

MEDITAZIONI
con i
MANDALA



**30 MANDALA PER MIGLIORARE
LA SALUTE E IL BENESSERE**

Mike Annesley
con Steve Nobel

Titolo originale dell'opera: *Healing Body Meditations*

This edition first published in Great Britain in 2018 by
Eddison Books Limited
St Chad's House, 148 King's Cross Road
London WC1X 9DH
www.eddisonbooks.com

Text copyright © Mike Annesley 2018
This edition copyright © Eddison Books Limited 2018

The right of Mike Annesley to be identified as the author of this work has been asserted
by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni,
sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo,
compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata.
Ogni inadempienza e ogni trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.
È stato effettuato ogni sforzo per citare tutti i titolari di diritti.
Chiediamo scusa per le eventuali imprecisioni od omissioni,
che ci riserviamo di correggere in una futura ristampa del libro.

Per l'Italia:
© 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Direzione generale: Luca Belloni
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri
Traduzione dall'inglese: Rossana Terrone
Elaborazione testi a computer: Roberto Di Paolo
Revisione a cura della redazione di Armenia srl

AVVERTENZA

L'autore, l'editore e il distributore declinano qualsivoglia responsabilità
per eventuali problemi derivanti dall'utilizzo dei principi e delle tecniche
illustrate in questo libro. La presente opera non intende essere una guida
per il trattamento di gravi problemi di salute. Il lettore è invitato a rivolgersi
a un medico qualora avesse dei dubbi in merito alle proprie condizioni di salute.

Stampato in Cina

«Le forze naturali che abbiamo dentro di noi possono,
da sole, guarire la malattia».

Ippocrate

«La guarigione deriva esclusivamente da ciò che conduce il paziente
oltre se stesso e il suo coinvolgimento con l'ego...».

Carl Jung

I N D I C E

PREFAZIONE 8

di Steve Nobel

INTRODUZIONE 11

Meditazione e Mandala 12

Mindfulness – L'attenzione consapevole 14

I Chakra 16

Le basi della meditazione 18

Come la meditazione può guarire il corpo 20

Come utilizzare il libro 22

Capitolo 1

LA BASE DELL'ESSERE 25

Meditazione sui chakra 1: *Il chakra della radice* 26

Lo scheletro e i muscoli: *Il corpo flessibile* 30

Le gambe: *I ritmi del movimento* 34

I piedi: *Il cammino del pellegrino* 38

Capitolo 2

IL CORPO CREATIVO 43

Meditazione sui chakra 2: *Il chakra sacrale* 44

Gli organi riproduttivi maschili: *Tempo di semina* 48

Gli organi riproduttivi femminili: *La fertile luna crescente* 52

Una nuova vita: *Madre e figlio* 56

Le mani: *I poteri esecutivi* 60

Capitolo 3

IL CENTRO DELL'ESSERE 65

Meditazione sui chakra 3: *Il chakra del plesso solare* 66

Alleviare il dolore: *Bandire il demone* 70

Stimolo energetico: *Risvegliarsi al mondo* 74

Alleviare l'ansia: *Placare il turbino interiore* 78

Capitolo 4

LE RETI DELLA VITA 83

Meditazione sui chakra 4: *Il chakra del cuore* 84

I polmoni: *L'assiduo miracolo del respiro* 88

Il cuore e la circolazione: *Stimolare la pompa e i condotti* 92

I meridiani: *La rete del benessere* 96

Capitolo 5

PERCORSI E PASSAGGI 101

Meditazione sui chakra 5: *Il chakra della gola* 102

La bocca: *Il mondo del gusto e della verità* 106

Digestione: *Nutrimiento e assorbimento* 110

La gola e il diaframma: *Il sé e il canto* 114

Capitolo 6

ESSERE E CONSAPEVOLEZZA 119

Meditazione sui chakra 6: *Il chakra del terzo occhio* 120

Gli occhi: *Luce e percezione* 124

Il naso: *Messaggi sottili* 128

Le orecchie: *L'arte dell'attenzione vigile* 132

La pelle: *Il nostro ponte verso il mondo* 136

Capitolo 7

L'IO COSCIENTE 141

Meditazione sui chakra 7: *Il chakra della corona* 142

Il cervello: *Armonizzare le nostre connessioni* 146

La mente e la memoria: *Ricordo cosciente, scopo cosciente* 150

Corpo, mente e spirito: *Il Sé integrato* 154

Indice analitico 158

Credit fotografici 160

Ringraziamenti 160



PREFAZIONE

Il principio fondante alla base di questo testo innovativo di meditazioni volte alla guarigione è il potere trasformativo dell'immaginazione, dei simboli.

Perché i simboli sono importanti? Come ebbe a sottolineare Carl Jung, essi emergono dalle nostre aspirazioni più nobili e anche dalle nostre radici psichiche più profonde. Le pitture rupestri di Lascaux, in Francia, ci ricordano che i simboli hanno sempre accompagnato l'umanità sin dagli albori della civiltà. Nel mondo moderno, siamo costantemente circondati dai simboli. Quante persone stenterebbero a riconosce la bandiera a stelle e strisce o la mela morsicata sui nostri iPhone o iPad? Tuttavia non sempre cogliamo gli effetti di vasta portata che simboli e metafore hanno su di noi quotidianamente. Il loro potere di influenzarci è noto da tempo ai pubblicitari, ed è il motivo per cui si investono milioni per trovare i simboli giusti per plasmare le nostre abitudini di acquisto. Anche i simboli che troviamo nella cultura globale del passato sono entrati a far parte del nostro inconscio.

Nella nostra vita interiore complessa, il simbolismo è un linguaggio interno per mezzo del quale la nostra mente inconscia cerca di comunicarci un significato. Molti libri sono stati scritti sull'interpretazione della simbologia dei

sogni. Ciò che spesso viene trascurato è che questo linguaggio simbolico è una strada a doppio senso. In altre parole, se è vero che l'inconscio ci parla, è altrettanto vero che noi possiamo imparare a rispondere. Utilizzare i simboli in questo modo può contribuire ad arricchire molti aspetti della nostra esistenza. Può essere utile per accrescere la serenità e la vitalità, ma anche per promuovere la guarigione che, naturalmente, è il tema su cui verte questo libro.

Ebbi modo di lavorare con i simboli, e quindi di capirne l'incredibile potere, quando iniziai a studiare la Wicca. Questo percorso magico-spirituale mi insegnò, tra le altre cose, il valore e il potere della meditazione. Mi insegnò anche in che modo utilizzare semplici rituali e simboli per guarire ed evolvere. In breve tempo mi resi conto che quando mi focalizzavo sui simboli il mio stato psicologico cambiava in diversi modi. Per esempio, è difficile sentirsi depressi o turbati mentre si è concentrati su una immagine come quella di un campo di girasoli dorati che risplendono nel sole di mezzogiorno. Similmente, ho scoperto che i simboli possono essere utilizzati per attivare le risorse della mente inconscia. Una pratica efficace e stimolante che appresi molti anni fa, consisteva nel meditare su tutti i chakra, visualizzandoli come fiori pulsanti dai diversi colori che si

aprirano partendo dalla base della colonna vertebrale per poi arrivare alla sommità del capo. Una tecnica utile che pratico ancora oggi.

In questo libro vi sono pratiche specifiche che potete sfruttare per accedere al miracoloso potere di guarigione del corpo. Per esperienza personale, so che è molto di più che mera pratica. Lasciate che vi faccia un esempio calzante.

Pochi mesi prima di scrivere questa prefazione, la mia nipotina Eva ebbe un'esperienza traumatica. Dovette essere trasportata d'urgenza in ospedale perché giocando si era amputata mezzo dito. Il dito fu riattaccato chirurgicamente, tuttavia dopo l'operazione ci dissero che c'era solo il 50% di probabilità che l'innesto «attecchisse». Dopo alcuni giorni, ci accorgemmo che il dito non stava guarendo bene; eravamo tutti preoccupati perché aveva un brutto colore nerastro. Parlai con la madre e mi fu dato il permesso di tentare una meditazione terapeutica a distanza con la bambina. Perciò la chiamai ogni sera per 10 giorni. Circa un anno prima le avevo fatto vedere la saga di *Guerre Stellari*, che le era piaciuta moltissimo. Quando parlavamo al telefono o con Facetime, la guidavo a usare la metafora della «Forza» nella meditazione per favorire la guarigione del dito. Insieme ispiravamo la Forza attraverso il chakra della corona per poi

farlo scendere nel chakra del cuore, e da lì nella sua mano e infine nel dito. Descrivevo la Forza come una fulgida luce curativa, affermando inoltre la sua naturale capacità di guarire. Eva era convinta che la Forza potesse fare cose incredibili; lo aveva visto in televisione tante volte. Lavorai su questa convinzione, e ben presto il suo dito riprese un colore più sano!

Questo è solo un esempio del potere curativo dei simboli. La dimensione visiva accresce quel potere per coloro che hanno una predisposizione in tal senso. I mandala, oltre ad essere strumenti terapeutici potenti, carichi di un simbolismo che favorisce la presa di coscienza delle proprie potenzialità, ci ricordano il nostro rapporto con le forze individuali e universali alle quali possiamo attingere attraverso il linguaggio dell'immaginazione. In questo libro troverete trenta splendidi mandala corredati di istruzioni chiare che vi aiuteranno ad affrontare preoccupazioni specifiche e a migliorare la vostra salute e il vostro benessere.

*Che una luminosa benedizione
scenda su di voi!*

Steve Nobel



INTRODUZIONE



Le 30 meditazioni con i mandala presentate in questo libro sono state appositamente concepite per affrontare il rapporto del praticante con il proprio corpo e con sintomi come il dolore, l'affaticamento e l'ansia. Per cui si allontanano in maniera creativa dagli schemi dei mandala tradizionali. Tuttavia, i principi fondamentali che seguono sono fissati ormai da tempo: l'idea di utilizzare immagini visive per focalizzare la mente attraverso la consapevolezza vigile; e le connessioni sempre più riconosciute tra la meditazione e la guarigione. Questa Introduzione esamina tali importanti argomenti contestualmente rispetto alla descrizione dei chakra – poiché ogni capitolo del libro si apre con una meditazione su un mandala associato a un chakra. Per concludere, vi sono utili suggerimenti su come utilizzare questo libro nel modo più efficace.

MEDITAZIONE E MANDALA

Alcune delle meditazioni presenti in questo libro utilizzano mantra e affermazioni. Ma tutte si basano sulla tradizione consolidata della meditazione con i mandala, dove elementi simbolici vengono utilizzati all'interno dell'immagine per stimolare il pensiero curativo.

La meditazione è una pratica di mente e corpo radicata nel tempo e ampiamente utilizzata non solo per lo sviluppo spirituale ma anche per accrescere la calma e il rilassamento fisico, affrontare problemi psicologici come l'ansia e lo stress, gestire una malattia e in genere per migliorare la salute e il benessere. Esistono modi diversi di meditare, ma la maggior parte ha quattro elementi in comune. Primo, solitamente si cerca un luogo tranquillo dove le distrazioni sono ridotte al minimo. Secondo, si adotta innanzitutto uno stato d'animo rilassato, aperto: le distrazioni si insinueranno inevitabilmente nella mente, ma voi le lascerete andare senza soffermarvi su di esse. Terzo, si adotta una postura particolare: potete stare seduti (con le gambe incrociate o meno), camminare o sdraiarsi, ma la posizione sarà scelta in modo deliberato. E infine, la meditazione richiede qualcosa su cui concentrare la mente.

Ed è qui che entrano in gioco i mandala. Un mandala è una illustrazione o disegno sul quale meditate – spesso un dipinto, benché gli effimeri mandala di sabbia siano un elemento della

tradizione tibetana. L'alternativa ai mandala consiste nel focalizzarsi su una serie di parole o suoni (mantra), sulla consapevolezza del respiro, oppure su un oggetto o un fenomeno (come un frutto, o la fiamma di una candela), reale o immaginario.

In origine il mandala fu concepito come rappresentazione simbolica dell'universo – una dimora immaginaria degli dei che il praticante utilizza per meditare. I mandala tradizionali del buddismo tibetano raffigurano una moltitudine di divinità, benché nella pratica induista ci fosse anche una sorta di schema più geometrico, conosciuto con il nome di Sri Yantra. I mandala presentanti in questo libro traggono ispirazione dalla tradizione pittorica più che dall'astrazione, anche se in alcuni dei disegni sono presenti simboli quasi astratti, nonché elementi della natura come fiori e uccelli.

Nel pensiero occidentale, la popolarità dei mandala, legata allo sviluppo della personalità è, per certi versi, in debito con l'opera del grande psicanalista svizzero Carl Jung, che li associò a una personalità armoniosa, integrata. Su

«La vostra visione diverrà chiara solo quando riuscirete a guardare nel vostro cuore. Colui che guarda fuori di sé, sogna; colui che guarda dentro di sé, si risveglia».

Carl Jung



LO SRI YANTRA

Originario dell'India antica, lo Sri Yantra è una rappresentazione geometrica del cosmo a livello macroscopico e del corpo umano a livello microscopico. Consiste di nove triangoli che si intersecano tra loro, circondati da due anelli di petali di loto, con un punto centrale chiamato *bindu*. Il tutto è racchiuso da un quadrato con quattro porte, chiamato la «cittadella terrena». I triangoli con i vertici rivolti verso il basso simboleggiano la Shakti, il principio femminile, mentre quelli con il vertice rivolto verso l'alto denotano Shiva, il principio maschile. Lo Sri Yantra rappresenta un pellegrinaggio spirituale nel quale ogni passo allontana l'individuo dalle limitazioni per condurlo verso la pura consapevolezza.

ispirazione dell'esempio di Jung, i mandala giunsero ad essere utilizzati come strumenti per l'esplorazione interiore. Lo psicologo junghiano David Fontana formulò chiaramente il concetto quando descrisse in che modo il simbolismo di un mandala può aiutare un individuo: «ad accedere progressivamente a livelli sempre più profondi dell'inconscio, assistendo il meditatore a sperimentare un senso mistico di comunione con l'unità ultima dalla quale il cosmo e tutte le sue molteplici manifestazioni hanno origine».

Questa sensazione di unità può essere raggiunta attraverso la meditazione profonda con i mandala, che vi accompagna verso una consapevolezza della natura autentica della realtà – un'esperienza di

puro essere, senza le costrizioni del passato o del futuro, del pensiero razionale o di emozioni perturbanti. Questo genere di meditazione profonda, praticata regolarmente, può rendervi più sicuri e resilienti, più focalizzati nel pensiero, e più a vostro agio con il tempo, il cambiamento e gli alti e bassi della sorte. Riducendo lo stress, può anche rendervi meno vulnerabili a tutta una serie di malattie e disturbi (vedi pagg. 20-22).

Anche forme meno intense di meditazione, in cui la mente contempla una serie di immagini e di idee scelte con cura, sarà sottilmente benefica, e contribuendo ad alleviare lo stress ridurrà – anche se in modo non quantificabile – la vostra predisposizione a molti dei malanni che affliggono l'organismo.

MINDFULNESS

Alcuni aspetti della mindfulness sono rilevanti ai fini della meditazione con i mandala

– per esempio, l'idea di lasciare andare i pensieri irrilevanti senza giudicare.

Alcune meditazioni di questo libro prevedono interludi di attenzione consapevole.

Molti medici accettano la validità degli approcci complementari ai fini della guarigione. La fitoterapia è consolidata nelle culture cinese e occidentale. L'agopuntura è diventata comune in Occidente, e può essere prescritta persino – o addirittura praticata occasionalmente – da professionisti ortodossi. Un'altra disciplina, abbracciata con minor frequenza dall'establishment medico, è il Reiki, l'arte di guarire con l'imposizione delle mani.

A partire dalla fine degli anni Novanta del secolo scorso, l'interesse per la «mindfulness» – pratica meditativa di attenzione consapevole – è cresciuto gradualmente fino a raggiungere la grande popolarità di cui gode al momento. Originariamente, l'idea che vi fosse un valore terapeutico o filosofico nel vivere nel momento presente, senza preoccuparsi del passato o del futuro, e senza giudicare i pensieri che attraversano la mente, era orientale. Ebbe inizio come filo conduttore nello yoga induista attorno al 1500 a.C. e in seguito apparve nel buddhismo (nella focalizzazione sul respiro). Nel buddhismo, la «corretta o retta consapevolezza» era uno dei precetti del Nobile Ottuplice Sentiero.

Il momento decisivo nella diffusione della



mindfulness risale alla pubblicazione, nel 1991, di *Vivere momento per momento* di Jon Kabat-Zinn. Il libro descrive come lo stress, il dolore e la malattia possono essere affrontati attraverso la mindfulness, ovvero il prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante. Kabat-Zinn aveva fondato la Clinica per la riduzione dello stress presso la University of Massachusetts Medical

School, dove utilizzava con successo un programma di mindfulness di otto settimane per contrastare lo stress. Questo fu l'inizio della rivoluzione di questa pratica che nel 2004 portò l'istituzione sanitaria inglese NICE a sostenere una forma di meditazione mindful per prevenire le ricadute in soggetti con una storia pregressa di depressione.

In questo libro non vi sono meditazioni mindful, dal momento che non servono per i mandala. Tuttavia alcuni principi di questa pratica hanno un loro ruolo qui, nella fattispecie l'importanza di focalizzarsi intenzionalmente sul respiro, oppure su altre sensazioni che si possono avvertire. Questo è un aspetto del vivere nel momento presente, del lasciare andare le distrazioni (soprattutto i pensieri sul passato o sul futuro) senza giudicare.

MEDITAZIONE SUL RESPIRO CONSAPEVOLE

Ecco una semplice meditazione che esemplifica ciò che si intende per pratica consapevole.

Gli elementi chiave sono:

prestare attenzione al momento presente, lasciare andare qualsiasi pensiero senza preoccuparsene e senza giudicare.

1

Sedetevi comodamente su una sedia, con la schiena diritta ma rilassati.

2

Osservate il corpo. Prestate attenzione a tutte le sensazioni che percepite, anche a quelle trascurabili.

3

Focalizzate l'attenzione sul respiro. Dove lo percepite? Sintonizzatevi con la parte del corpo dove avvertite distintamente il respiro – forse nell'addome che si alza e si abbassa oppure nelle narici dove l'aria entra ed esce.

4

Se la mente si distrae, non giudicatevi. Prendete semplicemente coscienza del fatto che la vostra attenzione si è spostata e riportatela sul respiro.

5

Proseguite per cinque o più minuti.



I CHAKRA

I chakra, un sistema più complesso della mindfulness, hanno nondimeno un ruolo fondamentale nella meditazione curativa. Essi riflettono un sistema completo per comprendere il flusso di energia che scorre nel corpo. Meditando sui chakra, potete correggere gli squilibri che nuocciono alla vostra salute.

Un altro concetto orientale entrato a far parte della pratica occidentale è il sistema dei chakra – i sette centri presenti nel corpo attraverso i quali scorre l'energia, o prana. Se questa energia viene bloccata dallo stress o da problemi emotivi o fisici, spesso può insorgere una malattia; il libero flusso dell'energia, al contrario, ci mantiene sani e vitali. Il flusso dell'energia può essere facilitato meditando profondamente su uno dei chakra.

In questo libro, le meditazioni con i mandala sono state organizzate attorno ai sette chakra, in parte per offrire punti di orientamento tematico utili per il lettore, e in parte per introdurre alcuni mandala tradizionali tra quelli concepiti specificamente dall'autore.

Il simbolismo dei chakra presenta tradizionalmente il fiore del loto, la cui importanza, nel pensiero orientale, deriva da un aspetto del suo habitat. Pur affondando le radici nel fango, il loto dispiega tutta la sua bellezza sulla superficie, e per questo rappresenta la nostra capacità di trascendere i limiti della carne. Proprio come

l'ambizione del loto è quella di innalzarsi verso il sole, così anche noi aspiriamo all'illuminazione, rappresentata dal loto dai mille petali del chakra della corona.

Ogni chakra può essere immaginato come un'antenna che trasmette e riceve energia, e al tempo stesso come punto di intersezione tra la nostra coscienza e il corpo fisico. Nel pensiero orientale è un errore immaginare che il sé interiore e il sé esteriore siano separati: in realtà sono parti profondamente interconnesse di una totalità armoniosa. Lo stile di vita, la moralità, la salute e il benessere sono aspetti differenti della stessa totalità.

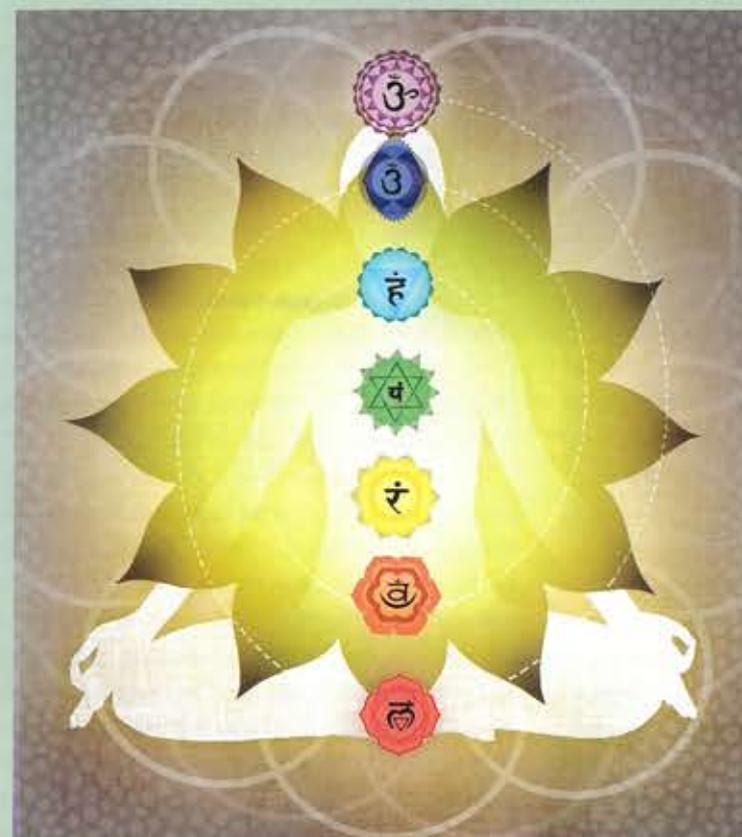
Potenzialmente, la meditazione sui chakra migliora la qualità della vita, e chiunque sia interessato all'argomento farebbe bene a consultare un testo specializzato come quello scritto da Swami Saradananda, *Meditazione sui chakra*. Il mandala dei chakra che presentiamo, intesi come facile introduzione a un argomento affascinante, andranno avvicinati con uno spirito di sperimentazione avventurosa.

«Il più potente è colui che ha se stesso in proprio potere».

Seneca

I SETTE CHAKRA

Nella tradizione indiana i chakra sono sette centri energetici che partono dalla base della colonna vertebrale per terminare sulla sommità del capo. Meditando per riequilibrare i chakra disallineati aumenterete il vostro benessere.



Chakra della corona
pagine 142-145

Chakra del terzo occhio
pagine 120-123

Chakra della gola
pagine 102-105

Chakra del cuore
pagine 84-87

Chakra del plesso solare
pagine 66-69

Chakra sacrale
pagine 44-47

Chakra della radice
pagine 26-29

I chakra sono raffigurati come ruote vorticanti di energia corrispondenti a importanti centri nervosi del corpo. L'energia scorre attraverso di essi, ma può bloccarsi. Ciascun chakra è associato a organi

particolari, apparati corporei e stati d'animo.

Vedere le singole meditazioni con i mandala dei chakra alle pagine indicate in carattere corsivo (in alto a destra).

LE BASI DELLA MEDITAZIONE

La meditazione è semplicemente una versione deliberata di quello che molti di noi fanno quasi sempre in modo naturale: perdersi nei pensieri. Può riportarci a farci carico delle nostre esistenze, con implicazioni per coloro che soffrono di dolori o sono ansiosi in merito alla malattia.

Se i principianti sbagliano e abbandonano la pratica meditativa, spesso ciò è dovuto al fatto che la trovano scoraggiante. Forse non riescono a concentrarsi perché sono troppo consci della possibilità di praticare in modo scorretto, oppure perché, nonostante le loro aspettative di trasformazione, non notano alcun cambiamento durante



l'esperienza, e questo li infastidisce. In realtà la meditazione è molto semplice e come tale va trattata. La pratica è sicuramente di quelle che cambiano la vita, ma non si osserveranno cambiamenti significativi durante una singola seduta.

Dopo aver eseguito la meditazione sul respiro consapevole (pag. 15), un ottimo modo per proseguire consiste nel provare a meditare fissando la fiamma di una candela. Seguite le fasi preliminari descritte nella pagina accanto (i primi tre punti della «guida pratica») e quando siete pronti, fissate la fiamma. Lasciate che la mente si acquieti. Il vostro intento è quello di focalizzarvi esclusivamente sulla fiamma. Tuttavia vi accorgete che i

pensieri entreranno inevitabilmente nella vostra mente. Ogni volta che accadrà, immaginateli, se vi può aiutare, come nubi che lasciate semplicemente scivolare via, liberando il cielo azzurro della vostra mente focalizzata. Non fissatevi su alcun pensiero e non opponete resistenza. Non scacciateli, perché questa è una

forma di impegno. Lasciate semplicemente che si allontanino mentre riportate l'attenzione sulla fiamma della candela.

Non preoccupatevi se la mente rimane indaffarata, e non giudicatevi se trovate difficile concentrarvi sulla fiamma. Continuate semplicemente a meditare – anche se la mente continua a vagare e siete costretti a riportarla continuamente sul vostro focus, non state commettendo alcun errore.

Per concludere la meditazione, distogliete delicatamente l'attenzione dalla fiamma e riportatela nella stanza in cui vi trovate. Al termine della pratica è prassi comune ringraziare per l'opportunità che vi è stata data di eseguirla, anche se non è fondamentale.

«Essere in armonia con il fluire dell'intero universo, significa non essere ansiosi per le nostre imperfezioni».

Dogen Zenji

GUIDA PRATICA

Ecco alcune linee guida per aiutare coloro che sono nuovi alla meditazione. Fate attenzione a non cadere in uno dei tanti luoghi comuni, per esempio, l'idea che la meditazione sia solo per le persone spirituali, che sia una sorta di autoipnosi, che sia necessario possedere la calma interiore per praticarla in modo corretto, o che implichi svuotare la mente.

PREPARAZIONE

Trovate un luogo tranquillo dove non sarete disturbati per almeno 15 minuti. Non siete obbligati ad assumere la posizione del loto. Sedetevi su una sedia tenendo i piedi aderenti al pavimento, rilassatevi e posate le mani in grembo. Se preferite, potete sedervi a gambe incrociate sul pavimento utilizzando un cuscino da meditazione come sostegno. Fate attenzione a non forzare la schiena in una posizione innaturale, né a incurvare le spalle: lasciate che la schiena conservi la sua curvatura naturale.

RESPIRO

La regola fondamentale è quella di respirare in modo naturale, con respiri lenti e profondi. Inspirate dal naso, ed espirate dalla bocca. Prendetevi tutto il tempo che vi occorre per trovare il ritmo corretto prima di iniziare.

DURATA

Non dovete essere severi con voi stessi in merito alla durata di una seduta. Tuttavia potreste ritrovarvi ad essere distratti da pensieri quali: Sono a metà? È già ora di smettere? In questo caso, può

risultare utile impostare il timer sul cellulare, oppure utilizzare un timer da meditazione on-line.

CONSAPEVOLEZZA

Quando iniziate a respirare lentamente, vi sentirete più rilassati. Raggiunto questo stato, focalizzate l'attenzione sui singoli respiri per qualche minuto, prima di incominciare la meditazione vera e propria. Se l'attenzione divaga, non preoccupatevi, riportatela semplicemente e dolcemente sul respiro.

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

L'obiettivo della meditazione non è quello di rilassarsi, ma semplicemente di vivere nel momento presente.

Tuttavia il rilassamento spesso è un risultato prezioso della pratica.

Attraverso la meditazione scopriamo di riuscire ad accettare le cose per come sono, a prendere decisioni positive sulla nostra salute e benessere, e ad affrontare le ansie che riguardano il passato, il presente e il futuro.

Studi scientifici condotti su singoli praticanti confermano che la meditazione innesta una serie di benefici fisiologici e mentali, anche nel breve periodo:

- * Abbassa la pressione sanguigna
- * Migliora la circolazione sanguigna
- * Riduce la frequenza cardiaca
- * Rallenta la respirazione
- * Riduce la sudorazione
- * Riduce l'ansia
- * Riduce lo stress
- * Rilassa in profondità
- * Stimola la sensazione di benessere

COME UTILIZZARE IL LIBRO

I mandala presentati in questo libro sono strumenti di meditazione che hanno lo scopo di aiutarvi a migliorare la salute e il benessere. A prescindere dai benefici specifici descritti per molti di essi, tutti i mandala sono stati concepiti per offrire una base positiva per guarire.

Lungi dall'essere tradizionali nella loro concezione, questi mandala hanno una caratteristica insolita: sono focalizzati su parti o apparati specifici del corpo. L'idea è quella di incoraggiare l'accettazione del corpo e dei suoi processi. Quando siamo malati, spesso ci allontaniamo dal nostro io fisico, e soprattutto dalla zona che ci disturba. Impegnarsi in un rapporto di accettazione con la malattia e i suoi sintomi, significa fare un primo passo per chiamare a raccolta la resilienza e l'adattabilità che potrebbero consentirci di convivere con il problema in modo più agevole.

Un altro principio alla base di questo libro è che l'energia guaritrice può essere richiamata dalla mente dal potere dell'immaginazione e diretta là dove è necessaria. In altre parole, l'idea di indirizzare sentimenti positivi, di speranza affinché influiscano su un sintomo o su una parte del corpo non può che essere benefica, dal momento che la speranza è l'opposto dell'ansia, e l'ansia può farci stare peggio e causare o addirittura aggravare una malattia. La speranza, d'altro canto, ci rende più forti, ci induce in uno stato d'animo atto a ricevere la guarigione naturale del corpo e il lavoro di medici e terapeuti.

L'energia positiva è correlata anche al potere dell'intenzione, o «legge di attrazione» come viene spesso chiamata. Visualizzando un obiettivo, possiamo accrescere le probabilità di realizzarlo – assioma, questo, seguito da molti sportivi e uomini d'affari. Analogamente, se riuscite a visualizzare l'energia curativa che lava, per esempio, una ferita

e ne accelera la guarigione, allora è probabile che entri in azione lo stesso principio di «attrazione» o «intenzione». In molte delle meditazioni che presentiamo, il sole è visto come una riserva di potere curativo, poiché è la fonte, letteralmente, di tutta l'energia presente nel nostro sistema solare. A volte, invece, l'energia viene attinta dalla terra o dall'acqua o da qualche «elisir» curativo.

Il potere curativo corroborante *par excellence* si trova nel sistema indiano dei sette chakra, la struttura attorno alla quale è stato concepito questo libro: ogni capitolo è introdotto da una meditazione su un chakra. Prima di passare alla pratica, leggete le informazioni sui chakra a pag. 16 e osservate ciascun diagramma. Se siete attratti da queste meditazioni sui chakra, varrà la pena approfondire l'argomento: consultate Internet al riguardo oppure acquistate un libro specifico.

L'obiettivo delle meditazioni con i mandala è quello di aiutarvi a diventare resilienti contro le malattie o ad affrontare in modo più positivo quelle di cui siete già affetti. Seguite il vostro giudizio intuitivo nella scelta di un mandala particolare – potrebbe non avere un collegamento ovvio con la parte o l'apparato del corpo che vi preoccupa, ma nell'immagine o in una frase del testo potrebbe esservi qualcosa che vi attira. Alcune meditazioni comprendono dei passaggi relativi a una questione medica specifica – leggete rapidamente il testo e modificalo affinché si adatti alle vostre esigenze.

L'APPROCCIO OTTIMALE

La finalità delle seguenti informazioni è quella di aiutarvi a trarre il massimo beneficio dai mandala e dalle meditazioni che li accompagnano.

RICORDARE I PASSAGGI

Prendete appunti per aiutarvi a ricordare i vari passaggi quando meditate con un mandala; oppure fotocopiate i passaggi per averli a portata di mano o, ancora, utilizzate la sintesi che trovate sotto ciascun mandala.

AVERE UNA MENTE APERTA

Cercate di non compromettere l'efficacia di una meditazione preoccupandovi di come potrebbe aiutarvi. Avvicinatevi semplicemente a ciascuna di esse con uno spirito positivo, fiducioso. Monitorare l'efficacia di una meditazione è un modo sicuro per indebolirne l'impatto benefico.

APPREZZARE I PROPRI POTERI

Tenete presente che non sono i mandala in sé ad essere potenti, ma l'energia curativa della natura, che provenga da una fonte esterna (come il sole) o dalla vostra vitalità intrinseca. Riconoscete e apprezzate questa energia mentre meditate con i mandala.

RIFLETTERE E FOCALIZZARE

Le meditazioni hanno passaggi rilassati, riflessivi così come pensieri più focalizzati; per esempio, a volte la meditazione si concluderà su un punto nero piuttosto che su un'immagine. Non sprecate tempo a preoccuparvi del significato di parole come «considerare», «contemplare» o «assaporare». Siete liberi di interpretare queste indicazioni come volete: non vi è un modo giusto o sbagliato di praticare queste meditazioni. Non preoccupatevi di dove vi condurranno le vostre riflessioni, ma se vi ritrovate ad allontanarvi dal punto focale durante un passaggio particolare, riportate semplicemente e con delicatezza l'attenzione sul problema in questione.

MODIFICARE

Sentitevi liberi di saltare o modificare alcuni passaggi. Potreste anche decidere di creare una meditazione personale su un mandala specifico. Sappiate che i passaggi di apertura di una meditazione di solito sono introduttivi: potete saltarli dopo che avete familiarizzato con una immagine oppure, se li gradite o li trovate stimolanti, potete ripeterli ogni volta.

«La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità».

Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948