

Sono usciti nella stessa collana:

L'ENERGIA DEI CHAKRA
di Cyndi Dale

I CHAKRA CHE GUARISCONO
di Ilchi Lee

IL LIBRO DEI 28 CHAKRA
di Elias Wolf

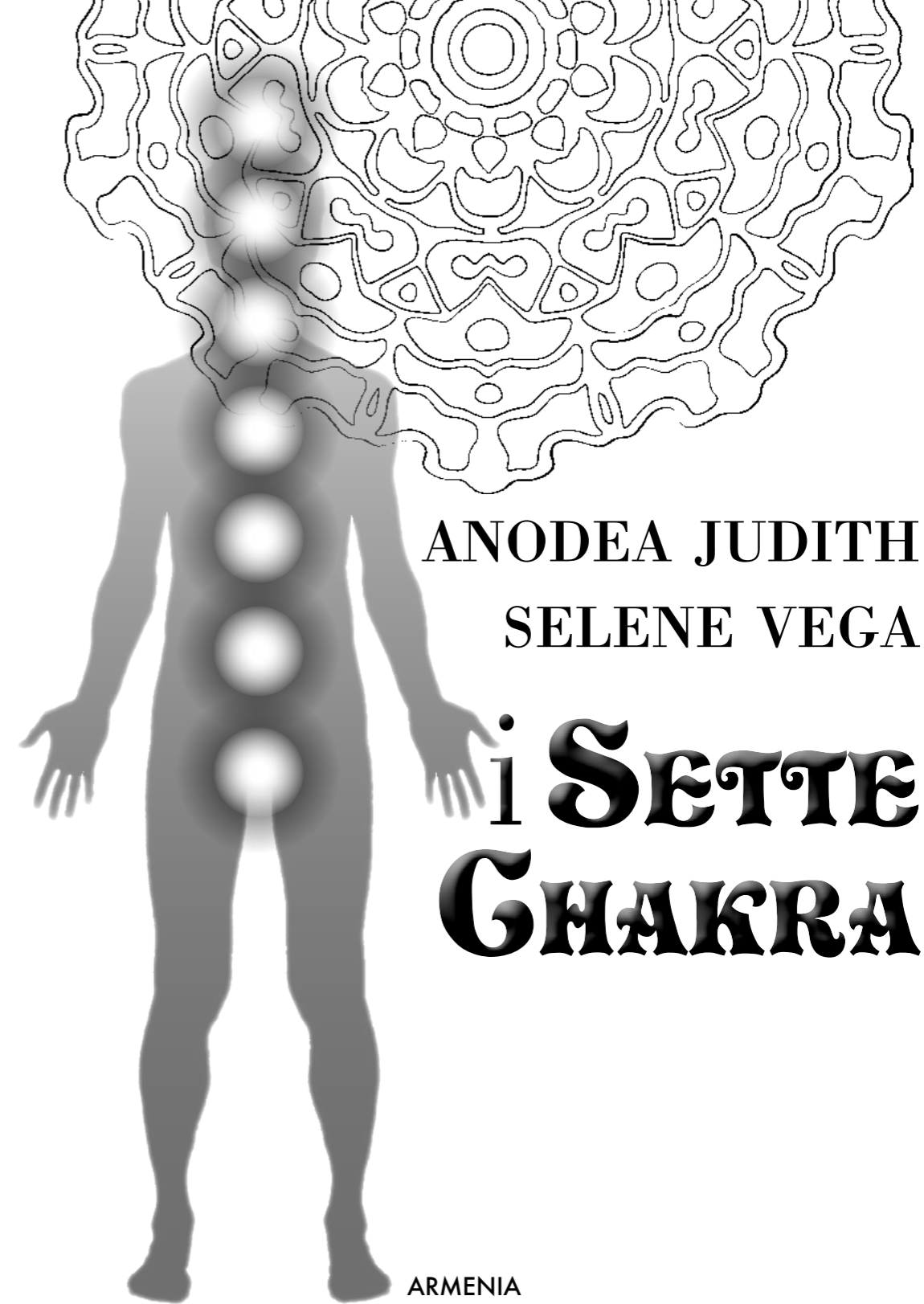
I SETTE CHAKRA
di Anodea Judith e Selene Vega

IL LIBRO DEL REIKI
di Diane Stein

TAI JI QUAN - LA FORMA LUNGA
E LA FORMA BREVE
di Carlo Moiraghi

LA CHIROMANZIA
di Nathaniel Altman

IL PENDOLO RISPONDE
di Petra Sonnenberg



**ANODEA JUDITH
SELENE VEGA**

i SETTE CHAKRA

ARMENIA

*Ai nostri studenti e pazienti
e al loro viaggio verso la guarigione*

Ringraziamenti

Titolo originale dell'opera: *The Sevenfold Journey*
Traduzione dall'inglese di Anna Carbone

Copyright © 1993 by Anodea Judith & Selene Vega
Fotografie di Judith O'Connor

This translation published by arrangement with Crossing Press
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

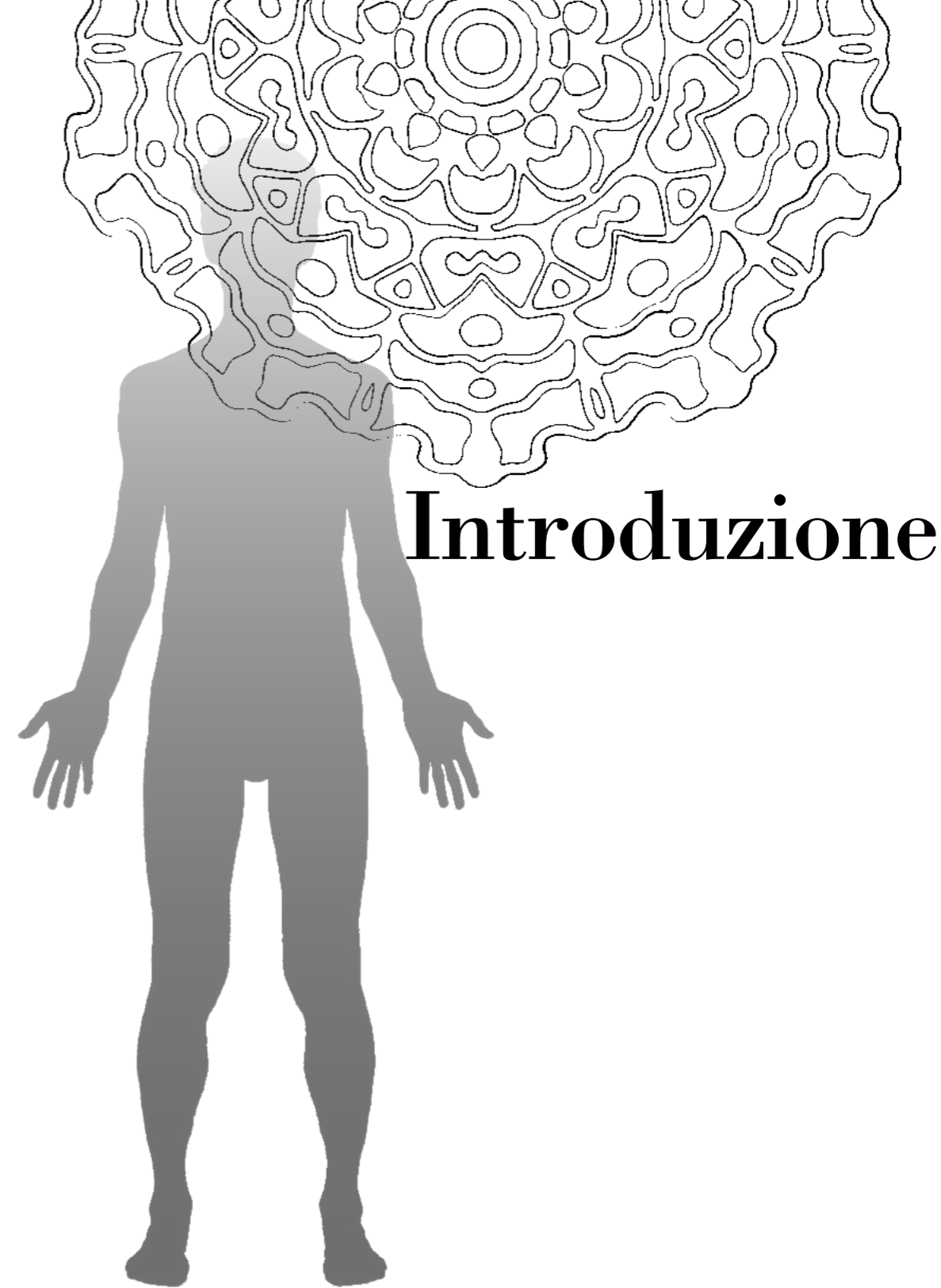
Per prima cosa desideriamo ringraziare tutti gli studenti che hanno preso parte ai nostri corsi intensivi di chakra in nove mesi, perché sono stati le cavie fiduciose ed entusiaste su cui abbiamo elaborato questo materiale. Vogliamo ringraziarli per il loro coraggio, la loro onestà e la loro disponibilità a essere vulnerabili mentre aprivano mente, corpo e spirito nella sfida di trasformare i loro chakra. E il ringraziamento si estende anche ai nostri pazienti che hanno condiviso con noi la loro vita e che ci hanno fatto conoscere gli effetti sia dei problemi vissuti durante l'infanzia sia della loro successiva guarigione mentre lottavano per superarli. Inoltre vogliamo ringraziare per il suo sostegno LIFEWAYS, l'organizzazione che ha sponsorizzato ogni anno i corsi intensivi di chakra, perché ci ha permesso di ampliare e di verificare nel tempo il materiale che avevamo raccolto.

Grazie a René Vega per il suo buonumore e per averci dato il suo appoggio morale e tecnico ogni volta che ne abbiamo avuto bisogno. Ci ha aiutato a mettere in collegamento i nostri computer, ci ha massaggiato la schiena e ha elaborato i nostri grafici, e inoltre ha messo a disposizione il suo bellissimo corpo maschile per le fotografie. Grazie anche a Richard Ely, per il suo sostegno affettuoso e gentile e per aver tenuto il corso nel primo anno.

A Judith O'Connor, la nostra fotografa, vogliamo esprimere il nostro apprezzamento per essere stata una collaboratrice paziente e simpatica. L'uso creativo che Jaida N'ha Sandra ha fatto del primo libro di Anodea come manuale ha gettato il seme di questo nuovo volume, mentre il corso di Cabala di Diana Paxson ha ispirato i corsi intensivi di chakra. L'illuminazione e la conoscenza di B.K.S. Iyengar hanno aiutato Selene a comprendere meglio lo yoga. Grazie anche a chi ha

consentito la pubblicazione del volume *Chakra, ruote di vita* (ed. it. Armenia 1989), concedendoci maggiori opportunità di far conoscere i chakra.

E infine, ai nostri editori americani, Elaine e John Gill, che sono persone deliziose con cui lavorare, e a Julie Feingold, che ci ha messe in contatto con la Crossing Press: grazie a tutti voi.



Introduzione

Primi passi

Ormai da molti anni conduciamo gruppo di persone in un eccitante viaggio in salita attraverso i chakra. La prima volta che abbiamo affrontato questo percorso presentavamo il nostro materiale in un corso settimanale. Un chakra la settimana, con una settimana di introduzione e una settimana finale per riassumere il tutto: ci sembrava bastasse. Però, ogni volta il corso finiva sempre più tardi, ci trovavamo a rispondere a domande, a studiare le reazioni delle persone, a creare altri esercizi da svolgere a casa. In breve ci rendemmo conto che il Sistema dei Chakra in sé è talmente profondo, e che il contenuto di ciascun chakra procura talmente tanto materiale da parte di tutti che dovevamo concedere agli studenti un minimo di un mese per ogni livello perché fossero in grado di assorbire tutto. E anche così alcune fasi, ad esempio il primo chakra, richiedono ancora più tempo. Per alcuni chakra persone diverse possono avere bisogno di più tempo perché hanno interessi particolari o problemi più profondi in quel determinato settore.

Da questa esperienza è nato Il corso intensivo di chakra in nove mesi. Negli ultimi sei anni ci siamo concentrate e unite, abbiamo faticato e riflettuto sulla scala dei chakra, creando e ricreando materiale di insegnamento sempre nuovo e diverso, che infine abbiamo raccolto in questo volume. In questo modo potete seguire tutto il processo mantenendo il vostro ritmo particolare, dedicando più tempo ai chakra che richiedono più attenzione e diventando padroni del vostro programma particolare di crescita spirituale. Il nostro obiettivo è l'integrazione, del corpo e della mente, delle cose spirituali e di quelle materiali, dell'interno e dell'esterno. Guarendo noi stessi, noi guariamo il mondo che ci circonda.

Quello che segue è un approccio passo per passo a un profondo sistema spirituale, e per seguirlo non basta avere comprensione, ma anche integrare quella comprensione in tutti i settori della vita. Al livello terreno del primo chakra vi chiederemo di fare ordine nei vostri armadi, di dedicarvi al giardinaggio o di andare a farvi fare un bel massaggio. Nel secondo chakra vi inviteremo ad andare a nuotare, a fare qualche cambiamento, a registrare i vostri schemi emotivi; nel quinto chakra, a scrivere una poesia o una canzone. Crediamo che la spiritualità possa e debba far parte della nostra vita quotidiana.

Ogni livello fa affiorare una quantità enorme di materiale personale e produce una notevole crescita e trasformazione del soggetto. Nella prima ora di ognuno dei nostri corsi gli studenti condividono il lavoro che hanno fatto con il chakra, gli esercizi che hanno svolto il mese precedente e i problemi che sono emersi. Ci sembra che questo processo di sostegno sia estremamente valido, per cui abbiamo deciso di inserire qualche esempio delle dichiarazioni fatte dai nostri studenti, in modo che possiate comprendere i problemi che ognuno deve superare in relazione a ogni chakra. (Ovviamente ne abbiamo modificato i nomi). Suggeriamo a chiunque lavori con questo libro di parlare il più possibile delle proprie esperienze, preferibilmente tenendo un diario; nel prosieguo del volume troverete diverse esercizi al riguardo. Affrontare questo viaggio in compagnia di un amico o di un piccolo gruppo di persone vi aiuterà parlarne, e insieme vi sosterrete quando ne avrete bisogno. Condividere le vostre esperienze nel corso del lavoro su questo libro è molto importante anche se non c'è nessuno che affronti il percorso insieme a voi. Le reazioni e l'apprezzamento di un'altra persona serviranno a convalidare il vostro sforzo. Se al momento state lavorando con un terapeuta, informatelo del vostro progetto di lavorare sui chakra e chiedete il suo aiuto.

Questo non è un libro da leggere dalla prima all'ultima pagina e poi da riporre nuovamente nello scaffale della libreria. Datevi tempo. Prendete l'abitudine di assaporare ogni esercizio, di studiarlo abbastanza a lungo per capire quale sia il più adatto a voi. È cosa comune nella nostra cultura fare tutto di corsa, limitarsi a iniziare a capire senza mai approfondire.

Noi vogliamo che vi godiate il processo in cui lavorate su di voi. Qui non c'è nessuna gara, non ci sono voti o esami né livelli da raggiungere.

Non arriverete mai al punto di «avercela fatta», non ne sarete mai padroni. Nei quindici anni in cui ho lavorato con i chakra, e negli otto in cui Selene ha collaborato con me, continuiamo a imparare o a scoprire qualcosa di nuovo ogni volta che affrontiamo un nuovo corso.

Senza il sostegno di un gruppo, ci vuole un po' più di iniziativa per effettuare questo viaggio. In classe possiamo fornire musica e materiale, e poi guidare gli esercizi, le meditazioni e i rituali. In questo volume abbiamo inserito la discografia, le immagini degli esercizi e le istruzioni per svolgere i rituali, ma poi tutto dipende solo da voi. Ad ogni modo, le nostre classi si riuniscono solo una volta al mese, e il grosso della responsabilità rimane comunque agli studenti. Ricordate che gli esercizi sono cumulativi, e provarli una volta è una semplice introduzione. Ripeterli quotidianamente per un lungo periodo può aiutarvi a realizzare cambiamenti profondi nel vostro modo di sentire il corpo e di interagire con gli altri. Essere consapevoli dei problemi legati a questi esercizi contribuisce a mettere in sintonia corpo e mente in un'esperienza illuminante.

In questo libro troverete una serie di tecniche che vanno dalla meditazione e dalla stesura di un diario ai rituali e all'attivismo politico. Alcune vi sembreranno più efficaci o interessanti di altre, a seconda della vostra personalità e delle vostre preferenze particolari. Forse siete una di quelle persone che preferiscono lavorare da sole, o al contrario avete bisogno del sostegno degli altri. Alcuni degli esercizi sono studiati appositamente per essere svolti con un compagno o con un gruppo, e se non lavorate formalmente in questo modo, forse potete chiedere a qualche amico di aiutarvi. Alcuni preferiscono l'attività fisica e trascurano quella mentale, mentre altri fanno il contrario. In linea generale, vi suggeriamo di scegliere le tecniche che più si adattano a voi. Ognuno di noi ha comunque la tendenza a scegliere ciò che gli riesce più facile e a lasciar perdere i settori in cui dovrebbe lavorare di più. Se siete dei tipi più riflessivi e tranquilli, forse vi interessa la meditazione e odiate gli esercizi fisici; cercate però di tenere presente che forse sono proprio questi che potrebbero procurarvi i maggiori benefici, dopo che sarete riusciti a superare la vostra resistenza iniziale. Lavorando con il Sistema dei Chakra si acquisisce una tecnica multidimensionale che richiede lo sviluppo e l'integrazione degli stati emotivi, mentali e spirituali. Il nostro scopo è quello di mettere in equilibrio questi diversi livelli.

Alcune delle tecniche da noi proposte comprendono la stesura di un diario, meditazioni, attività fisica, rituali, esercizi interattivi, discussioni, impegni pratici e progetti di arte, musica, danza, o scrittura. Quali di questi vi attirano maggiormente? Prendete nota di quelli che vi sembrano meno interessanti, o addirittura che non potete sopportare. Prendetevi un po' di tempo per riflettere su cos'è esattamente che non vi piace. La meditazione è troppo noiosa? Se è così, avete forse bisogno di eccitazione? Gli esercizi fisici vi sembrano troppo faticosi? In tal caso, a quali standard vi attenete? Questi compiti vi sembrano troppo duri? Allora, in che modo siete arrivati a riempire la vostra vita di impegni al punto da non avere più tempo per le pratiche spirituali? Trovare la vostra risposta personale a tali domande è parte integrante di questo lavoro.

Per conoscere la materia

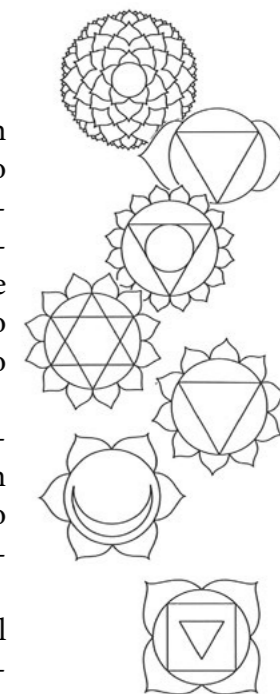
Il Sistema dei Chakra è un antico sistema metafisico che inserisce in un diagramma le interrelazioni fra i vari aspetti del nostro universo multidimensionale. Come appartenenti a tale universo, noi pure siamo multidimensionali: abbiamo corpi, emozioni, pensieri, idee, azioni; viviamo in un mondo fatto di comunità e governi, tecnologia e gloria, e vogliamo studiare i misteri della terra e del cielo, della spirito e della materia, qui e nel futuro. Noi siamo complessi quanto il mondo che ci circonda.

Il Sistema dei Chakra affronta questa complessità in modo semplice e sistematico. Noi possiamo «lavorare su di noi» passo per passo, in un modo pratico e diretto, e tuttavia profondo. Per riuscirci dovremo lavorare su un chakra alla volta, eppure ogni chakra è sempre influenzato dagli altri.

Questa sezione vi darà un'idea generale del Sistema dei Chakra nel suo insieme, perché vi farà conoscere il territorio in cui vi trovate prima che affrontiate il viaggio. Dato che in questo volume abbiamo scelto un approccio sperimentale, questa premessa sarà piuttosto breve. Se desiderate avere informazioni più approfondite, vi consigliamo di leggere il primo libro di Anodea, *Chakra, ruote di vita*.

Che cos'è un chakra?

Originario degli antichi sistemi yoga dell'India, il termine chakra si riferisce a spirali di energia create dentro di noi dall'interpenetrazione della consapevolezza e del corpo fisico. Con questa combinazione, i chakra diventano centri di attività per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale. Tecnicamente, il termine deriva dal sanscrito e si traduce come «ruota» o «disco». Possiamo pensarli come



Ogni chakra è simboleggiato da un fiore di loto fatto di molti petali, il cui numero varia a seconda del chakra. Questi fiori sono tratti da diagrammi di testi antichi.

sfere di energia che si irradiano dai gangli nervosi al centro della colonna vertebrale.

Le corrispondenze

Esistono sette chakra principali dentro ognuno di noi, disposti in senso verticale dalla base della spina dorsale alla sommità della testa, situati, più o meno, al centro del corpo. Oltre ai gangli nervosi, essi corrispondono anche alle ghiandole del sistema endocrino e a diversi processi corporei, come la respirazione, la digestione o la procreazione.

Fondamentalmente rappresentano le forze elementari della terra, dell'acqua, del fuoco, dell'aria, del suono, della luce e del pensiero. Questi elementi sono una rappresentazione metaforica dell'espressione energetica di ciascun chakra: la terra che è solida, pesante e densa; l'acqua che scorre; il fuoco che irraggia e trasforma; l'aria che soffia; il suono che comunica; la luce che rivela; i pensieri che immagazzinano informazioni.

Ai chakra sono state attribuite molte altre corrispondenze, come i colori, i rumori, le divinità, le pietre preziose, le erbe o le influenze planetarie. Esaminandole una per una possiamo conoscere sempre meglio la natura essenziale di ogni chakra particolare. Usare le pietre preziose, i colori e le erbe aiuta a rafforzare l'associazione con lo stato che stiamo cercando. Una candela rossa, per esempio, può aiutarci a ricordare che vogliamo concentrarci sulla stabilità, perché il rosso è il colore associato al primo chakra, e la stabilità è uno dei nostri obiettivi. In tal modo, le corrispondenze dei chakra possono essere usate come strumenti mnemonici. Di seguito accludiamo una tabella generale delle corrispondenze, mentre all'inizio di ogni capitolo successivo ne presenteremo una singola.

Da un punto di vista psicologico, i chakra corrispondono alle aree più importanti della nostra esistenza (dal basso verso l'alto): sopravvivenza, sesso, potere, amore, comunicazione, immaginazione e spiritualità. Se prendiamo il significato letterale della parola chakra (disco) e gli diamo un'interpretazione moderna, possiamo pensare al chakra come a un CD psichico che contiene un programma per affrontare i diversi aspetti della nostra vita. Questi CD vanno inseriti nell'«hardware» del nostro corpo fisico, per venire interpretati dal «sistema operativo» della nostra consapevolezza fondamentale.

Il chakra di base, ad esempio, contiene il nostro programma di «so-

pravvivenza», come il tipo di dieta più adatta per noi, il momento migliore per fare esercizio o per dormire e come curarci quando siamo ammalati. Il secondo chakra contiene il programma della sessualità e delle emozioni, cioè in che modo dobbiamo affrontare i nostri stati emotivi, i nostri gusti e le nostre preferenze sessuali. Il quarto chakra contiene il programma dei nostri rapporti con gli altri. Ognuno di noi ha un modello di hardware leggermente diverso, programmato con un linguaggio particolare e con sistemi operativi unici. Noi lavoriamo con i chakra per eliminare ogni difetto dal programma e per far funzionare a dovere l'intero sistema.

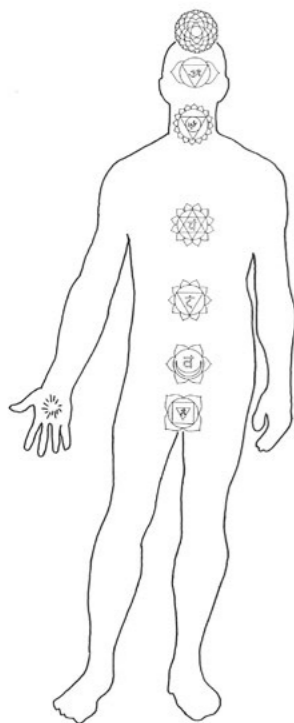


TAVOLA DELLE CORRISPONDENZE

	<i>CHAKRA UNO</i>	<i>CHAKRA DUE</i>
Nome sanscrito	Muladhara	Svadhithana
Significato	Radice	Dolcezza
Posizione	Base della spina dorsale, plesso pelvico, gambe, piedi, intestino crasso	Parte inferiore dell'addome, genitali, parte inferiore della schiena, fianchi
Elemento	Terra	Acqua
Funzione	Sopravvivenza	Sessualità, emozioni
Stato interiore	Stabilità, immobilità, prosperità, vivacità, salute	Fluidità, piacere, rilassamento
Disfunzioni	Obesità, emorroidi, stipsi, sciatica, anoressia, problemi alle ginocchia e alle ossa, frequenti malesseri in genere, timori diffusi, difficoltà a concentrarsi, stordimento, incapacità a stare fermi	Rigidità, problemi sessuali, isolamento, instabilità emotiva o insensibilità
Colore	Rosso	Arancione
Pianeti	Saturno	Luna
Cibi	Proteine, carni	Liquidi
Verbo corrispondente	«Io ho»	«Io sento»
Pietre preziose	Rubino, magnetite, granato, eliotropio	Corallo, corniola
Animali	Elefante, bue, toro	Pesci, alligatore
Principale forza operante	Gravità	Attrazione degli opposti
Tipo di Yoga	Hatha yoga	Tantra yoga
Archetipi	Madre Terra	Eros

TAVOLA DELLE CORRISPONDENZE

<i>CHAKRA TRE</i>	<i>CHAKRA QUATTRO</i>	<i>CHAKRA CINQUE</i>
Manipura	Anahata	Visuddha
Gemma rilucente	Non colpito	Purificazione
Plesso solare	Cuore	Gola
Fuoco	Aria	Suono
Forza, energia	Amore	Comunicazione
Vitalità, forza di volontà, fermezza	Equilibrio, compassione, accettazione	Comunicazione chiara, creatività, risonanza
Ulcera, timidezza, prepotenza, stanchezza, problemi digestivi	Solitudine, dipendenza	Mal di gola, collo rigido, problemi di comunicazione
Giallo	Verde	Azzurro brillante
Marte, Sole	Venere	Mercurio
Carboidrati	Verdure	Frutta
«Io posso»	«Io amo»	«Io parlo»
Topazio, ambra	Smeraldo, quarzo rosa	Turchese
Ariete, leone	Antilope, colomba	Elefante, toro
Combustione	Equilibrio	Vibrazione simpatica
Karma yoga	Bhakti yoga	Mantra yoga
Mago	Kwan Yin	Hermes

TAVOLA DELLE CORRISPONDENZE

	<i>CHAKRA SEI</i>	<i>CHAKRA SETTE</i>
Nome sanscrito	Ajna	Sahasrara
Significato	Percepire	Millefoglie
Posizione	Arcata sopracciliare	Sommità della testa
Elemento	Luce	Pensiero
Funzione	Intuizione	Comprensione
Stato interiore	Percezione psichica, immaginazione	Saggezza, conoscenza, coerenza spirituale
Disfunzioni	Emicrania, incubi, allucinazioni	Confusione, apatia, eccessiva intellettualizzazione
Colore	Indaco	Violetto
Pianeti	Nettuno	Urano
Cibi	Alimenti belli a vedersi	Nessuno, digiuno
Verbo corrispondente	«Io vedo»	«Io so»
Pietre preziose	Lapislazzuli	Ametista
Animali	Civetta, farfalla	Elefante, bue, toro
Principale forza operante	Proiezione	Consapevolezza
Tipo di Yoga	Yantra yoga	Jnana yoga
Archetipi	Eremita, sensitivo, sognatore	Saggio

Gli altri chakra

Oltre ai sette chakra principali di cui abbiamo appena parlato, ce ne sono altri minori nelle mani e nei piedi, nelle ginocchia, sulla punta delle dita, nelle spalle ecc. Anch'essi sono punti di incontro delle vie di energia che percorrono il corpo, ma non hanno importanti associazioni filosofiche, sono piuttosto delle estensioni dei chakra principali. Le mani sono collegate al terzo, quarto e quinto chakra, e i piedi al primo. Tuttavia, chi adopera le mani per lavorare vorrà sviluppare i suoi chakra manuali, e una buona e stabile solidità deve includere anche l'apertura dei chakra dei piedi.

L'apertura dei chakra delle mani

Il modo più semplice per sperimentare un chakra è quello di aprire i chakra delle mani.



1 Stendete le braccia davanti a voi, mantenendole parallele al pavimento e con i gomiti ben dritti. Tenete una mano rivolta verso l'alto e l'altra rivolta verso il basso.

2 Ora aprite e chiudete rapidamente le mani una ventina di volte. Capovolgete i palmi delle mani e ripetete l'esercizio. In questo modo i chakra delle mani si apriranno.



3 Per sentirli, aprite le mani e lentamente ravvicinate i palmi, partendo da mezzo metro e muovendoli lentamente fino ad arrivare a pochi centimetri di distanza. Quando le vostre mani disteranno una decina di centimetri dovrete sentire una piccola sfera di energia, una specie di campo magnetico, che fluttua fra i palmi. Se le avvicinate ulteriormente, forse riuscirete anche a sentire i chakra ruotare. Dopo qualche istante questa sensazione diminuirà, ma potrete ricrearla ripetendo i passi che abbiamo descritto sopra.

L'energia che sentite fra le mani anche attraverso le braccia, le gambe, il tronco e gli organi interni. Con la pratica potrete imparare a sentire anche gli altri chakra.

Le correnti di energia

Dato che noi esseri umani siamo creature erette, più alte che larghe, le nostre correnti principali di energia scorrono in alto e in basso lungo il corpo. Possiamo pensare a noi stessi come a un tubo che riceve e scarica l'energia dai due capi. Perciò, ciò che proviene dall'alto di quel tubo scorre verso il basso fino alla base, e ciò che entra dal basso scorre verso l'alto fino alla corona.

Lo stesso avviene per il Sistema dei Chakra. Le forme di pensiero che entrano nella consapevolezza si fanno strada verso il basso attraverso i chakra finché arrivano al chakra di base (elemento terra, o la forma manifesta del pianeta terrestre). Ad ogni livello la forma di pensiero fa sempre più specifica e intensa. Un'idea diventa un'immagine nella mente, poi vengono pronunciate delle parole, si esprime un'azione e si ottiene un risultato. Questa corrente che scorre verso il basso viene detta *corrente manifestante*. Condensando le forme eteriche, prendiamo qualcosa di astratto e lo rendiamo concreto.

Viceversa, la strada che va verso l'alto partendo dal chakra di base viene detta *corrente liberatoria*. Lungo questo cammino, ciò che ha una forma a poco a poco se ne libera per assumere una portata e un'astrazione maggiori. In questo modo bruciamo legna per produrre fuoco e calore, e la luce del fuoco continua a vivere nella nostra mente. L'energia immagazzinata all'interno della materia viene liberata.

È nostra ferma opinione che entrambe queste correnti debbano essere ugualmente sviluppate perché una persona possa essere completamente funzionale nel mondo di oggi. Una scarsa stabilità che nasce da un blocco nella corrente discendente può provocare scarsa concentrazione, problemi di salute, problemi economici e un'incapacità di rendersi conto dei propri effetti sugli altri. Una corrente liberatoria scarsamente sviluppata può provocare la sensazione di essere prigionieri della solita routine, noia, tirannia, depressione, incapacità di realizzare i propri progetti e mancanza di vitalità.

Ci sono poi una terza e una quarta corrente, create dalla combinazione delle prime due. Sono la corrente *ricettiva* e quella *espressiva*, che si verificano fra i chakra stessi mentre essi interagiscono con il mondo esterno. Immaginate che il tubo abbia dei piccoli fori, come un flauto: i fori aperti o chiusi determinano il suono generale prodotto dal flauto. Allo stesso modo, i chakra aperti e chiusi determinano il senso generale dell'essere che presentiamo al resto del mondo. Ciò che è bloccato non può né ricevere né esprimere. Per poter produrre suoni diversi, noi dobbiamo controllare consciamente l'apertura e la chiusura di ciascun chakra.

Impariamo a conoscere i blocchi

I chakra possono essere, sul piano energetico, *in eccesso* o *carenti*, termini usati nell'agopuntura cinese per descrivere il comportamento degli organi meridiani. Un chakra carente può essere considerato un chakra chiuso, in cui scorre scarsa energia. Fisiologicamente, un chakra è come un fascio di fibre nervose. Quando il fascio è percorso da un'energia insufficiente, tende a crollare. Pensate a come si sente il vostro cuore quando siete depressi: come se il petto crollasse. Il corpo si modella attorno alla pienezza o al vuoto di un chakra, e spesso possiamo dedurre lo stato di un chakra semplicemente esaminando la struttura corporea del soggetto.

Quando un chakra è carente, si può dire che la sua programmazione è bloccata in uno schema *restrittivo*, che di solito impedisce l'arrivo di altri stimoli, non li lascia entrare. Ciò significa che nella vita del soggetto anche

il tipo di attività associata a quel chakra (ad esempio la sessualità, il potere, la comunicazione) è bloccata. Di norma esistono sintomi fisici che sono indicazioni aggiuntive di chakra bloccati, come l'impotenza, l'ulcera o il collo rigido (in rapporto rispettivamente ai chakra due, tre e cinque).

Anche un chakra in eccesso è bloccato, ma per un motivo diverso. Immaginate il piano del tavolo a casa vostra su cui avete posato di tutto: è troppo pieno per essere completamente funzionale. Un chakra in eccesso non sa come liberare l'energia. Ancora una volta la programmazione è limitata in uno schema restrittivo, ma in questo caso impedisce all'energia interna di esprimersi, mentre il chakra carente vieta l'ingresso dell'energia esterna. Quando l'energia interna non viene liberata, il problema legato a quel chakra diventa una forza dominante costante nel sistema generale. Perciò, un terzo chakra in eccesso crea un soggetto prepotente, cioè qualcuno che ha sempre bisogno di dominare gli altri, e che spesso per questo motivo non trova amore, piacere o comprensione; un secondo chakra in eccesso fa della persona una specie di maniaco sessuale, che vede ogni scambio alla luce del sesso. Un primo chakra in eccesso può portare al desiderio di accumulare possedimenti, cibo o denaro. L'eccesso e la carenza scorrono attraverso il sistema come un tutto, cercando un equilibrio complessivo che può richiedere una qualche regolazione. Un quinto chakra in eccesso (ad esempio un soggetto che parla troppo) può equilibrare un secondo chakra carente (frustrazioni sessuali).

È possibile che un chakra sia in eccesso per qualche aspetto e carente per altri: in altri termini, è squilibrato in se stesso. Un soggetto può desiderare di mettere da parte molte cose, ma essere anoressico. Entrambi questi stati sono una reazione a programmazioni passate, meccanismi che scattano per aiutare la persona ad affrontare le circostanze, o ancora traumi legati alla sopravvivenza.

Se un chakra è carente o in eccesso, crea un blocco nella corrente centrale di energia che scorre attraverso il corpo. La corrente discendente non può farsi strada completamente fino alla manifestazione, così come la corrente ascendente non può arrivare alla liberazione. I diversi blocchi dei chakra dicono molto sulla nostra persona: se i nostri chakra sono bloccati al secondo o al terzo livello, ad esempio, la corrente liberatoria è ostacolata, abbiamo la tendenza a sentirci stabili in qualche modo, ma opponiamo resistenza ai cambiamenti e alla crescita. Se c'è un blocco nei chakra cinque e sei, la corrente liberatoria

continua a fluire tranquillamente, mentre la corrente manifestante non va molto lontano. Possiamo anche avere molte idee, ma sono vaghe e sparse, e raramente riusciamo a metterle in pratica.

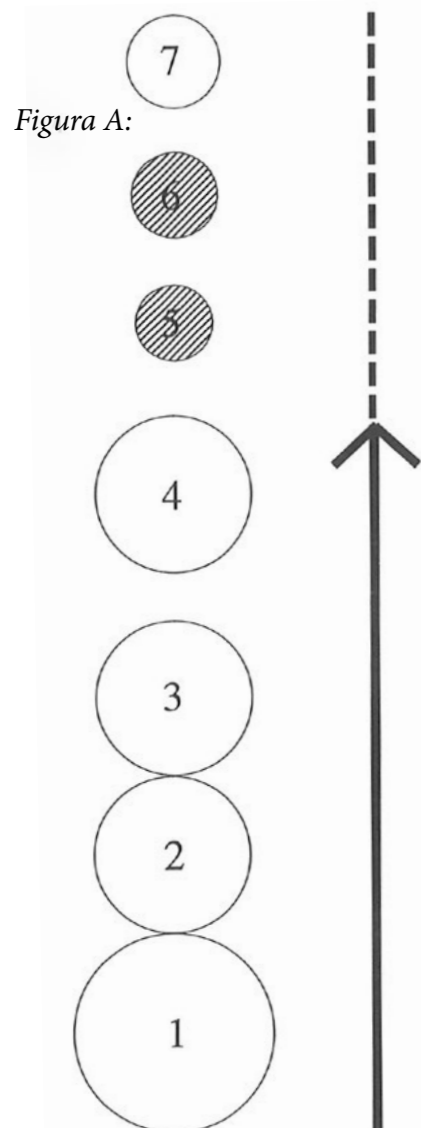
Questi schemi di energia danno il classico esempio della «testa d'uovo», oppure di una persona molto fisica e anti-intellettuale. Un blocco nel chakra del cuore può dare una persona all'apparenza più equilibrata, ma con una separazione fra mente e corpo. I blocchi nei chakra di base o di testa creano gli squilibri maggiori, perché l'energia si ripiega su se stessa senza completare la propria trasformazione. (Vedi in proposito i diagrammi alle pagg. 24-25).

Il blocco in un chakra può essere causato da schemi generali nelle correnti ascendenti e discendenti. Un'attività collegata a quel chakra può manifestarsi con difficoltà, oppure può farlo ma con numerosi e frequenti problemi. Ad esempio, un blocco nel chakra del cuore può provocare difficoltà nel creare rapporti con gli altri (manifestazione bloccata), oppure una tendenza a farsi invischiare sempre in rapporti violenti (liberazione bloccata).

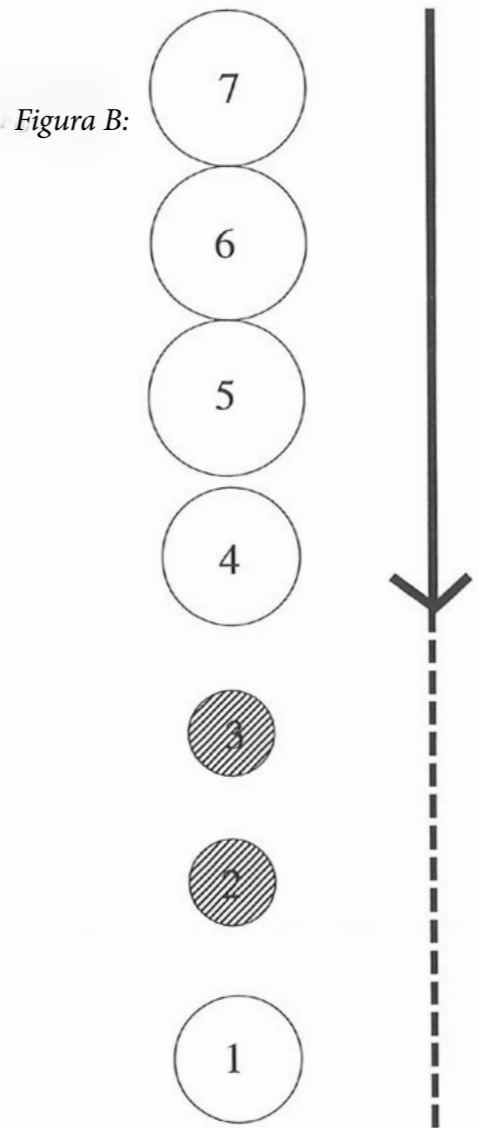
Che cosa blocca un chakra?

In linea di massima, la programmazione provocata dalle esperienze vissute nell'infanzia e dai valori culturali è una delle cause dei blocchi dei nostri chakra. Un bambino che viene picchiato dai genitori impara a bloccare le sue sensazioni fisiche. Un ragazzino emotivamente trascurato chiude il secondo chakra emotivo. Una cultura che nega la sessualità e favorisce l'obbedienza alle autorità ci costringe a bloccare rispettivamente il secondo e il terzo chakra. L'inquinamento acustico, un ambiente sgradevole o le bugie ci portano a chiudere rispettivamente il quinto, sesto e settimo chakra. Il dolore per un amore non corrisposto ci insegna a chiudere il cuore. Fondamentalmente, il dolore passato o lo stress, quale che ne sia la causa, influiscono sul funzionamento corretto dei nostri chakra. Questa è la semplificazione di un processo molto complesso, che affronteremo con l'esercizio del diario in questa sede e in modo più approfondito nel mio *The Psychology of the Chakras*.

Corrente liberatoria incompleta

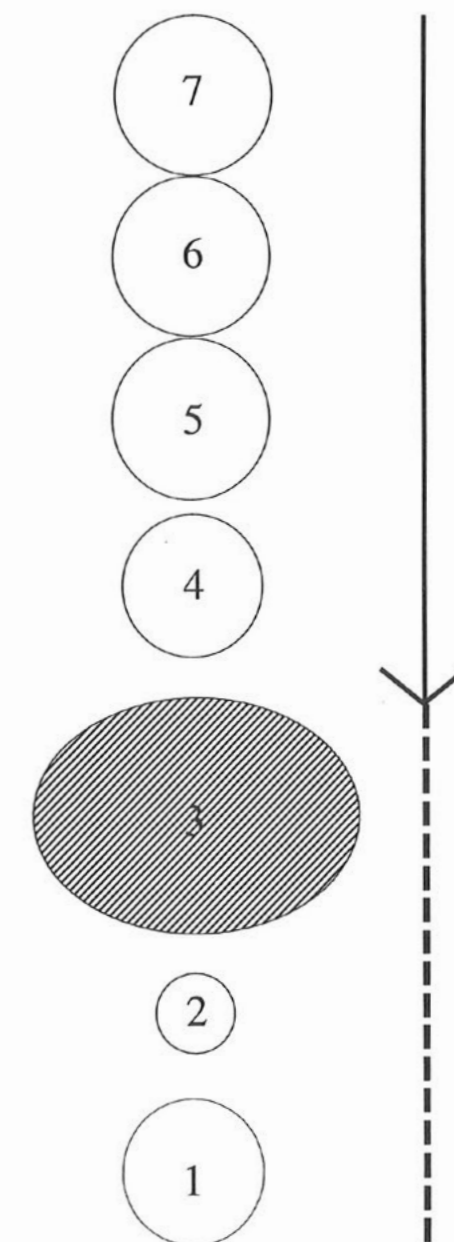


Corrente manifestante incompleta



Quando un chakra è bloccato, può ostacolare la corrente ascendente o quella discendente e impedirle di completare il proprio percorso, alimentando in misura troppo scarsa il chakra che sta dietro il blocco (come nel caso del chakra sette nella figura A o del chakra uno in figura B). Ciò provoca un chakra che può essere carente, ma senza rimanere bloccato.

Corrente manifestante incompleta



Il blocco di un chakra può nascere anche nel caso di un chakra in eccesso. Un chakra particolare, in questo caso il numero tre, accumula troppa energia. La corrente manifestante che partendo dalla testa cerca di andare verso il basso viene assorbita dal chakra in eccesso a scapito di quelli sottostanti, che sono carenti. Ciò può avvenire sia per la corrente manifestante sia per quella liberatoria. Chakra in eccesso possono verificarsi in conseguenza di un eccesso di stimolazione, o come compensazione per altre aree bloccate. La corrente liberatoria in questo esempio è praticamente inesistente, perché c'è troppa poca energia per alimentarla. Si ha così un soggetto che ha paura della stabilità, di entrare in contatto con la parte inferiore del suo corpo. A causa della mancanza di energia liberatoria c'è la tendenza a rimanere confusi, e quindi ad avere un terzo chakra in eccesso.

I sette diritti fondamentali

Possiamo dire che i chakra rappresentano i sette diritti fondamentali, diritti che dovrebbero essere nostri fin dalla nascita. Sfortunatamente, questi diritti sono violati in varie circostanze in cui ci veniamo a trovare nel corso della vita. Quando impariamo ad accettare questa violazione, il chakra può compensare in modo esagerato (e diventare in eccesso) oppure bloccarsi (diventando carente).

Chakra uno: il diritto di avere

Il diritto implicito nel primo chakra è quello di esistere, che si manifesta nel diritto di avere ciò che ci occorre per sopravvivere. Quando ci vengono negate le necessità vitali della nostra esistenza (cibo, vestiti, abitazione, calore, assistenza medica, un ambiente sano, il contatto fisico), il nostro diritto di avere è minacciato. Di conseguenza, è facile che mettiamo in discussione tale diritto per tutta la nostra vita, in rapporto a molti aspetti, dal denaro e dagli oggetti all'amore o al tempo per noi stessi.

Chakra due: il diritto di sentire

«Smettila di piangere, non c'è motivo di essere tristi!», «Non hai nessun diritto di sentirti arrabbiato», «Come puoi esprimere le tue emozioni in quel modo? Dovresti vergognarti di te stesso!». Queste frasi violano il nostro diritto di sentire. Anche una cultura che disprezza la manifestazione delle emozioni, o che definisce qualcuno un debole perché è sensibile, infrange questo diritto basilare. Un corollario di questo diritto è il diritto di volere. Se non possiamo nemmeno sentire, è assai difficile che possiamo sapere che cosa vogliamo.

Chakra tre: il diritto di agire

Questo diritto è limitato dall'autorità impropria esercitata dai genitori e dalla cultura in cui viviamo. I renitenti alla leva vengono arrestati. Anche i dimostranti pacifisti che esercitano la non violenza vengono imprigionati e spesso sono maltrattati perché hanno agito rispettando a loro modo il diritto alla sopravvivenza. Ci viene insegnato che dobbiamo obbedire e fare quello che ci dicono gli altri, che quello che facciamo deve essere corretto. La paura della punizione e la costrizione

dell'obbedienza cieca, imposta dai genitori o dalla cultura, ostacolano seriamente la nostra forza personale, cioè l'uso consapevole del nostro diritto di agire.

Chakra quattro: il diritto di amare e di essere amati

In una famiglia, questo diritto può essere violato quando i genitori non amano e non curano i figli con amore incondizionato e continuo. Se il loro amore ha dei vincoli, l'amore del figlio per se stesso è minacciato. Nel condizionamento culturale, la restrizione del chakra del cuore può manifestarsi con atteggiamenti critici nei confronti di uomini che amano uomini e di donne che amano donne, di chi ama una persona appartenente a un'altra razza o di persone che amano più di una persona. Il diritto di amare è ostacolato dal conflitto razziale, dal predominio di una cultura sulle altre, dalla guerra o da qualunque elemento crei ostilità fra i gruppi. Se ci sentiamo feriti o respinti, spesso mettiamo in discussione o limitiamo il nostro diritto di amare, e in seguito chiudiamo il nostro cuore.

Chakra cinque: il diritto di dire e di farsi dire la verità

In questo caso sorgono difficoltà quando non ci viene riconosciuto il diritto di parlare nell'ambito della famiglia: «Non parlarci così, giovanotto!». Ciò significa anche non essere ascoltati quando si parla e/o avere la sensazione che il nostro interlocutore non ci parli onestamente. Quando ci viene negato il diritto di esprimerci, quando siamo invitati a mantenere il segreto o a perpetuare una bugia familiare, il nostro quinto chakra si richiude. Quando veniamo criticati per i nostri tentativi di parlare, oppure quando vengono rivelate informazioni personali violando così la nostra fiducia, a poco a poco perdiamo il contatto con il nostro diritto di parlare.

Chakra sei: il diritto di vedere

Questo diritto viene infranto quando ci viene detto che ciò che percepiamo non è reale, quando le cose ci vengono deliberatamente nascoste o negate (come nel caso di un padre alcolista) o quando il nostro

modo di vedere viene frainteso e ignorato. Quando ciò che abbiamo sotto gli occhi è brutto, spaventoso o non ha relazione con altre cose che vediamo, la nostra visione fisica può essere ostacolata dalla chiusura del nostro terzo occhio. Reclamare il diritto di vedere ci aiuta a riappropriarci anche delle nostre capacità psichiche.

Chakra sette: il diritto di sapere

Questo diritto comprende il diritto all'informazione, il diritto alla verità e il diritto all'educazione e alla conoscenza. Altrettanto importanti sono i nostri diritti spirituali, quale quello di entrare in contatto con il Divino in qualsiasi modo noi come individui Lo percepiamo. Imporre a un'altra persona un dogma spirituale, come nel caso dei cristiani che andavano bruciando le streghe in Europa o le culture tribali nel resto del mondo, è una violazione dei diritti personali del nostro settimo chakra.

Lo sviluppo dei chakra

Lo sviluppo delle capacità e dei concetti legati a ciascun chakra avviene progressivamente nel corso della vita. Mentre ogni chakra riceve e organizza continuamente le informazioni, ci sono momenti di crescita in cui concentriamo l'attenzione principalmente sull'apprendimento di determinati compiti. Queste fasi non sono ben definite e si sovrappongono, variando da un individuo all'altro. È utile, comunque, nel valutare i vostri chakra, considerare in che modo questi stadi siano stati vissuti nella vostra esperienza, quali difficoltà o traumi possano essersi verificati, e come possano aver influito sui chakra che stavate sviluppando all'epoca.

Chakra uno: dal secondo trimestre di gestazione ai nove mesi

Il primo chakra si riferisce allo sviluppo prenatale e alla primissima infanzia, quando la maggior parte della consapevolezza del bambino è concentrata sulla sopravvivenza e sul benessere fisico. Questo è lo stadio della vita in cui la crescita fisica è più rapida. L'aspetto più importante di questo sviluppo è che il bambino impara a sentirsi sicuro, ad avere fiducia nel mondo e a vedere adeguatamente soddisfatte le proprie necessità di sopravvivenza.

Chakra due: dai sei ai ventiquattro mesi

La fase seguente inizia al momento della nascita, ma sale alla ribalta fra il primo e il secondo anno di età. Questo è lo stadio dell'esperienza dell'«altro», della sensazione e delle emozioni. È anche il periodo in cui il bambino inizia a muoversi e a esplorare il mondo per mezzo dei cinque sensi. Al di là della sopravvivenza, il bambino ha bisogno di sentirsi amato, di sperimentare il piacere di essere vivo e di provare una serie di sensazioni piacevoli e stimolanti da esplorare, legate ai colori e ai suoni, alla consistenza e ai sapori, e al contatto affettuoso e non invasivo da parte dei genitori o di chi si prende cura di lui.

Chakra tre: dai diciotto mesi ai tre anni

Il chakra tre entra in gioco nel periodo della ricerca dell'autonomia e dello sviluppo della propria volontà. Il bambino è naturalmente egocentrico e vuole stabilire il senso della propria personalità, del potere e della capacità di forgiare se stesso. Spesso le madri chiamano quest'età «i terribili due anni», o «l'età del no». Qui è importante autorizzare il bambino a percepire la propria autonomia e a sperimentare il proprio potere, dandogli al contempo un sano senso dei limiti basato sul rispetto anziché sulla «supremazia» da parte dei genitori.

Chakra quattro: dai tre ai sei anni

Il chakra quattro si sviluppa quando il bambino impara a scoprire i propri rapporti all'interno della famiglia e del mondo in generale. Incomincia a ripetere e a rispondere alle dinamiche familiari e a sviluppare il proprio stile interpersonale. Le amicizie e il gioco con gli altri diventano più importanti, e i coetanei iniziano a esercitare una sottile influenza sulla formazione della personalità.

I genitori devono dare un sostegno affettuoso all'interno della famiglia per aiutare il bambino a espandere gradualmente la propria rete di rapporti, in modo che questi possa sentire di essere amato e di appartenere a un mondo più ampio. I problemi familiari hanno un impatto particolarmente forte a questa età. I bambini devono avere dei validi modelli per poter imparare a manifestare amore e affetto.

Chakra cinque: dai sei ai dieci anni

L'identità sociale che si sviluppa negli anni precedenti si amplia a questa età con l'espressione creativa. Il bambino inizia, con la comunicazione, a verificare la propria comprensione del mondo. È importante sostenere la sua creatività senza giudicarlo, ascoltarlo con attenzione e comunicare con lui con onestà.

Chakra sei: dai sette ai dodici anni

Imparando attraverso la comunicazione e l'esplorazione, il bambino inizia a formarsi un suo quadro interiore del mondo e del suo posto all'interno di esso. Entra nel chakra sei, il regno dell'immaginazione, e inizia a riconoscere gli schemi, a sviluppare una sensibilità psichica e a percepire ciò che incontra con una mente aperta. In questo stadio è importante che i genitori gli forniscano informazioni ed esperienze senza invalidare con questo le percezioni del bambino. I giochi che coinvolgono l'immaginazione creativa (ad esempio, chiedere a un ragazzino di proiettare immagini in scenari nuovi chiedendogli: «E se?») lo aiutano a sviluppare questa sua capacità.

Chakra sette: dai dodici anni in su

Nel chakra sette ci impegniamo a ricercare la conoscenza con l'apprendimento, l'addestramento, la riflessione e la raccolta delle informazioni. Allora abbiamo una serie di strumenti per elaborare tutte le esperienze passate e future. Può essere anche un periodo di esplorazione spirituale, anche se questo può variare da un individuo all'altro. Il sostegno migliore a questo processo è dato da un ambiente intellettualmente stimolante in famiglia, dove il bambino viene incoraggiato a mettere in discussione i sistemi di credenze, e in cui gli si insegna a pensare con la sua testa e gli si offre un valido contesto educativo.

I danni che si verificano nel corso di una qualsiasi di queste fasi così cruciali possono riflettersi sul chakra che si sta sviluppando in quel dato momento. Mentre si studiano i problemi e gli squilibri nel proprio sistema di chakra, si possono ottenere altre informazioni riflettendo sulle proprie esperienze nel corso di questi stadi formativi. Come genitori, è importante essere consapevoli delle proprie difficoltà con chakra specifici, per evitare di trasmettere ai figli i propri conflitti irrisolti.

Questo manuale vuole insegnarvi a liberare il vostro corpo, la vostra vita e i vostri diritti fondamentali usando il Sistema dei Chakra. I chakra possono essere sviluppati proprio come i muscoli, possono venire guariti con la comprensione e riprogrammati in base ai vostri desideri e alle vostre necessità. È un sistema complesso e, per sviluppare ogni chakra occorrono tempo e pazienza. È inutile criticare se stessi o i propri progressi: il nostro scopo è comprendere.

Per approfondire

Seminari

Selene e Anodea tengono in California un seminario annuale dal titolo *Chakra intensivo* e viaggiano in altre parti degli Stati Uniti per tenere incontri durante i fine settimana. Inoltre saranno liete di ricevere aiuti e suggerimenti sul materiale contenuto in questo volume, perché è così che le loro nozioni sono aumentate e si sono sviluppate nel corso degli anni. Per scrivere alle autrici, o per ricevere ulteriori informazioni sui loro corsi e seminari, rivolgetevi a:

CHAKRA SEMINARS, C/O Anodea Judith 708 Gravenstein Hwy . # 109, Sebastopol, CA 95472.

Libri

Il primo libro di Anodea, *Chakra, ruote di vita*, contiene descrizioni più estese dei chakra e approfondisce la filosofia senza esaminare l'aspetto pratico. È stato pubblicato nella versione italiana da Armenia Editore nel 1989.

Kasl, Charlotte, *Many Roads, One Journey*, Harper.

Levine, Stephen, *Guided Meditations, Explorations and Healings*, Anchor Books.

Macy, Joanna, *World as Lover, World as Self*, Parallax Press.

Small, Jacquelyn, *Transformers*, DeVorss.

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	pag. 5
<i>Introduzione</i>	» 7
Chakra Uno: Terra.....	» 45
Chakra Due: Acqua	» 91
Chakra Tre: Fuoco.....	» 135
Chakra Quattro: Aria.....	» 173
Chakra Cinque: Suono	» 213
Chakra Sei: Luce	» 243
Chakra Sette: Pensiero	» 273
<i>Conclusione</i>	» 299