



Suren Shrestha

GUARIRE CON LE CAMPANE TIBETANE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Suren Shrestha

GUARIRE CON LE
CAMPANE
TIBETANE

Nuova edizione ampliata



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione	9
Introduzione.....	15
Cenni sul suono e la guarigione vibrazionale.....	15
La mia esperienza con le campane tibetane.....	17
Perché insegno a guarire con le campane tibetane.....	20
A chi è rivolto questo libro.....	20
Storia e fabbricazione delle campane tibetane.....	23
Il sistema dei chakra	25
Il sistema vedico e quello tibetano dei chakra.....	27
Il sistema vedico.....	27
Il sistema tibetano	28
Il sistema di quinte	29
L'acquisto di una campana tibetana.....	31
Dimensioni della campana	32
Per cominciare.....	32
La scelta della campana si basa sul suono.....	33
Acquistare un set di campane tibetane.....	34
Cura delle campane	37
Come suonare le campane	39
Strofinamento	40
Meditazione	41
Terapia	41
Percussione.....	43
Meditazione	43

Terapia	44
Percussione con il pugno	46
Suonare i tingsha	46
Campanelle e dorje	47
Allestimento dell'ambiente	49
Meditazione di gruppo	51
Come usare il lettino da massaggio con le campane tibetane	53
Precauzioni nell'uso delle campane	54
Usare l'intuito	55
Autoterapia	57
Trattamento con una singola campana	57
Pulizia dei chakra con i bija mantra	58
Trattamento della testa	60
Trattamento della parte anteriore del corpo	64
Trattamento dei piedi	65
Lavorare sugli altri	67
Apertura e chiusura di una seduta terapeutica	68
Trattamento con una o due campane	70
Tecniche per l'uso di una o due campane	70
Trattamento con una campana	72
Pulizia dell'aura o corpo energetico	72
<i>Campana piccola, diametro 10-20 cm</i>	73
<i>Campana grande, diametro 23-35 cm</i>	73
Pulizia dei chakra	74
<i>Campana piccola, diametro 10-20 cm</i>	74
<i>Singola campana grande, diametro 23-35 cm</i>	75
Trattamento per l'insonnia	75
Trattamento per tensioni a spalle, collo e parte superiore della schiena	77
Trattamento con due campane	79
Terapia di rilassamento generale e guarigione	79
<i>Trattamento della parte anteriore del corpo</i>	80
<i>Trattamento di cosce e polpacci</i>	83
<i>Trattamento della parte posteriore del corpo</i>	84
<i>Trattamento per le piante dei piedi e i palmi delle mani</i>	86
<i>Strofinamento di due campane - tecnica avanzata</i>	87
<i>Posizione del neonato modificata</i>	89
Trattamento con più di due campane	93
Terapia di rilassamento	93

<i>Posizionamento del paziente e disposizione delle campane</i>	93
<i>Percussione delle campane</i>	94
1. <i>Rilassamento</i>	95
2. <i>Una dopo l'altra</i>	96
3. <i>Inversione</i>	97
<i>Altra tecnica per indurre uno stato di tranquillità mentale</i>	98
<i>Preghiera di guarigione</i>	99
<i>Posizionamento del paziente e disposizione delle campane</i>	99
1. <i>Prepararsi per la terapia</i>	100
2. <i>Preghiera di guarigione</i>	101
<i>Mantra per guarire i chakra</i>	103
<i>Muladhara</i>	103
<i>Svadhithana</i>	103
<i>Manipura</i>	103
<i>Anahata</i>	104
<i>Vishuddha</i>	104
<i>Ajna</i>	105
<i>Sahasrara</i>	105
<i>Bilanciamento dei chakra</i>	106
<i>Posizionamento del paziente e disposizione delle campane</i>	106
1. <i>Flusso di energia curativa da cuore a cuore</i>	107
2. <i>Apertura del terzo occhio</i>	109
3. <i>Bilanciamento dei chakra</i>	110
<i>Terapia con l'acqua calda</i>	110
<i>Posizionamento del paziente e disposizione delle campane</i>	111
1. <i>Terapia con l'acqua calda sulla parte anteriore del corpo</i>	112
2. <i>Terapia con l'acqua calda sulla parte posteriore del corpo</i> ...	114
<i>Pulizia dei chakra</i>	118
<i>Posizionamento del paziente</i>	118
<i>Disposizione delle campane</i>	118
<i>Percussione delle campane</i>	119
<i>Pulizia dei punti energetici interni</i>	119
<i>Ancoraggio dei punti energetici interni</i>	121
<i>Terapia per stress e depressione</i>	122
<i>Posizionamento del paziente</i>	122
<i>Disposizione delle campane e allestimento</i>	122
<i>Percussione delle campane</i>	123
<i>Terapia per lenire rabbia, aggressività, artrite e ipertensione</i>	128
<i>Posizionamento del paziente</i>	128
<i>Disposizione delle campane e allestimento</i>	128
<i>Percussione delle campane</i>	129
<i>Posizione supina</i>	131
<i>Posizione su un fianco (Nirvana)</i>	135
<i>Trattamento per la testa, la spina dorsale e i piedi</i>	139

Trattamento con i tingsha	145
Terapia per l'udito	145
<i>Posizionamento del paziente</i>	145
<i>Scegliere i tingsha</i>	145
<i>Suonare i tingsha</i>	145
Campane e cristalli	147
La puja, cerimonia di prosperità	149
Usare le campane tibetane con altre modalità terapeutiche	151
Ringraziamenti	153
Nota sull'autore	155



Storia e fabbricazione delle campane tibetane

La fabbricazione delle campane tibetane tradizionali risale a circa duemilaquattrocento anni or sono, all'epoca del Buddha, ed è stata tramandata di generazione in generazione in India, Nepal e Tibet attraverso gli insegnamenti orali di clan familiari o sistemi di caste altamente strutturati. Oggigiorno, gli artigiani nepalesi della valle di Katmandu operano per riportare in vita le antiche tecniche di fabbricazione delle campane. Attualmente il clan Shakyamuni crea ancora campane di guarigione, intonando i mantra durante la fabbricazione. È lo stesso metodo che risale ai tempi del Buddha.

La storia orale narra che le campane giunsero in Tibet dall'India nello stesso periodo in cui vi entrò il buddhismo, introdotto dal grande maestro Padmasambhava. Pertanto, la storia delle campane tibetane risale all'ottavo secolo d.C.

Queste campane vengono tradizionalmente prodotte in una speciale lega di sette metalli: oro, argento, ferro, mercurio, stagno, rame e piombo. Ciascuno dei metalli sacri è in allineamento con i sette corpi celesti del nostro sistema solare e con i sette chakra del corpo. Inoltre, ogni campana viene accordata su una specifica nota che influenza un determinato chakra. Ciascuna campana nasce sotto forma di fusione dei sette speciali metalli

sacri. Per forgiarne una occorrono tre o quattro persone. Una regge il metallo incandescente con tenaglie da fabbro, mentre altre due o tre si alternano a batterlo intonando i mantra e infondendo così nella campana l'intento di guarigione nel momento stesso in cui viene creata. In genere le campane hanno dimensioni che variano dagli otto ai trentacinque centimetri di diametro, ma possono anche essere più grandi o più piccole.



Antica campana forgiata a mano



Il sistema dei chakra

Le campane tibetane possono aprire i chakra, ma occorre tempo. I chakra sono centri energetici nel corpo e corrispondono alle diramazioni delle reti neurali dal midollo spinale e dalle ghiandole del sistema endocrino. Quando questi centri sono in equilibrio, anche la vita è più in equilibrio a livello fisico, emotivo e spirituale. Ciascun chakra è associato a una nota, un colore, un bija mantra (mantra seme), una parte del corpo e varie qualità umane.

Settimo chakra: la corona

Ubicazione: sommità del capo. Associato alla consapevolezza cosmica, alla spiritualità più elevata e alla totale integrazione con la Sorgente.

Quinto chakra: la gola

Ubicazione: gola. Associato alla comunicazione, all'espressione e al manifestare la propria verità.

Sesto chakra: il terzo occhio

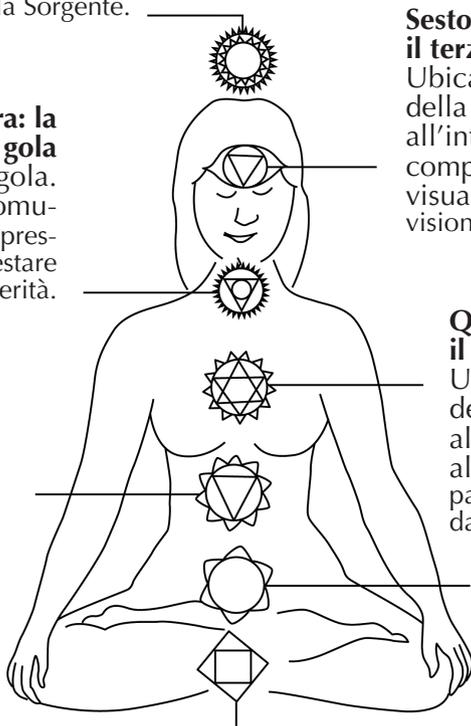
Ubicazione: al centro della fronte. Associato all'intuizione, alla comprensione, alla visualizzazione e alla visione interiore.

Quarto chakra: il cuore

Ubicazione: al centro del petto. Associato alla compassione, all'amicizia, all'empatia e alla capacità di dare e ricevere amore.

Secondo chakra: sacrale

Ubicazione: tra l'ombelico e la zona del pube. Associato alla creatività, alla sessualità, ai rapporti e alla riproduzione.



Primo chakra: la radice

Ubicazione: alla base della spina dorsale. Associato a questioni di sopravvivenza, impulsi, ambizione e all'ancoraggio della propria energia.

Terzo chakra: il plesso solare

Ubicazione: tra lo sterno e l'ombelico. Associato al potere personale, all'amore per la vita e alla capacità di proteggersi dalla negatività.

I sette chakra del corpo umano

Il sistema vedico e quello tibetano dei chakra

Nelle tabelle seguenti riporto i sistemi vedico e tibetano, che associano i chakra alle note, ai corpi celesti e ai metalli. I due sistemi si sono evoluti in maniera diversa, per cui potete scegliere quello che preferite usare. In alternativa, se avvertite una forte affinità verso una particolare tecnica terapeutica e verso l'uso di una specifica campana, potete tranquillamente ignorare i due sistemi e usare l'intuito! Se per esempio sentite che la campana **La** risuona con il vostro cuore, forse dovrete utilizzarla per guarire proprio il cuore. Se possedete un'unica campana, potete naturalmente usarla per qualunque parte del corpo. In questo libro le terapie ricorrono al sistema tibetano, perché è quello che ho imparato io.

Il sistema vedico

Chakra	Nota vedica	Corpo celeste	Metallo
7°: corona	Si	Giove	Stagno
6°: terzo occhio	La	Saturno	Piombo
5°: gola	Sol	Mercurio	Mercurio
4°: cuore	Fa	Sole	Oro
3°: plesso solare	Mi	Marte	Ferro
2°: sacrale	Re	Venere	Rame
1°: radice	Do	Luna	Argento

Il sistema tibetano

Chakra	Nota vedica	Corpo celeste	Metallo
7°: corona	Si	Luna	Argento
6°: terzo occhio	Mi	Mercurio	Mercurio
5°: gola	La	Venere	Rame
4°: cuore	Re	Sole	Oro
3°: plesso solare	Sol	Marte	Ferro
2°: sacrale	Do	Giove	Stagno
1°: radice	Fa	Saturno	Piombo

L'ordine tibetano dei corpi celesti corrisponde alla velocità con cui sembrano muoversi dal punto di vista di un osservatore sulla Terra, laddove la Luna è quello più veloce e Saturno il più lento, mentre il Sole sta nel mezzo. Si tratta di un sistema antico usato da astrologi e alchimisti. Ovviamente, non include i pianeti che non erano ancora stati scoperti: Urano, Nettuno e Plutone.



Il sistema di quinte

Ascoltare il suono di un intervallo di quinta serve a rilassare, calmare e centrare. Fin dai tempi antichi, i guaritori che usano le campane tibetane predispongono gli strumenti in modo da farli suonare in intervalli di quinta, perché ritengono che tale suono sia splendido da ascoltare e che le vibrazioni siano particolarmente utili per riequilibrare il chakra del cuore.

Per disporre una serie di campane tibetane a quinte è sufficiente iniziare dalla nota **Fa** nel chakra della radice e salire di cinque note ogni chakra.

Intervalli	Campana	Chakra
	Fa	Radice
fa-sol-la-si-do	Do	Sacrale
do-re-mi-fa-sol	Sol	Plesso solare
sol-la-si-do-re	Re	Cuore
re-mi-fa-sol-la	La	Gola
la-si-do-re-mi	Mi	Terzo occhio
mi-fa-sol-la-si	Si	Corona

Le antiche campane tibetane sono state fabbricate prima che la moderna accordatura temperata facesse il suo ingresso nella musica mondiale. Queste vecchie campane spesso risuonano in maniera misteriosa e polifonica. Rispetto alle campane antiche, le campane moderne prodotte in Nepal negli ultimi quarant'anni sono spesso più facili da calibrare su un accordatore elettronico.

Ecco cosa dice a proposito dell'intervallo di quinta un ricercatore nel campo della teoria vibrazionale delle armoniche, il dottor Harold Grandstaff Moses, direttore dell'Institute of Harmonic Science di Phoenix, in Arizona:

Abbiamo svolto numerosi esperimenti su frequenze sonore, armoniche, progressione di accordi, tempo, colore, saette e immagini visive per capire come influenzare emozioni e sentimenti agevolando nel contempo la guarigione, riducendo lo stress e generando uno stato potenziato di consapevolezza spirituale. Le nostre ricerche indicano che l'intervallo musicale di quinta giusta (rapporto matematico di 3:2) e gli ipertoni armonici derivanti hanno la capacità di influenzare favorevolmente il sistema nervoso parasimpatico, modificando nel contempo lo stato di coscienza dell'ascoltatore.

Sono affascinato dall'approccio al sistema dei chakra dato dallo schema basato su quinte giuste. Invito chiunque lavori con i suoni a provare questa modalità di accordatura. Vi è sicuramente spazio per riconsiderare le attuali teorie alla luce delle nuove scoperte che vengono compiute sull'uso terapeutico dell'armonia.