

LA MEDITAZIONE

CON I CHAKRA

(Parte Seconda)

di Emanuela Cella Ferrari

QUINTO CHAKRA: VISUDDHA

Il significato della parola in sanscrito è PURIFICAZIONE.

E' localizzato nella gola. Il suo elemento è l'etere, lo Spirito, il suo colore l'azzurro.

La sua funzione è la COMUNICAZIONE. La qualità che sviluppa è la CREATIVITA'. Gli organi che riguardano questo Chakra sono tiroide, gola, vie respiratorie superiori, braccia, plesso faringeo.

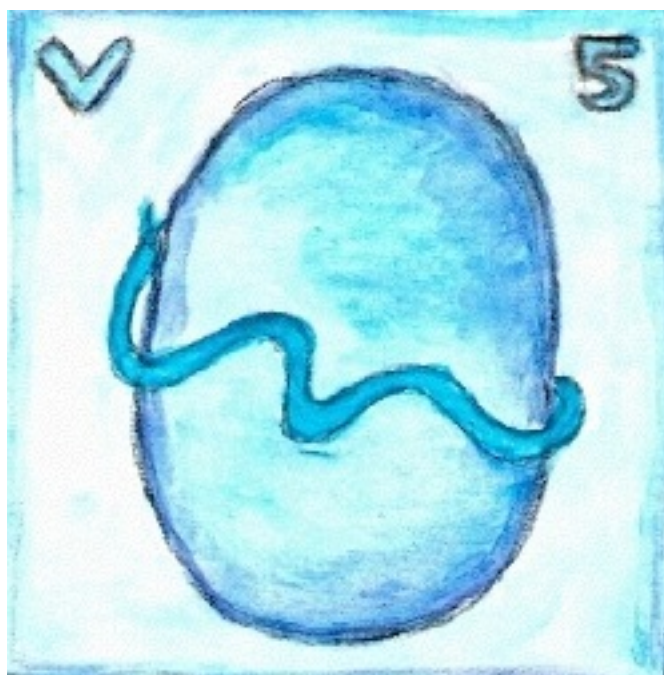
La parola chiave è IO COMUNICO, MI ESPRIMO; infatti il quinto Chakra è la comunicazione, l'espressione di se stessi, la creatività.

Comunicare significa trasmettere informazioni, partecipare alla vita collettiva, entrare in contatto con gli altri.

In Visuddha ci stacciamo dalla dimensione dell'io egoista ed egocentrico per entrare nella dimensione della coscienza e dell'espansione verso gli altri.

Nella scala evolutiva dei Chakra ciò che prima era difficile separare ora diventa praticamente impossibile. Ogni Chakra, infatti, continua gli altro; ogni livello inferiore contiene, in potenza, il livello superiore; ed ogni livello superiore comunica qualità al livello inferiore. Nel quarto Chakra abbiamo imparato che l'amore dilaga oltre ogni schema; nel quinto impariamo ad elaborare e padroneggiare schemi nuovi per comunicare.

Acquistiamo, con questo Chakra, la capacità di sviluppare la nostra creatività, impariamo ad aggregare e ricombinare schemi; passiamo dall'auto-osservazione, all'auto-espressione, in tutti i sensi ed a tutti i livelli. Attraverso la comunicazione, meglio ancora, attraverso il linguaggio, impariamo a creare strutture nuove e a metterle in relazione in modo da organizzare il flusso della coscienza. Diventiamo, allora creatori della nostra realtà, attori principali della nostra evoluzione. Diventiamo, grazie a Visuddha, capaci di



trascendere i nostri limiti personali e diamo alla nostra vita nuove possibilità e nuove opportunità creative.

IO COMUNICO, MI ESPRIMO. Il quinto Chakra permette di elaborare creativamente il nostro amore per la vita e di esprimerlo in modo tale da essere compreso da tutti. L'elaborazione creativa passa attraverso il contatto con le nostre qualità più significative. Questo contatto si realizza pienamente quando siamo in grado di ascoltare e riconoscere il ritmo perfetto che ci connette con l'universo e con noi stessi. Dobbiamo imparare a percepire questo ritmo, a renderlo più forte ed intenso per poterlo comunicare anche agli altri. La comunicazione è un fatto di sintonia vibratoria, e il messaggio che mandiamo arriva a destinazione solo quando le vibrazioni giuste hanno luogo. Detto questo, comprendiamo come il problema della creatività sia, prima di tutto, una sintonia vibratoria con i nostri ritmi interni. In pratica impariamo a percepire i nostri ritmi, a seguirli, ad essere in pieno accordo con loro. Se siamo equilibrati, produciamo negli altri una risonanza positiva. Le sue onde entreranno in contatto con le nostre in modo positivo ed equilibrato, ci comprenderà e la comunicazione sarà realizzata.

PRATICHE DI RISVEGLIO

- Ti sdrai, supino, respiri calmo, tranquillo, rilassato.
- Lasci che la tua respirazione sia profonda e completa; emetti , poi, in espirazione, un suono, una A , cercando di mantenerla della stessa tonalità per tutta la durata della respirazione.
- Il suono che emetti deve risuonarti nel petto.
- Devi essere rilassato, calmo e tranquillo.
- Ad ogni espirazione lascia che il suono diventi sempre più acuto. Arriverai , grazie ad uno scioglimento graduale delle tue tensioni, alla tonalità più alta che ti sarà possibile. A questo punto, passo dopo passo, respiro, dopo respiro, tornerai lentamente alla tonalità iniziale.
- Ripeti questo esercizio più volte rimanendo, alla fine, sdraiato, immobile per qualche minuto ad ascoltare le tue sensazioni.

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

Pratica 1

Sei sdraiato, supino, respira calmo, tranquillo, rilassato, occhi chiusi.

Ora visualizza una montagna, immagina te stesso mentre la scali.

Ad ogni passo regredisci di età; ora sei giunto sulla vetta e sei un bimbo.

Emetti un suono: è simile ad una A che si trasforma e diventa linguaggio.

Usando le parole che ti vengono in mente, manda un messaggio attraverso le stelle. In esso esprimi tutto ciò che avresti voluto dire al mondo, alle persone che ti sono vicino. Mandi ad essi il tuo amore per la vita e la tua gioia di vivere.

Ora scendi lungo la montagna ; ad ogni passo invecchi fino a tornare adulto.

Ora sei arrivato in basso, apri gli occhi. Rimani immobile ad ascoltare le tue sensazioni. Sei libero, ora, hai chiuso i conti con il passato. Sei un essere nuovo e purificato.

Pratica 2

Sei in piedi, gambe e piedi uniti, braccia lungo i fianchi.

Respira calmo e tranquillo.

Al respiro abbina il movimento del collo in avanti e indietro, come per dire sì.

Ora muovi il collo da destra a sinistra come per dire no.

Muovi ancora il collo verso destra e sinistra portando verso la spalla corrispondente.

Respira sempre in modo calmo e tranquillo.

Ora ruota il collo compiendo dei giri sempre più larghi.

Poi, lentamente, compi ancora dei cerchi che si fanno sempre più stretti. Un ultimo respiro grande, forte ed intenso, e termini l'esercizio. Rimani fermo ed immobile, ascolti il tuo respiro calmo e regolare , ed ascolti le sensazioni positive che provi.

Ripeti questo esercizio ogni volta che desideri e ne percepisci il bisogno interiore.

SESTO CHAKRA: AJNA

Il significato della parola in sanscrito è PERCEPIRE.

E' localizzato in mezzo alla fronte, tra gli occhi. Il suo colore è l'INDACO, la sua funzione VEDERE, PERCEPIRE.

Le qualità che sviluppa sono INTUIZIONE, CHIAREZZA, DISCERNIMENTO, IMMAGINAZIONE CREATIVA.

Gli organi che lo riguardano sono OCCHI, SISTEMA ENDOCRINO, SISTEMA NERVOSO CENTRALE, PLESSO CAROTIDEO.

La parola-chiave è IO VEDO.

Con il sesto Chakra siamo giunti al centro del nostro essere. Abbiamo raggiunto e realizzato l'autoespressione, ora possiamo rilassarci e fermarci a guardare. Guardare, osservare e vedere.



Ora possiamo, finalmente, vedere la realtà per quello che è, senza più la proiezione dei nostri desideri, che la distorcevano facendola apparire diversa. In Ajna scompare definitivamente ogni forma di dualismo.

Viene colmato il divario tra ciò che è e ciò che vogliamo che sia, purifichiamo la coscienza dei suoi contenuti, modifichiamo luce e tenebre; non esiste più una doppia realtà, ma una sola, grande e vera.

Siamo tranquilli, adagiati nell'anima, percepiamo la realtà e la viviamo pienamente. Non esistono le tensioni per modificare la realtà, non ci sono bisogni da realizzare. Tutto è qui, ed ora, è come dovrebbe essere.

Quando il sesto Chakra è aperto, non è più la nostra anima a vedere, ma siamo noi a vedere la nostra anima. Diventiamo percettivi e realmente consapevoli; ci svegliamo dal sogno.

IO VEDO. Il processo visivo si svolge secondo tre precisi momenti: sensitivo, selettivo, percettivo. Solo il primo è da mettere in relazione con l'occhio; il secondo considera delle implicazioni psicologiche, poiché ci consente di scegliere ciò che vogliamo vedere. Il terzo è un fatto mentale, poiché è la

corteccia cerebrale ad elaborare, sotto forma di immagini, e ad interpretare gli impulsi che le giungono, già selezionati, dai nervi ottici. Ciò significa che noi "fabbrichiamo" nella nostra mente il mondo che vediamo, trasformando la luce in impulsi elettrici prima, ed in immagini dopo.

Il sesto Chakra, quando è attivo e ben sviluppato, ci permette di padroneggiare la percezione, cioè tutti quei fenomeni che vanno dalla immaginazione creativa alla precognizione, alla chiarezza: l'osservazione con occhi chiari.

Vedere con occhi chiari significa vedere oltre le ombre proiettate dai contenuti della nostra coscienza. I contenuti sono quel materiale ottenuto dal risultato della nostra esperienza personale fatta di sensazioni, emozioni, pensieri, ricordi ed immagini. Questo materiale viene elaborato dalla nostra mente e ci permette di avere idee, esprimere giudizi ed opinioni personali, contribuisce ai meccanismi di difesa, alla formazione della coscienza razionale.

Il sesto Chakra ci consente di compiere il salto verso la coscienza intuitiva, quella forma di intuizione che ci permette di cogliere "al volo" le immagini e le occasioni utili alla nostra vita; ci permette anche di cambiare l'oggetto e il modo della nostra osservazione. Riusciremo, quindi, a vedere in modo più chiaro la realtà, usciremo dal pensiero lineare, impareremo a vedere oltre il cielo, oltre le stelle; i nostri orizzonti di pensiero si allargheranno.

Grazie ad Ajna acquisteremo la capacità di "guardare senza guardare", saremo disposti a lasciare che le informazioni arrivino ai nostri occhi senza aggredirle, senza aspettare di vedere quello che pensiamo dovremmo vedere, ma restando disponibili a sorprenderci.

Impareremo anche a visualizzare gli eventi futuri, grazie alla capacità acquisita di richiamare immagini desiderabili; creeremo, così, un campo che determini il prodursi degli eventi.

La visualizzazione creativa operata dal sesto Chakra ci consente di produrre campi armonici proiettano immagini armoniche. Grazie a queste immagini di armonia, diventiamo noi stessi più positivi ed impariamo a vedere la realtà con occhi nuovi.

PRATICHE DI RISVEGLIO

- Sdraiati supino, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi.
- Respira calmo, tranquillo, rilassato.

- Ora visualizza, proprio sopra la tua testa una luce, grande, splendente.
- Questa luce meravigliosa portala alla tua testa, entra dentro di te.
- Ti senti pervaso da questa luce: è dorata, splendida, calda.
- Visualizza questa luce mentre attraversa il tuo corpo; manda questa luce nei punti di te stesso che senti stanchi e stressati.
- La luce significa calma, serenità, gioia. Essa percorre il tuo corpo con dolcezza, donandoti serenità interiore.
- Ora la luce è arrivata ai tuoi piedi, fuoriesce da te. Ma il tuo corpo ora è sano, vivo, vibrante!
- Rimani ancora sdraiato lasciando che la sensazione di benessere che provi sia sempre più intensa. Ora conta fino a 5, riapri gli occhi, rimani comunque immobile: ascolta le tue percezioni, le tue sensazioni! Ajna ti ha mandato un messaggio di luce e di amore; ora devi conservarlo, per comunicarlo, in un secondo momento, agli altri.

PRATICHE DI MOBILITAZIONE

Per quanto riguarda il sesto Chakra, le pratiche di mobilitazione che lo riguardano si accentuano, principalmente sul campo visivo.

Seduto per terra, gambe incrociate. Mani appoggiate sulle gambe, le palme rivolte verso l'alto.

Visualizza davanti a te, sul muro, un punto luminoso.

Osservalo, poi, lentamente, immagina che il punto luminoso si trasformi; ingrandisce, poco a poco, e diventa una grande palla dorata.

Ora, muovendo gli occhi e tendendo ferma la testa, fai saltare questa palla sul muro. Rimbalza, salta, gira.

E' il tuo sguardo, unito alla capacità di visualizzare, che immagina mille evoluzioni della palla dorata.

Ora fermala! Poi, a poco a poco, la palla diventa sempre più piccola, fino a tornare ad essere il punto luminoso iniziale. Ora scompare del tutto.

Rimani ancora un poco immobile. Rientra in te stesso: chiediti che cosa ha modificato in te questo esercizio. Ora hai compreso cosa significa visualizzare in modo creativo. Adesso sei tu che puoi agire quanto e come vuoi per sviluppare al meglio questa tua dote.

SETTIMO CHAKRA: SAHASRARA

Il significato della parola in sanscrito è MILLEFOGLIE. E' localizzato al VERTICE DEL CAPO. Il suo colore è il VIOLETTO, le sue funzioni la COMPrensIONE e la TRASCENDENZA.

La qualità che sviluppa è la VOLONTA' SPIRITUALE.

Gli organi che lo riguardano sono la GHIANDOLA PITUITARIA e il SISTEMA NERVOSO CENTRALE.

La parola - chiave è : IO SO.

Il settimo Chakra ci consente di partire da una conoscenza

oggettuale per arrivare ad una conoscenza trascendentale.

I diversi Chakra sono centri organizzatori dell'energia , ed ognuno corrisponde ad un livello di organizzazione dell'energia e, quindi, un livello di conoscenza, un modo di conoscere.

Procedendo lungo la scala evolutiva dal primo al settimo Chakra, ci muoviamo attraverso campi di coscienza via via sempre più ampi ed organizzati. Aumentando la complessità dell'organizzazione aumenta la profondità della comprensione; ogni livello di organizzazione più elevato semplifica il sistema rendendolo in grado di accedere ad una comprensione più diretta della "vera realtà"

Aumentando la profondità di comprensione diminuisce la necessità di rappresentazione. Questo significa che diminuisce il bisogno di produrre conoscenza dal momento che aumenta la capacità di attingere direttamente all'essenza o "pura conoscenza" o ordine superiore.

Il settimo Chakra, padroneggiando la mente, ci consente di accedere al piano spirituale. Piano, questo, che le tradizioni antiche e nuove concordano nell'identificare come il luogo, al di là del tempo e dello spazio, dove risiede tutta l'informazione possibile. Nell'ambito metafisico troviamo una



descrizione molto precisa di questo luogo nella tradizione indù che parla di AKASHA.

L'AKASHA è quel luogo privo di dimensioni nel quale è registrata ogni manifestazione terrena e, accedendo ad esso, è possibile trovare la risposta a tutto ciò che si desidera conoscere. IO SO, IO CONOSCO

Nel settimo Chakra da osservatori diventiamo l'osservazione stessa, ci trasformiamo e diventiamo "PENSIERO PURO" La nostra conoscenza intellettuale si modifica, si trasforma ed accede al regno dello spirito, ci apriamo alla consapevolezza dell'essenza. Il nostro pensiero associativo si modifica ulteriormente e ci permette di giungere alla MEDITAZIONE. Quindi purifichiamo la nostra mente da ogni contenuto, diventiamo capaci di trascendere la separazione tra interno ed esterno, tra osservatore e cosa osservata. Superiamo la barriera della coscienza, accedendo al mondo dello spirito ci evolviamo maggiormente, e raggiungiamo livelli superiori di coscienza.

PRATICHE DI RISVEGLIO

La meditazione è lo strumento principale del settimo Chakra. Entrare in meditazione significa imparare a restare in silenzio, non divagare ma restare ad osservare, ad ascoltare. Il settimo Chakra ci insegna proprio questo; insegna a portare l'osservazione all'interno di noi stessi. A questo proposito vi segnalo una pratica meditativa molto semplice: l'osservazione del respiro, di cui, comunque, abbiamo già parlato.

Ad essa possiamo associare la recitazione di un mantra, la meditazione con i mandala, e la visualizzazione creativa.

Ognuna di queste pratiche può essere tranquillamente creata da noi, lasciando libero spazio alla nostra creatività personale.

Ciò che, comunque non va dimenticato è che la meditazione è, prima di tutto, osservazione, silenzio, ascolto interiore. Entriamo in contatto con il nostro Sé Superiore, impariamo ad ascoltarlo, in questo modo conosceremo una parte meravigliosa di noi stessi, ed allora, nella vita più nulla sarà impossibile per noi.

L'AUTOGUARIGIONE CON I CHAKRA

Volendo parlare di autoguarigione con l'uso dei Chakra, parliamo anche di trasformazione della coscienza. Per trasformazione della coscienza si intende quel processo di auto-rinnovamento e di auto-trascendenza per il quale un organismo vivente entra in risonanza con le forze elementali delle quali è emanazione.

Questo processo in chiave energetica significa armonizzazione con le vibrazioni che lo circondano e liberazione dei blocchi o interruzioni del flusso; in chiave medica, guarigione dai sintomi e ristabilimento dei processi fisiologici. In chiave psicologica significa liberazione dai conflitti rimossi e cambiamento delle proprie dinamiche di comportamento; in chiave evolutiva significa sviluppo delle potenzialità e ,quindi, auto-realizzazione. In chiave mistica significa raggiungere il contatto con la divinità o comunque il raggiungimento di una nuova dimensione spirituale.

PREPARAZIONE DELL' AMBIENTE

Vediamo, ora, come sia possibile favorire tale processo di autoguarigione, o almeno non impedirlo, creando le condizioni giuste perché ciò avvenga. Come primo punto essenziale è necessario che l'ambiente che ci circonda sia purificato dalle vibrazioni disarmoniche. Cosa intendiamo per vibrazioni disarmoniche? Quando camminiamo sulla sabbia lasciamo impronte visibili, quando ci muoviamo in un ambiente, allo stesso modo, le nostre azioni lasciano il segno.

A tutti noi è sicuramente capitato di provare disagio di fronte a persone particolarmente malvagie e miserabili, così come tutti noi possediamo un certo senso estetico che ci fa godere di forme da noi vissute come armoniche, e ritrarre davanti a ciò che noi viviamo come "brutto".

Quindi l'esperienza estetica è da attribuirsi alla persistenza di forme d'onda nel tempo e al loro movimento nello spazio. Se un oggetto emana vibrazioni, queste lasciano per forza di cose un segno nello spazio e nel tempo. Questo ci porta, quindi, ad ipotizzare che un evento successo in un luogo in un certo tempo possa, come i passi sulla sabbia, lasciare delle tracce in quel luogo in tempi successivi.

Preparare l'ambiente significa, quindi, purificarlo dalle eventuali tracce lasciate da eventi successi in tempi precedenti. Così come le orme sulla sabbia

vengono cancellate dal vento o dall'onda, o comunque da gesti dell'uomo che creano movimento, nello stesso modo le tracce disarmoniche possono venire eliminate dal movimento dell'acqua, del fuoco, dell'aria, o dalle emanazioni di vibrazioni armoniche, quali musiche, suoni, profumi, immagini ed oggetti sacri.

Volendo purificare l'ambiente in cui operiamo, procediamo in questo modo.

1 - Aprite bene porte e finestre dopo la vostra attività, per lasciar scorrere l'aria nella stanza.

2 - Purificarla accendendo dei rametti di incenso oppure con erbe essiccate quali rosmarino, salvia o altre. Fare questa operazione partendo dal centro verso tutti gli angoli della stanza.

3 - lasciare una bacinella con acqua e sale in un angolo della stanza.

4 - accendere una candela mentre si opera.

5 - Ascoltare musica rilassante che ci faccia sentire a nostro agio.

SUONO E RESPIRO NEI CHAKRA

Il respiro è l'essenza della vita. Porta l'ossigeno nel nostro corpo per nutrirne le cellule, portar fuori l'anidride carbonica e le tossine prodotte dai processi metabolici. Porta l'energia positiva al nostro organismo, ci libera dalle emozioni negative. Imparando a conoscerlo, a controllarlo, a modificarne la frequenza e l'intensità, faremo una cosa positiva per noi stessi, cambiando il nostro stesso stato di coscienza. Le antiche tradizioni e le pratiche orientali danno una grande importanza al respiro ed alla capacità di modificarlo; per esempio nello yoga, una pratica molto diffusa.

Tutte le tecniche di respirazione sono atte ad attivare i Chakra. Vediamone alcune.

1 - Sdraiato su un tappeto, braccia lungo i fianchi, gambe leggermente divaricate, occhi chiusi. Presta osservazione al tuo respiro; ascolti il tuo respiro entrare ed uscire. Assisti al ventre che si solleva e si abbassa in inspirazione ed espirazione.

2 - Il tuo respiro diventa sempre più lento e profondo. Dopo aver inspirato, espiri e lasci che l'aria lentamente esca completamente dai tuoi polmoni; lasci che l'espirazione sia molto prolungata. Ora, ferma il tuo respiro per qualche istante, fino a quando senti l'impulso ad inspirare.

3 - Il tuo respiro è ampio e profondo; provi una sensazione di sollievo e benessere totale. A questo punto lasci che la tua espirazione diventi un suono

che si fa sempre più intenso e prolungato fino a diventare un OM che nasce dal tuo essere e si espande, per poi ritornare ad abbassarsi, e tu, ora, rimani nel silenzio.

4 - Ora modifica il tuo modo di respirare. Inspira e poi espira subito, senza pausa. Nello stesso momento della espirazione passa direttamente all'inspirazione, senza pausa. Il movimento è fluido, incessante. Lasci scorrere ogni sensazione, ogni emozione; osserva te stesso senza intervenire, solo ascoltando l'andare e venire del respiro.

5 - Impara a respirare a narici alterne. Chiudi la narice destra con la mano ed inspiri con la narice sinistra. Ora chiudi la narice sinistra, ed espira profondamente con la narice destra. Ora cambia inspirando con la narice destra ed espirando con la narice sinistra.

Ormai abbiamo compreso come respirare in modo giusto e regolare. Proviamo, ora, sempre restando supini, a portare l'attenzione al primo Chakra.

Dirigiamo il nostro respiro in quella zona del nostro corpo e rimaniamo immobili ad osservare. In questo momento avviene la fase del contatto; rimani immobile, sempre lasciando il respiro in quella direzione. Sentirai una sensazione di calore, una pulsazione, un movimento energetico. Il primo Chakra si sta attivando.

Senti un forte flusso di energia che ti pervade; lascia che questa energia si diriga dove essa è necessaria. Rimani immobile ad assistere alle trasformazioni che avvengono in te stesso.

Ripeti, ora, questo esercizio per ogni Chakra. Il flusso di energia proveniente dal primo Chakra attivato si trasforma e diventa un suono. Il suono si trasforma, portando con sé il flusso di energia positiva e questa nuova e potente energia, partendo dal primo Chakra, poco per volta, sale lungo la colonna vertebrale e pervade il tuo corpo. Rimani immobile, calmo e tranquillo, ascoltando cosa si è modificato nel tuo essere.

CHAKRA E COLORI

Abbiamo aperto i nostri Chakra, ormai li conosciamo, li percepiamo completamente. Siamo diventati consapevoli che, attraverso di essi, possiamo giungere alla guarigione spirituale.

Ogni Chakra deve trovare il suo corso naturale e, per poter fare ciò, ora vediamo una nuova pratica. Concludiamo il nostro breve corso parlando di colori e cristalli con i Chakra.

- Supino, gambe divaricate, braccia lungo i fianchi, occhi chiusi.
- Ora comincia a respirare con calma e tranquillità, rilassato. Libera la tua mente da ogni pensiero razionale.
- Comincia a contare lentamente: 10 - 9- 8- 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 . Ora sei completamente e profondamente rilassato.
- Ora visualizza sopra la tua testa una luce bianca splendente: essa ti pervade, invade tutto il tuo corpo.
- Ora visualizza il primo Chakra, alla base della colonna vertebrale. La luce BIANCA arriva al primo Chakra, lo invade completamente, ruota delicatamente su di lui.
- Ora il bianco si trasforma, diventa lentamente una energia ROSSA luminosa e vibrante. E' un rosso brillante, pieno di energia che sale lungo le gambe, ti collega alla Madre Terra e risale. Gradatamente l'energia di colore rosso ruota a spirale verso l'alto e raggiunge il secondo Chakra.
- Giunta a questo Chakra l'energia si trasforma, cambia colore e diventa di un ARANCIONE vivo e brillante.
- Ora l'energia arancione ruota lentamente e sale verso il terzo Chakra; ruota come un vortice luminoso e, qui giunta, si trasforma e diventa un GIALLO DORATO, splendente.
- Ora il vortice luminoso sale verso il quarto Chakra, il Chakra del cuore, dei sentimenti.
- Qui giunto, si trasforma e diventa un COLORE VERDE brillante, rilassante. Sale la sfera luminosa, ruotando delicatamente verso il quinto Chakra, il Chakra della comunicazione, al centro della gola. E qui arriva la sfera luminosa e diventa un delicato e splendente COLOR AZZURRO.
- Ora l'energia azzurra sale, ruota delicatamente e, spirale luminosa, giunge al sesto Chakra. Apre il terzo occhio e diventa COLOR INDACO.

- Sale ancora, fino alla sommità del capo, fino al settimo Chakra. Si trasforma e diventa COLOR VIOLETTO.
- Ora, molto lentamente, la sfera luminosa inizia la discesa.
- Ruota, abbracciando tutti i Chakra luminosamente, li invade tutti. E tu vedi, ogni volta, nella discesa luminosa risplendere un nuovo colore. Percepisci l'energia che accende ogni centro e lo vivifica.
- Quindi giungi in basso, al primo Chakra. Sei tornato al luminoso color rosso. Questo colore ti ricollega alla Terra, a cui tu appartieni. Ti dona un profondo senso di rilassamento, ora ti senti nuovo e vitale.
- Conta fino a 10 lentamente. Poi apri gli occhi e rimani immobile. Ascolta le tue sensazioni, le nuove percezioni che ti invadono. Ora sei tornato, completamente rinnovato, alla tua realtà.

I CHAKRA E I CRISTALLI

La cristalloterapia è un metodo naturale in grado di equilibrare l'energia del corpo fisico. Utilizzare le pietre per scopi terapeutici, nei tempi antichi, era una pratica molto diffusa. Le tribù indiane, per esempio, associavano ai cristalli particolari qualità in base all'energia che emanavano e li usavano come strumenti magici in molti rituali, oltre che utilizzarli come medicine naturali.

La terapia consiste nel porre la pietra sulla zona del corpo da curare, oppure, più semplicemente, tenendo in mano la pietra, concentrandosi su di essa, sentendo la sua energia e cercando di assorbirla completamente.

L'uso dei cristalli con i Chakra è una pratica molto semplice da eseguire.

Prendiamo la pietra e la appoggiamo sulla zona del corpo relativa ad ogni Chakra; la teniamo in questa posizione per 20- 30 minuti rimanendo in uno stato di rilassamento e di meditazione. Ogni pietra è abbinata ad uno specifico vortice di energia; questa operazione può essere praticata in due modi: un Chakra per volta, oppure tutti insieme. Basta prendere il cristallo abbinato al primo Chakra, porvelo sopra e poi passare, uno alla volta, tutti i vortici.

A questo punto rimaniamo immobili, per una ventina di minuti, in meditazione.

Per quanto riguarda la seconda pratica dobbiamo essere consapevoli del fenomeno che si verifica. Teniamo nelle mani il cristallo abbinato al Chakra, quindi rimaniamo immobili, concentriamoci su di esso, cercando di percepire la sua energia e la sua forza che inizia a penetrare nel nostro corpo. Questa operazione diventa un vero e proprio scambio di forza ed energia tra il nostro corpo e la pietra che teniamo in mano. Rimaniamo immobili e rilassati, ascoltando una musica new age che ci aiuterà nella concentrazione. In un secondo momento possiamo tenere la pietra appesa al collo con una catenina, oppure tenerla sotto il cuscino e dormirci sopra. In quest'ultimo caso il flusso di energia fluirà nel nostro corpo con tale forza tanto da creare una forma di dipendenza vera e propria; se dormiamo senza avere la pietra sotto il cuscino ne sentiamo la mancanza.

Esistono molte pietre da abbinare ai Chakra; la regola generale consiste nell'abbinare la pietra al Chakra in base al suo colore. Qui di seguito vi propongo un piccolo elenco di pietre abbinate in base al colore del cristallo ed alle funzioni che esplica.

Primo Chakra - pietra: OSSIDIANA, colore nero. Essa attiva le nostre energie sottili e ci aiuta a risolvere i problemi psicologici.

Secondo Chakra - pietra: DIASPRO, colore rosso. Dona la calma e la solidità. Aiuta a rilassarsi completamente.

Terzo Chakra - pietra: CITRINO, colore giallo. Libera dalle tossine, dona fiducia in se stessi e libera completamente la nostra mente.

Quarto Chakra - pietra: QUARZO ROSA, colore rosa. Viene usata per la cura delle emicranie, elimina e riduce lo stress. Dona apertura mentale nei confronti del prossimo.

Quinto Chakra- pietra: AMAZZONITE, colore verde. Dona la calma al sistema nervoso, aiuta a rilassarsi.

Sesto Chakra - pietra: AMETISTA, colore viola. E' un grande aiuto per la concentrazione. Aumenta le nostre intuizioni e le nostre capacità di autoguarigione.

Settimo Chakra - pietra: CRISTALLO DI ROCCA, colore trasparente. Questo cristallo è molto particolare; se usato insieme agli altri, ne aumenta l'energia. Inoltre accresce le capacità del nostro cervello, come l'attenzione e l'intelligenza. E' una pietra molto positiva.

Con questa ultima pietra ho terminato il mio corso sui Chakra. Spero che i miei suggerimenti risultino utili per ciascuno di voi: è il miglior augurio che possa rivolgervi.

Autore: Emanuela Cella Ferrari

Messo on line tra il Luglio 2001 e il Febbraio 2002

Disegni a cura dell'Autrice.