresenta la dea KUNDALINI.

Come abbiamo già detto, l'attivazione dei diversi Chakra corrisponde al risveglio della Kundalini, che sale lungo la colonna vertebrale per arrivare fino alla sommità del capo.

Il graduale risveglio del serpente significa l'accesso a stati di coscienza sempre più elevati. Noi ci avvieremo per questo percorso, seguendo i bisogni dell'individuo, e cercheremo di sviluppare le qualità necessarie alla soddisfazione ed alla trasformazione di questi bisogni.

Il primo Chakra presiede a quell'insieme di funzioni e qualità relative alla soddisfazione dei bisogni primari, quali il cibo e la sopravvivenza.

Le qualità di Muladhara animano la lotta per la sopravvivenza, e consentono all'essere umano di affermare e difendere il proprio diritto ad esistere. Il suo elemento è la terra; quindi, ad essa sono preposti i concetti di concretezza, solidità e nutrimento.

Terra significa corporeità, istintualità, eredità culturale, memoria biologica del piacere e del dolore. E' necessario che il radicamento alla terra si traduca, nell'individuo, in una forza generatrice di auto-espressione, che lo conduce ad una piena realizzazione del Sé.

Questo può avvenire quando la sicurezza in se stessi diventa autostima, concretezza, stabilità e determinazione: queste sono le qualità che dobbiamo risvegliare in noi stessi, grazie a Muladhara.

PRATICHE DI RISVEGLIO

Dobbiamo, come primo passo, preparare il nostro corpo, dedicarci a lui e purificarci; considerare il nostro corpo eterico come un tempio nel quale penetrare con delicatezza ed attenzione.

Cominciamo a cercare di vedere tutto ciò: ci sediamo per terra, a gambe incrociate, ci rilassiamo, tenendo eretta la spina dorsale ed entriamo in contatto con il nostro Sé.

- Visualizziamo noi stessi in piedi, davanti a noi. Vediamo il nostro corpo fisico, lo riconosciamo nei minimi particolari.

- Portiamo la nostra attenzione al nostro corpo eterico; lo visualizziamo come un alone luminoso intorno al corpo fisico, che fuoriesce da esso di un paio di centimetri. E' una luminosità intensa, che va dal rosa al verde pallido, vibrante, ed in continuo movimento.

- Ora percepiamo il corpo eterico, avvertendone la vitalità.

- Ora visualizziamo in esso vari punti luminosi, e dei vortici rotanti, più luminosi di altri: sono i Chakra.

- Visualizziamo, alla base della spina dorsale, Muladhara; esso è la sede della sicurezza e della vitalità. Lo vediamo come un vortice rotante, non ancora del

tutto aperto, palpitante, di un colore che va dal rosso all'azzurro, con tante possibili sfumature. Diamo a questo Chakra il colore che ci sembra più adatto: lo vediamo intenso e luminoso.

- Adesso che lo vediamo, immaginiamo questo flusso luminoso che ci purifica. Ci sentiamo avvolti da questa energia; la sentiamo come l'energia della terra: calda e rossa.

Portiamo l'osservazione alla base della colonna dove abbiamo visualizzato il primo Chakra. Siamo in contatto con lui, e lo vediamo come un bocciolo rosa, ancora chiuso. Lo osserviamo, ed assistiamo al flusso luminoso che giunge dalla terra e lo fa sbocciare.

- Osserviamo la rosa che si apre, e sentiamo il suo profumo. E' la nostra forza primordiale, la capacità di autoaffermazione, la consapevolezza di far parte di tutto ciò che ci circonda. E questa consapevolezza, animata dal flusso, si espande in tutto il nostro essere come una energia luminosa.

Restiamo fermi e rilassati ed osserviamo che la rosa del primo Chakra è completamente sbocciata ed aperta.

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

In questo caso parliamo di pratiche psico-fisiche, che attingono dalla bioenergia e dallo yoga.

Esse hanno lo scopo sciogliere le tensioni del corpo e di connetterlo al flusso che viene dalla terra, mediante il contatto con il suolo.

Pratica 1

In posizione eretta , le ginocchia piegate, il bacino leggermente all'indietro, gli occhi chiusi, porta l'attenzione al contatto con la terra. Senti l'energia della terra che ti invade, e ti concentri sul primo Chakra.

Lasci che la forza della terra penetri ed invada il tuo corpo; ti lasci afferrare da questa forza, ed inizi a saltare a piedi uniti, lasciandoti cadere al suolo, come se rimbalzassi. Continui a saltare e, salto dopo salto, senti le tensioni che si allontanano da te; la tua consapevolezza, la tua attenzione sono tutte nel primo Chakra , e, da esso, parte un suono: UH! in espirazione.

Ad ogni salto il suono è più nitido ed intenso, aprendosi la via verso la gola. Continui fino a quando senti che il suono parte dalla base della colonna e scorre liberamente lungo il canale che porta fuori dalla bocca. Ora ti fermi ad ascolti le tue sensazioni.

Pratica 2

Porti l'osservazione al primo Chakra; incominci a disegnare dei cerchi con il corpo, come se ci fosse una punta di matita alla base della colonna vertebrale. Disegni dei cerchi sempre più larghi fin dove arrivi; infine, gradualmente torni a restringere i cerchi, fino a tornare nella posizione iniziale. Ripeti l'esercizio ruotando nella direzione opposta. Infine ti fermi ed ascolti le tue sensazioni.

Vi sono altre pratiche che si possono realizzare; io, però, preferisco limitarmi a segnalarvi queste: "*poche, ma buone*", è il mio motto. Ciò che conta, ed è importante da ricordare, è che, terminato ogni esercizio, è necessario imparare ad ascoltare veramente le proprie sensazioni e percezioni, poiché esse possono essere differenti ogni volta, pur eseguendo il medesimo esercizio. Siamo sulla strada del cambiamento e della trasformazione: non dobbiamo mai dimenticarlo.

SECONDO CHAKRA: SVADISTHANA

Il suo nome in sanscrito è SVADISTHANA; il suo significato è la DOLCEZZA.

Questo Chakra è localizzato nel basso ventre, la parte inferiore dell'addome. Il suo elemento è l'ACQUA; il suo colore l'ARANCIONE.

Le sue funzioni sono DESIDERIO, PIACERE, SESSUALITA' PROCREAZIONE.

Le qualità che sviluppa sono SENSIBILITA' e AFFETTIVITA'.

Le parti del corpo che lo riguardano sono le ghiandole e le gonadi.



Con questo Chakra ci si muove sempre all'interno dei bisogni primari: desiderio di unione sessuale con l'altro, di riproduzione e sopravvivenza della specie.

La parola-chiave è "IO SENTO", il sentire corporeo delle sensazioni, piacevoli o spiacevoli che siano. Sono dati elementari che vanno d'accordo con i sentimenti e le emozioni. Il cammino che parte dalle sensazioni ed arriva ai sentimenti può considerarsi un percorso che va dal grossolano e indefinito al sottile e preciso e che si accompagna ad un graduale aumento del flusso della coscienza.

Per quanto riguarda il secondo Chakra, "sentire" significa provare desiderio per qualche forma di piacere e, naturalmente, muoversi in tale direzione significa allontanarsi dal dolore. La funzione particolare di Svadisthana è la gestione dell'energia sessuale. Padroneggiare la sua energia non significa, però, perseguire il piacere a tutti i costi, fidandosi solo di ciò che si sente senza occuparsi dell'altro. Ciò che è importante non dimenticare è che il nostro organismo è un insieme di sottoinsiemi che, perché le cose vadano bene, devono funzionare armonicamente.

Quindi la nostra ricerca del piacere non può trascurare il bisogno di relazioni positive con i nostri simili. Dobbiamo ricordare a noi stessi che il piacere significa, prima di tutto, armonia con il flusso naturale dell'organismo e dei suoi ritmi, che ci porta ad acquistare la capacità di seguire i ritmi del nostro corpo senza forzarli.

Gestire con armonia l'energia sessuale vuol dire assumere un atteggiamento che sappia radicarsi al piacere senza esserne imprigionato; raggiungere dimensioni più ampie di coscienza senza reprimere i nostri desideri.

Sviluppare il secondo Chakra in modo equilibrato significa, quindi, acquisire la consapevolezza necessaria per scorgere i messaggi evolutivi connessi alla soddisfazione dei nostri desideri. Imparare ad essere se stessi, liberi interiormente, abbandonarsi al piacere, capacità di vivere un sano erotismo, disponibilità all'incontro con la natura, allo slancio creativo, al sacrificio di sé offerto all'altro.

Non sviluppare completamente il nostro potenziale creativo dell'eros significa essere immobili, statici, negare il flusso vitale presente in ogni essere umano.

Tutto questo vuol dire padroneggiare la nostra energia.

Il secondo Chakra ci mette di fronte a noi stessi, alle nostre piccole miserie quotidiane, ci mostra la nostra realtà fino in fondo; ma ci insegna ad accettare

il fuoco dell'energia vitale che arde in noi; ci chiede di riconoscerlo e di imparare ad usarlo in modo giusto, prima che ci bruci o si spenga per sempre.

PRATICHE DI RISVEGLIO

Per quanto riguarda le pratiche di risveglio di SVADHISTAHANA, torniamo a ripetere l'esercizio di presa di coscienza del primo Chakra.

- Visualizzati in piedi, davanti a te stesso.
- Stai vedendo il tuo corpo fisico; lo osservi, lo riconosci.
- Ora porta l'attenzione al tuo corpo eterico; ora hai imparato a riconoscere i centri luminosi, i vortici rotanti che sono i Chakra. Osservali!
- Visualizza, appena sopra al primo Chakra il secondo: SVADHISTANA. E' un altro fiore di loto ancora chiuso, che tu devi aprire; è il Chakra dell'energia sessuale; osservalo. Questo centro psicospirituale è la sede dell'energia creativa a tutti i livelli: fisico, artistico, sessuale.
- Immagina il fiore di loto che si apre lentamente. Provi una grande gioia dentro di te. Manda questa energia felice ad ogni parte del tuo corpo. Visualizzala con un brillante color arancione che ti irradia e ti illumina. Senti il tuo corpo vibrare di nuova energia. Sei vivo!

Provi un grande, immenso piacere, fai parte di un universo palpitante di gioia. E questa energia fluisce dentro di te e fuori di te.

Ascolta le tue sensazioni, le tue percezioni fino in fondo.

Ascolta ed osserva.

Poi, a poco, a poco, riprendi contatto con la realtà.

Conta fino a 5, riprendi contatto con te stesso. Ora chiediti come ti senti, cosa provi. Quali sono le tue sensazioni, le tue emozioni.

Mantieni questa energia vitale positiva, piena di gioia dentro di te. Preparati ad andare nel mondo, verso gli altri, per donarla al prossimo. Tanta ne donerai agli altri, altrettanta tornerà a te!

Essa è un cerchio di luce, uno slancio creativo che dovrai, d'ora in avanti, crescere, sviluppare ogni volta che vorrai.

Quando ne sentirai l'esigenza, torna a ripetere questo esercizio. Ti sarà molto utile e ti permetterà non solo di rinforzare la tua energia vitale, ma anche di migliorare il tuo rapporto con gli altri.

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

Pratica 1

In posizione eretta, piedi uniti , braccia lungo i fianchi, occhi chiusi. Sei calmo, tranquillo, rilassato. Porta l'osservazione al tuo ventre, respira lentamente.

Ascolta le tue sensazioni. Ascolta il tuo respiro; è come un'onda che si allunga sulla spiaggia, e poi si ritira, tranquilla. Il tuo ventre è l'oceano.

Inspiri, e ad ogni ispirazione compi un movimento rotatorio verso l'indietro e l'alto della parte bassa del tuo bacino; ad ogni espirazione corrisponde un movimento rotatorio verso l'avanti e l'alto della parte bassa del tuo bacino.

Il movimento è lento e fluido, naturale: tu diventi l'oceano.

Rappresentati mentalmente come la dea degli oceani che danza al ritmo dell'onda. Ti lasci prendere dal movimento; allontani da te ogni tensione , ogni pensiero o ricordo spiacevole si cancella dalla tua mente. Ti senti l'essere puro, di luce che danza insieme all'onda, sogna di essa. Ti senti libero e felice; sei movimento puro.

E ora, piano, piano, il movimento rallenta sempre più, fino a quando ti fermi. Rimani in posizione eretta, con gli occhi chiusi. Ascolta il tuo corpo, le tue sensazioni; ti senti nuovo e trasformato. Torni a te stesso; sei libero, felice e stai bene. Ora puoi aprire gli occhi.

Pratica 2

Questa pratica può essere una variante della precedente.

In posizione supina, le gambe leggermente piegate, i piedi ben piantati al suolo.

Incominci il movimento rotatorio del corpo in avanti in maniera fluida e costante.

Quando ti senti sciolto, muovi le gambe ruotandole, e ad ogni onda inspiratoria le avvicini al suolo, divaricando le cosce.

Ad ogni espirazione sollevi le gambe, le ruoti e le avvicini al petto.

Ripeti più volte l'esercizio, sempre con calma e tranquillità.

Ascolta, ancora una volta le tue sensazioni, mentre il movimento si fa sempre più lento, fino a fermarti.

Ora rimani immobile in posizione supina, le gambe stese una accanto all'altra. Ritorni a te stesso ed ascolti le tue sensazioni; percepisci il tuo corpo tranquillo e rilassato.

Ora apri gli occhi: sei tornato nella realtà.

TERZO CHAKRA: MANIPURA

Il significato della parola in sanscrito è "GEMMA RILUCENTE".

Il suo elemento è il Fuoco ed è localizzato tra l'ombelico e lo sterno; la sua parola chiave è IO POSSO.

Le qualità che caratterizzano questo Chakra sono lo sviluppo della VOLONTA' e del POTERE PERSONALE. Gli organi che lo riguardano sono il metabolismo e gli organi digestivi, fegato, stomaco, pancreas, milza, plesso solare.



Il terzo Chakra rappresenta il segno dell'azione. Azione significa andare verso l'altro; cercare di realizzare con l'altro ciò che si desidera. Questo è il segno dell'attuazione attraverso la volontà e il potere.

L'azione di Manipura è la realizzazione con gli altri, con la società, con l'ambiente in cui viviamo.

Si attivano, quindi, i bisogno secondari: SICUREZZA, CONFERMA, ACCETTAZIONE, GRATIFICAZIONE, SUCCESSO, POTERE.

Per mantenere questo Chakra in armonia, dobbiamo essere capaci di restare in contatto con noi stessi, non separarci dai nostri reali bisogni per inseguire le false necessità che ci vengono dall'esterno. Non solo, dobbiamo essere in grado di esercitare il nostro potere, senza, per questo, prevaricare gli altri. Grazie a Manipura ci rendiamo conto di avere a nostra disposizione una quantità immensa di energia. Ci rendiamo anche conto che possiamo agire nel mondo per ottenere tutto ciò che desideriamo. Dobbiamo, però, porre attenzione alla nostra interiorità: se le energie, quella orientata verso l'esterno e quella orientata verso l'interno, non sono perfettamente bilanciate, si giunge alla separazione del proprio io. La nostra personalità ne soffrirebbe e verremo guidati dal nostro ego, anziché dal nostro Sé.

Quando è il nostro ego ad agire, tendiamo ad esercitare il nostro potere verso gli altri in modo sbagliato, entriamo in competizione continua, solo per dimostrare che noi siamo migliori. Non ci preoccupiamo più di scoprire quali sono le nostre reali potenzialità e di svilupparle. La nostra attenzione è rivolta unicamente ad esercitare il nostro potere sull'altro.

Quando, invece, ci rivolgiamo a noi stessi, alle istanze del nostro sé, troviamo nella volontà un alleato fondamentale e necessario per evolverci e migliorarci. La nostra volontà diventa ferma, decisa e sicura; riusciremo così a raggiungere un buon equilibrio interiore.

Armonizzare il terzo Chakra significa proprio questo: possedere una volontà che viene messa al servizio della nostra forza interiore; una volontà in armonia con il flusso della vita stessa, orientata verso la nostra vera natura. Quindi passiamo da un potere egoico ad un potere spirituale, espressione della forma migliore dell'uomo. Un potere reale che rende liberi e può tutto. Ma, proprio per questa sua grandezza, deve essere esercitato da persone che sanno rispettare gli altri, che vanno verso il bene, e che sanno essere veramente responsabili. Questo potere è come il fuoco: può riscaldare, ma può anche bruciare e distruggere.

PRATICHE DI RISVEGLIO

Ora passiamo alle pratiche di risveglio di Manipura.

- Visualizzati in piedi davanti a te stesso. Vedi il tuo corpo fisico: lo osservi, lo riconosci. -Ora sposta la tua attenzione al tuo eterico- lo vedi; fuoriesce da te per un paio di centimetri; lo vedi luminoso, palpitante di vita.
- Ora vedi i vortici luminosi: i Chakra.
- Porta la tua attenzione al tuo ombelico e visualizza Manipura: è un fiore di loto ancora chiuso.
- Porta la tua attenzione verso di esso. Questo è il punto di congiunzione fra la tua volontà e la tua forza personale.
- Immagina il fiore di loto che si apre lentamente: è di un bel colore giallo, caldo, vibrante, luminoso. Lasciati invadere da questo colore caldo, sentilo dentro di te. Prendi coscienza del fatto che sei forte, integro, capace di compiere tutto ciò che la vita ti offre.
- Ora vedi il fiore di loto aperto. Senti la sua energia vibrare dentro di te, forte, e fluida. - Sei tranquillo, felice.

- Ora conta fino a 5. Sei tornato a te stesso, alla tua realtà. Ascolta le sensazioni positive che ti invadono. Ora ti appartengono; una nuova forza è parte di te. Sei rinato più forte e più vivo di prima

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

Pratica 1

In posizione eretta, gambe leggermente divaricate, occhi chiusi.

Porta la tua attenzione al tuo respiro; calmo, tranquillo, rilassato.

Porta l'osservazione a Manipura. Lascia che il tuo respiro sia sempre più intenso e profondo.

Ora senti che il tuo livello di energia è diventato più alto; espiri e contrai gli addominali, spingi in alto il diaframma e butti fuori l'aria con un suono forte e prolungato.

Immagina di essere un drago; sei forte e la tua forza esce dalle tue fauci e dalle narici sotto forma di lingue di fuoco.

Quando espiri, il tuo respiro è lento, profondo, riempie il tuo essere, ti dona forza e vitalità.

Inspiri e lo fai con forza, come un drago, con un suono che proviene dallo stomaco. Contemporaneamente contrai i muscoli delle spalle, delle braccia; chiudi le mani a pugno e butti fuori l'aria con molta forza ed energia.

Ripeti più volte l'esercizio, ed ogni volta la contrazione dei muscoli ed il suono devono apparire più forti. Con questo suono tu dici a te stesso: IO POSSO e ti dai nuove possibilità e nuove energie per realizzarti.

Terminato l'esercizio apri gli occhi ed ascolti le tue sensazioni. Sono sicuramente molto positive; ascolti le tue percezioni ed osservi che cosa è cambiato in te stesso.

Sei nuovo, forte, vitale, Manipura ti ha donato il fuoco della vita.

Pratica 2

In posizione supina, gambe leggermente divaricate, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi.

Porti la tua attenzione al tuo respiro: è calmo e tranquillo. Ora osserva il terzo Chakra. - Immagina all'esterno del plesso solare un sole che splende, radioso, luminoso. La sua luce, il suo calore ti invadono lentamente e fuoriescono da te, in espirazione, con una grande A, aperta, prolungata, ampia

Ora visualizza il sole nel cielo ed il sole del plesso solare: si sono unificati, sono una cosa sola. Una unica grande luce splendente, radiosa. Questo splendore attraversa tutto il tuo essere e, in espirazione, esce da te con una grande A aperta e prolungata.

Ripeti questo esercizio più volte, quando lo ritieni necessario per te stesso, quando ne senti il bisogno interiore. Terminato, conta fino a 5 ed apri gli occhi. Osserva ed ascolta le tue nuove sensazioni, lasciale vivere e scorrere dentro di te. Osserva con calma che cosa si è modificato nel tuo essere.

QUARTO CHAKRA: ANAHATA

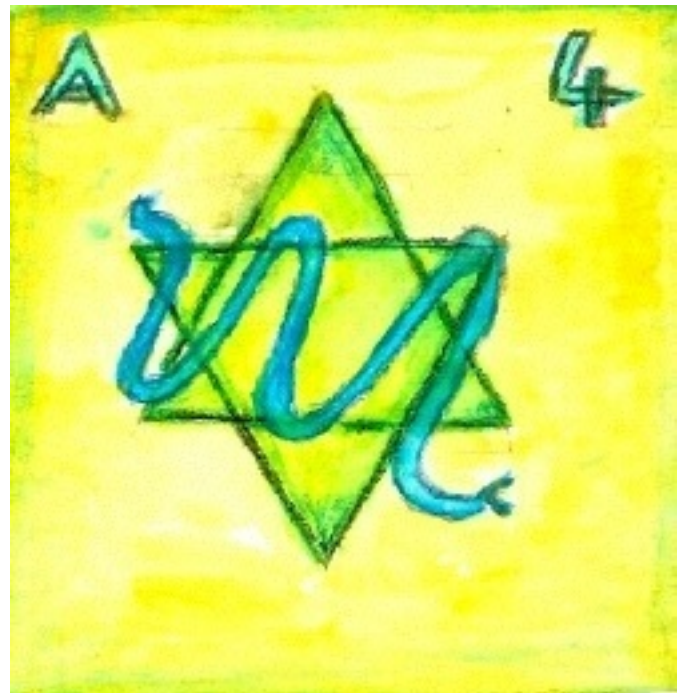
Il significato della parola in sanscrito è NON COLPITO.

E' localizzato nel cuore. Il suo elemento è l'aria, il suo colore il verde.

La sua funzione è AMORE. Le qualità che sviluppa sono COMPASSIONE, AMORE, COMPRESIONE, PAZIENZA e UMILTA'.

Gli organi che lo riguardano sono cuore, apparato circolatorio, polmoni, apparato respiratorio, arti superiori, plesso cardiaco. La parola-chiave è IO AMO.

Il quarto Chakra richiede al nostro io di arrendersi al sé, perché possa accedere al regno dello spirito.



Anahata è il Chakra del cuore e la sua attivazione richiede un salto di consapevolezza; dall'attenzione a noi stessi occorre arriavare alle nostre relazioni con gli altri e con le cose del mondo, alla percezione dei rapporti di equilibrio ed armonia che regolano il naturale svolgersi degli eventi. Dalla relazione con gli altri alla relazione con il tutto; dai bisogni legati alla risposta

che riceviamo dagli altri ad un bisogno superiore di armonia e di equilibrio con tutto ciò che ci circonda.

Il quarto Chakra, equilibrato, ci porta dalla volontà di potenza alla forza dell'equilibrio che nasce dalla percezione di essere sempre e comunque al posto giusto al momento giusto. Quando siamo nel cuore, siamo nel centro dell'universo, siamo in grado di armonizzare gli slanci della passione; i desideri, gli aneliti dell'anima si armonizzano con la forza della logica e della comprensione, con l'essenza dell'amore e dell'equilibrio.

IO AMO: amore nuovo e rinnovato, non più paralizzato dal timore del rifiuto, ma libero di emanare dal centro dell'essere. Questa è la vera essenza del quarto Chakra; esso parla di amore donato completamente e liberamente, che si offre senza chiedersi chi lo riceverà. Amore totale che parla di equilibrio ed armonia, che non va conquistato o combattuto; ma un amore che percorre l'esistenza in ogni sua manifestazione, e del quale dobbiamo solo divenire completamente consapevoli.

Il Chakra dell'amore ci riconduce al centro del nostro essere, nel luogo da dove si vede l'amore che anima ogni cosa. Questo è lo scopo, l'obiettivo principale del completo sviluppo di Anahata: imparare a vederlo, a percepirlo, a sentirlo dentro di noi. Non si tratta, quindi, di compiere grandi sforzi, ma semplicemente di porsi all'interno del nostro cuore per rendere possibile quel salto di consapevolezza che ci rende affini a tutto ciò che ci circonda.

Per realizzare completamente questa consapevolezza, dobbiamo imparare ad accettare incondizionatamente tutto ciò cui assistiamo; accettazione di noi stessi, delle persone e delle cose così come sono. Dobbiamo acquisire l'umiltà necessaria per aprirci e ricevere ciò di cui abbiamo bisogno; ma, soprattutto, l'umiltà necessaria per offrire noi stessi al mondo. Anahata ci chiede la compassione verso le nostre ed altrui miserie; ci chiede, quindi, la disponibilità ed il coraggio di espandere i nostri orizzonti per condividere completamente il flusso di amore che anima tutto ciò che esiste.

PRATICHE DI RISVEGLIO

L'elemento di Anahata è l'aria, la signora dei venti, la dea della libertà.

- Mettiti ritto in piedi, gambe e piedi uniti, braccia lungo i fianchi.
- Porta l'osservazione ed il respiro al tuo petto.

- Metti le braccia davanti a te, a formare un cerchio all'altezza delle tue spalle. La punta delle dita si tocca.
- Inspira; il flusso dell'aria va dalle tue dita al tuo petto; quando espiri l'aria va dal petto alle dita delle mani.
- Continua lentamente ed intensamente, finché lo desideri.
- Poi lascia cadere le braccia lungo il corpo; rimani immobile ad ascoltare le tue sensazioni.
- Ora continua l'esercizio ascoltando il tuo respiro.
- Sei immobile , in piedi, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi.
- Senti l'aria entrare ed uscire; l'onda respiratoria espande e rilascia il tuo petto.
- Continua a respirare in modo naturale, lento, circolare; ti rendi conto che il tuo petto si espande in inspirazione e si rilascia in espirazione.
- Resta in ascolto di questa pulsazione sottile, che diventa sempre più intensa e sempre più sottile. Tanto sottile da oltrepassare i limiti del tuo corpo fisico.
- Visualizza, ora, una sfera di energia luminosa che avvolge il tuo corpo e che pulsa secondo il ritmo del tuo respiro.
- Ora tu sei la sfera di energia! Non c'è limite tra il tuo corpo e la sfera : tu sei la sfera! Sei leggero, pulsante e vaghi nell'aria.
- Ora lentamente rientri in te stesso: riprendi coscienza del tuo corpo. Conta fino a cinque, riapri gli occhi. Rimani immobile ad ascoltare le sensazioni di benessere e di energia nuova che ti pervadono.

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

Pratica 1

In piedi , gambe e piedi uniti, braccia lungo i fianchi.

Respira tranquillamente, lentamente.

Quando espiri china la testa, poi, poco per volta, tutta la colonna vertebrale fino a scendere a terra. Quando inspiri esegui il movimento opposto, raddrizzandoti lentamente, e portando all'indietro prima la testa, poi tutta la colonna vertebrale fino ad inarcare il corpo all'indietro.

Quindi inspira, piega di nuovo la colonna lentamente, vertebra dopo vertebra, e ti raddrizzi eseguendo il movimento contrario.

Ora sei di nuovo diritto. Inspira calmo e tranquillo. Ripeti questo esercizio quando e per quanto tempo vuoi, quando ne senti l'esigenza. Al termine rimani immobile ad ascoltare le tue sensazioni.

Pratica 2

In piedi, braccia dietro la schiena; incrocia le dita, gomiti all'infuori.

Respira tranquillamente. Durante l'espiazione china il busto in avanti portando la testa in basso e le braccia in alto.

Durante l'inspirazione esegui il movimento opposto; abbassa prima le braccia, lentamente ed alzando la testa.

Ripeti più volte questo esercizio, sempre molto lentamente e tranquillamente.

Ora sei di nuovo diritto, braccia lungo i fianchi. - Respira tranquillamente e lascia ruotare il busto tenendo ferma la testa e le gambe. Le braccia abbandonate lungo il corpo seguono, per inerzia, il movimento rotatorio. Il tuo respiro è sempre calmo e tranquillo.

Continua finché lo desideri; poi rimani immobile ad ascoltare le sensazioni positive che il tuo corpo ti trasmette.

Autore: Emanuela Cella Ferrari

Messo on line tra il Gennaio e il Giugno 2001

Disegni a cura dell'autrice