



Caroline Shola Arewa

# I CHAKRA

Scoprire e utilizzare i nostri centri di energia sottile



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Caroline Shola Arewa

# I CHAKRA

Scoprire e utilizzare  
i nostri centri di energia sottile

# Indice

Introduzione .....	7
Capitolo 1. Che cosa sono i chakra? .....	11
Capitolo 2. Medicina dell'energia e guarigione .....	25
Capitolo 3. Storia multi-culturale dei chakra .....	39
Capitolo 4. Preparazione al lavoro sui chakra .....	55
Capitolo 5. Il chakra della radice .....	71
Capitolo 6. Il chakra sacrale .....	85
capitolo 7. Il chakra del plesso solare .....	99
Capitolo 8. Il chakra del cuore .....	111
Capitolo 9. Il chakra della gola .....	123
Capitolo 10. Il chakra del terzo occhio .....	137
Capitolo 11. Il chakra della corona .....	151
Capitolo 12. Equilibrio e integrazione .....	163
Letture consigliate .....	167

# Che cosa sono i chakra?



## Il dono della divinità

I chakra sono il dono divino, la divinità interiore, l'essenza stessa di ciò che siamo. Sono i chakra che creano e mantengono la nostra esistenza, sono centri di energia – ruote vibranti di luce cosmica che portano all'esistenza la forma fisica. Senza i chakra, non saremmo qui: permettono al cuore di continuare a battere e ci permettono di respirare l'aria vitale; l'energia che si irradia da essi mette in movimento i pensieri e le sensazioni. Il desiderio stesso di saggezza e conoscenza spirituale è un segno dell'apertura di questi divini centri di energia.

*I sette chakra principali*



In sanscrito, chakra significa "ruota" e si riferisce a vortici di energia di forma conica, che ruotano e vibrano nel corpo di energia. Gli esseri umani sono composti di molti chakra, ruote di luce divina, di cui sette principali, ventuno minori, quarantanove molto piccoli e numerosi minuscoli. I sette chakra principali irradiano da diversi punti lungo la spina dorsale, formando un asse verticale che va dalla base della colonna vertebrale fino alla sommità della testa. Si forma così un canale che ci può trasportare dai livelli di consapevolezza individuale e personale fino a quelli spirituali e universali.

Sappiamo che l'universo è fatto di energia e che esiste una Sorgente divina di questa energia, che chiamiamo Creatore e che ha molti nomi – Dio, Dea, Oludamare, Ra, Nonno Cielo, Shiva sono soltanto alcuni di essi e forse voi ne usate un altro. Nonostante tutti i nomi differenti, il Creatore è uno solo, è la sorgente di ogni vita, la fonte primordiale. Da questa fonte originaria viene creata la dualità e da essa viene ogni vita.

Prima della creazione eravamo una cosa sola con il nostro Creatore, vivevamo nella gioia assoluta e non conoscevamo né separazione, né dualità, ma solo la gioia Divina. È questa gioia che noi cerchiamo ogni giorno, perché nel profondo del nostro sé conserviamo il ricordo della nostra divinità inciso in ogni nostra cellula. I problemi che ci troviamo di fronte nella vita sorgono dal fatto che scegliamo di dimenticare la nostra origine divina, cercando invece il piacere nelle attività mondane e nella ricchezza materiale. Ci aspettiamo che la famiglia, gli amici e gli amanti ci rendano felici, ma quando le persone e i beni materiali ci deludono, soffriamo. La nostra ignoranza ci fa sperimentare un dolore vero. È soltanto risvegliandoci alla nostra verità, la verità della nostra natura divina, che possiamo cominciare a vivere un'esistenza piena. Gli antichi insegnamenti spirituali ci informano che quando il Creatore decise di creare, la dualità venne ad esistere. La pura energia non differenziata del Creatore si divise e diventò duale – Creatore e creato, entrambi della stessa essenza.

Nella tradizione spirituale cinese questa dualità è conosciuta come yin e yang, nell'antico Egitto si chiamava Nekhebet e Uatchet, in India è ida e pingala, tutti nomi che indicano gli aspetti *negativo* e *positivo* dell'energia. I chakra sono campi magnetici che elaborano queste forze di energia positiva e negativa e hanno la capacità di assorbire energia dall'universo e ridistribuirla attraverso il nostro organismo, per mantenere sia la mente sia il corpo fisico.

*Yin e Yang*



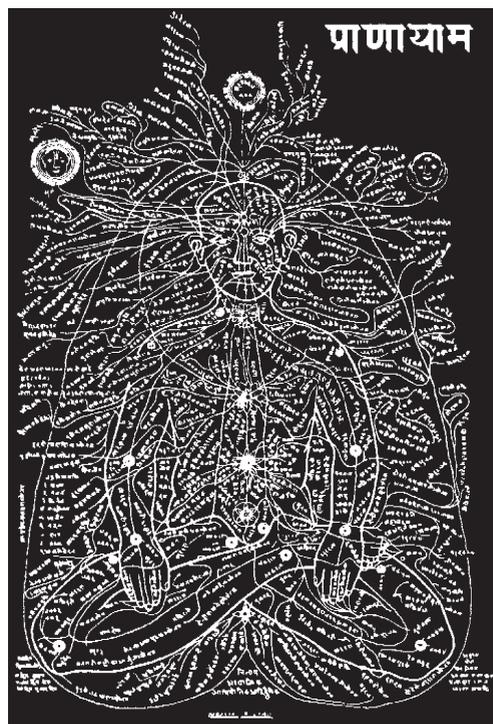
## Prana, la forza vitale

I chakra non si trovano soltanto nel corpo umano, ma anche nel corpo della terra, sui pianeti e in tutto l'universo. I chakra sono presenti in tutti i luoghi dove l'energia sottile viene elaborata per discendere a creare la forma fisica. Sulla terra esistono molti luoghi di potere dove viene generata l'energia, che costituiscono i chakra del nostro pianeta. In Inghilterra, per esempio, c'è una città sacra chiamata Glastonbury, che è il punto del potere spirituale dell'intero paese. Molti lo percepiscono come il chakra del cuore della nazione, mentre alcuni arrivano addirittura a sostenere che si tratta del chakra del cuore della terra. Il monte Shasta negli Stati Uniti è considerato il chakra terrestre del pianeta e Giza in Egitto, la zona delle piramidi, è considerata il terzo occhio del mondo.

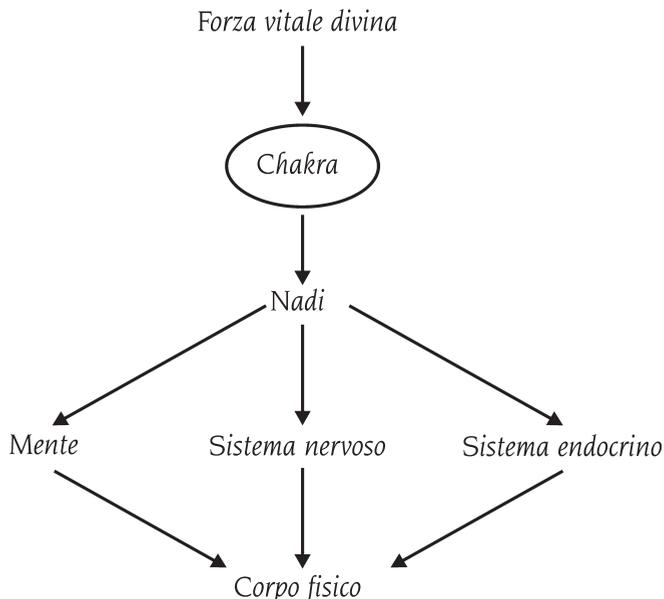
Il nostro corpo e il corpo della terra sono composti da una matrice di sentieri di energia, che sono chiamati *nadi* nel corpo e *linee di forza geomantiche* sulla Terra. Le nadi si possono paragonare alle arterie o alle vene del corpo fisico che tra-

sportano il sangue, la differenza è che le nadi sono vasi circolatori sottili che trasportano il prana, o energia. Non si possono vedere e noi sappiamo della loro esistenza soltanto attraverso la loro azione. Come per l'elettricità: non la vediamo, ma constatiamo che esiste perché ne osserviamo l'azione quando colleghiamo un elettrodomestico alla presa di corrente.

### Nadi



## Flusso discendente dell'energia



Il prana è la forza vitale, è l'energia sottile che scorre attraverso le nadi nel corpo intero e nella mente, mantenendoli animati e vivi. Il prana alimenta il sistema nervoso e il sistema endocrino, che insieme determinano quello che siamo. I nervi e gli ormoni lavorano all'unisono per orchestrare molte delle funzioni del corpo e l'energia di conseguenza scorre nel flusso sanguigno e dà origine alla forma fisica.

Quando curiamo olisticamente la malattia lavoriamo sempre per influenzare il flusso dell'energia e se questa scorre liberamente attraverso

il corpo intero, crea armonia e rilascia la malattia. I chakra e l'energia sono la base della nostra forma fisica. Equilibrando i chakra e migliorando il flusso dell'energia produciamo un cambiamento che, dal nucleo del nostro essere, dal nostro sistema energetico, si espande verso la periferia, cioè il corpo fisico.

I chakra sono il nucleo centrale energetico della nostra esistenza. È questo nucleo che ci collega con ogni essere vivente e ci lega al Creatore. I chakra ci uniscono con i nostri antenati, i nostri spiriti guida e con gli assistenti che ci offro-

no le loro benedizioni. La saggezza di passato, presente e futuro ci viene rivelata quando apriamo maggiormente i chakra e conoscerli meglio ci è di aiuto per lo sviluppo personale, la guarigione e la trasformazione.

I chakra sono la chiave per il risveglio spirituale, il benessere psicologico e la salute fisica. Ciascuno dei sette chakra governa un differente stadio di sviluppo psicologico e spirituale responsabile di diversi livelli di coscienza. I primi tre chakra – della radice, del sacro e del plesso solare – sono responsabili rispettivamente della sopravvivenza, dell'autocoscienza e della stabilità interiore. Il centro del cuore, che è il quarto, è il punto di passaggio della trasformazione dal mondo interiore, la nostra realtà personale, verso la realtà universale. Gli altri tre chakra – della gola, del terzo occhio e della corona – sono centri spirituali focalizzati sulla comunicazione, l'introspezione e l'integrazione.

Ogni chakra controlla varie parti del corpo fisico e l'insieme dei sette chakra governa i sette gruppi principali di ghiandole endocrine, influenzando così l'intera armonia ed equilibrio del corpo.

I chakra sono in risonanza con i colori dell'arcobaleno: quello della radice è rosso e quello della corona viola, con gli altri in risonanza con i colori intermedi. La prossima volta che vedrete un arcobaleno completo che risplende nella volta celeste, osservate in che modo collega il cielo e la terra, come se scendesse da lassù per toccare la terra. I chakra fanno la stessa cosa e offrono una splendente luce interiore che getta un ponte tra cielo e terra. Il chakra della corona tocca il cielo, mentre la radice ci mantiene collegati con nostra madre terra. I chakra sono il nostro arcobaleno interiore, sono il Dono Divino, la Divinità che è dentro di noi. Quando ti apri a questo dono interiore, esso illumina la tua vita.

## In che modo i chakra influenzano lo spirito, la mente e il corpo

I chakra influenzano profondamente lo spirito, la mente e il corpo. È attraverso i chakra che questi aspetti dell'essere sono collegati e possono essere allineati ed equilibrati. I chakra non si trovano nel corpo fisico, sono parte del corpo energetico sottile, ma hanno co-

munque delle corrispondenze dirette con il corpo e la mente. È ora il momento di presentarti un semplice esercizio che ti permetterà di sperimentare personalmente i chakra. Leggi l'esercizio seguente e prenditi un po' di tempo per godertelo.

### Esercizio: Percepire l'energia con le mani

*Percepire l'energia con le mani*



Prendetevi un po' di tempo da soli, in uno spazio silenzioso, all'aperto o in una stanza tranquilla. Sedete comodi, con le gambe incrociate sul pavimento, oppure se vi sembra difficile, sedetevi su una sedia, tenendo tutti e due i piedi ben appoggiati al pavimento. Raddrizzate la spina dorsale – il che permette ai chakra di allinearsi verticalmente uno sopra l'altro. Se non riuscite a stare ben eretti, non vi preoccupate, fate quello che potete, sostenendo eventualmente la schiena con dei cuscini. Appoggiate le mani sulle ginocchia con il palmo all'ingiù, chiudete gli occhi e

fate alcune respirazioni profonde. Lasciate che il corpo si rilassi, rimanete eretti e sciogliete ogni tensione. Percepите il contatto del corpo con il pavimento, come se steste dolcemente affondando nel pavimento, sempre di più. Rilassate le spalle e lasciate che si allarghino. Percepите il petto che si espande, sollevate la colonna vertebrale e occupate più spazio nel corpo.

Ora portate l'attenzione nel punto immediatamente sotto l'ombelico, percepите la sensazione di energia o visualizzate un colore di guarigione. Iniziate lentamente a risucchiare la vostra energia o il colore dal punto sotto l'ombelico, attraverso l'addome e il petto. Percepите l'energia che si muove e dirigila attorno alle spalle, una alla volta, e lungo le braccia e le mani. State immobile e percepите la sensazione di energia nelle mani. Quando provate la sensazione nelle mani, sollevatele dalle ginocchia e voltatele in modo che siano una di fronte all'altra, poi cominciate ad avvicinare le mani molto lentamente, percependo l'energia. Esplorate lo spazio tra le mani: più le muovete in modo sottile e impercettibile, più chiaramente potrete sen-

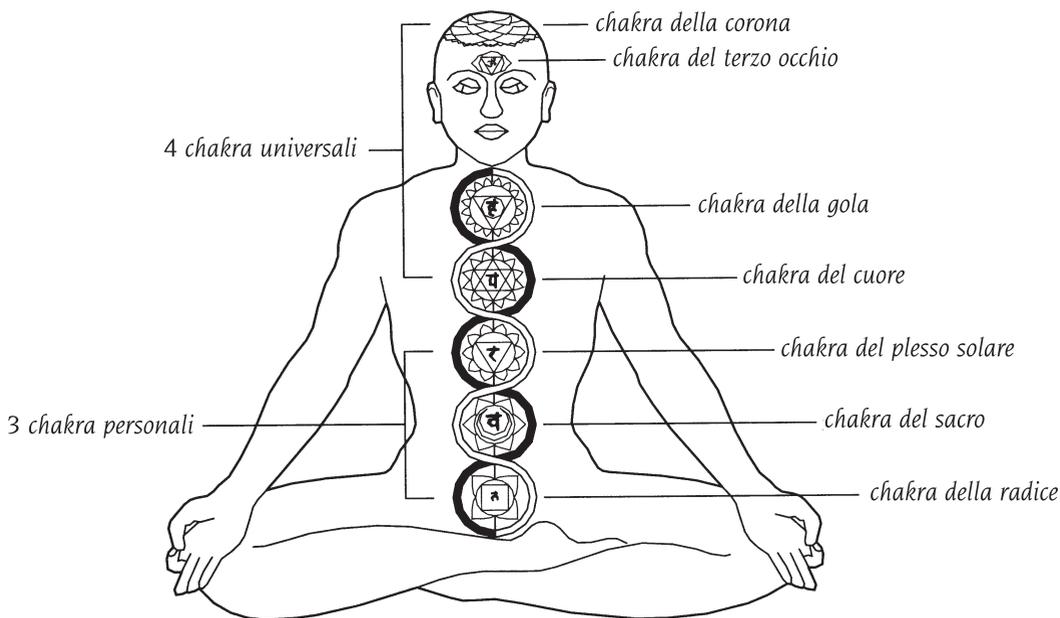
tire l'energia. Avvicinate lentamente le mani fino a farle toccare. Poi riportatele molto lentamente sulle ginocchia. Fate alcune respirazioni profonde e restate con gli occhi chiusi per qualche istante.

Durante questo esercizio potete percepите i chakra minori delle mani e sentire il campo di energia attorno al corpo, conosciuto come aura. La sensazione nelle mani deriva dai chakra minori – può essere calore, formicolio, eccitazione – che sono centri usati nella guarigione. Mentre avvicinate le mani potrete incontrare una certa resistenza, la sensazione di qualcosa di solido tra una mano e l'altra. È il campo elettromagnetico – la nostra aura, che avvolge e compenetra il nostro corpo. Se non provate niente durante i primi tentativi in cui praticate la "percezione dell'energia con le mani", non scoraggiatevi. Può darsi semplicemente che la vostra concentrazione si debba focalizzare un po' meglio sulle sensazioni interiori. Probabilmente avete mosso le mani troppo, o troppo velocemente. Continuate a praticare l'esercizio e lentamente svilupperete la consapevolezza dell'energia e dei chakra.

Mi auguro che questa esperienza vi abbia fatto percepire i chakra. Ora continuiamo osservando in che modo i chakra influenzano spirito, mente e corpo. Ciascun chakra ha molte caratteristiche che gli sono associate, relative agli aspetti spirituali, psicologici e fisici del nostro essere. Sviluppare una percezione dei chakra e comprendere le loro caratteristiche ci permetterà di migliorare in generale la qualità della nostra vita. Dal punto di vista spirituale, i chakra sono la nostra energia fondamentale. Man mano che questa ener-

gia "nucleo" si disperde nel corpo, vibra a differenti frequenze – il chakra della radice è il più denso e quello della corona il più sottile – e queste vibrazioni danno origine ai vari elementi, che si esprimono attraverso i chakra stessi. Come ho già accennato, i colori sono determinati dalle diverse frequenze dell'energia. I chakra sono anche in risonanza con divinità e simboli: queste caratteristiche spirituali rappresentano qualità specifiche dell'energia che possono essere risvegliate in ciascuno dei differenti centri di energia.

### *Chakra universali e personali*



I primi tre chakra ci influenzano in un modo personale, mentre gli altri quattro hanno su di noi un effetto universale. La qualità spirituale del chakra della radice è il collegamento con la terra e ci permette di incarnarti pienamente nel nostro veicolo fisico. L'energia che scorre attraverso di esso condiziona la nostra relazione con il corpo e la terra sulla quale poggiamo.

La qualità spirituale del chakra del sacro è la centratura. *Essere centrati è la capacità di muoversi o di restare in un luogo di tranquilla saggezza interiore.*<sup>1</sup> È collegato con la conoscenza, la fiducia e l'amore per il nostro Sé interiore.

Il terzo chakra, nel plesso solare, corrisponde al potere personale ed è un centro di percezione, un luogo dove viene elaborata una enorme quantità di energia. Quando i quattro chakra universali (dal cuore alla corona) non sono completamente aperti, spesso si abusa del potere personale. Quando il chakra del plesso solare opera in armonia con gli altri può essere usato in un modo positivo che arricchisce la persona, la gente che ha intorno e il pianeta che tutti condividiamo.

I chakra universali hanno un effetto spirituale più profondo. Quello del cuore segna un punto di transizione molto importante, perché è situato in mezzo tra i tre chakra personali, che stanno sotto la terra, e i tre chakra universali, che ne sono al di sopra. Il chakra del cuore, situato nel mezzo delle sette ruote di luce, è il centro dell'amore e della compassione.

Il chakra della gola è un centro di comunicazione a molti livelli. Per esempio, ci collega con i regni ancestrali, le forze angeliche, la natura e altri esseri divini. Aprire maggiormente il chakra della gola può aiutarci a chiarire la nostra direzione nella vita e a fornirci la guida spirituale di cui abbiamo bisogno.

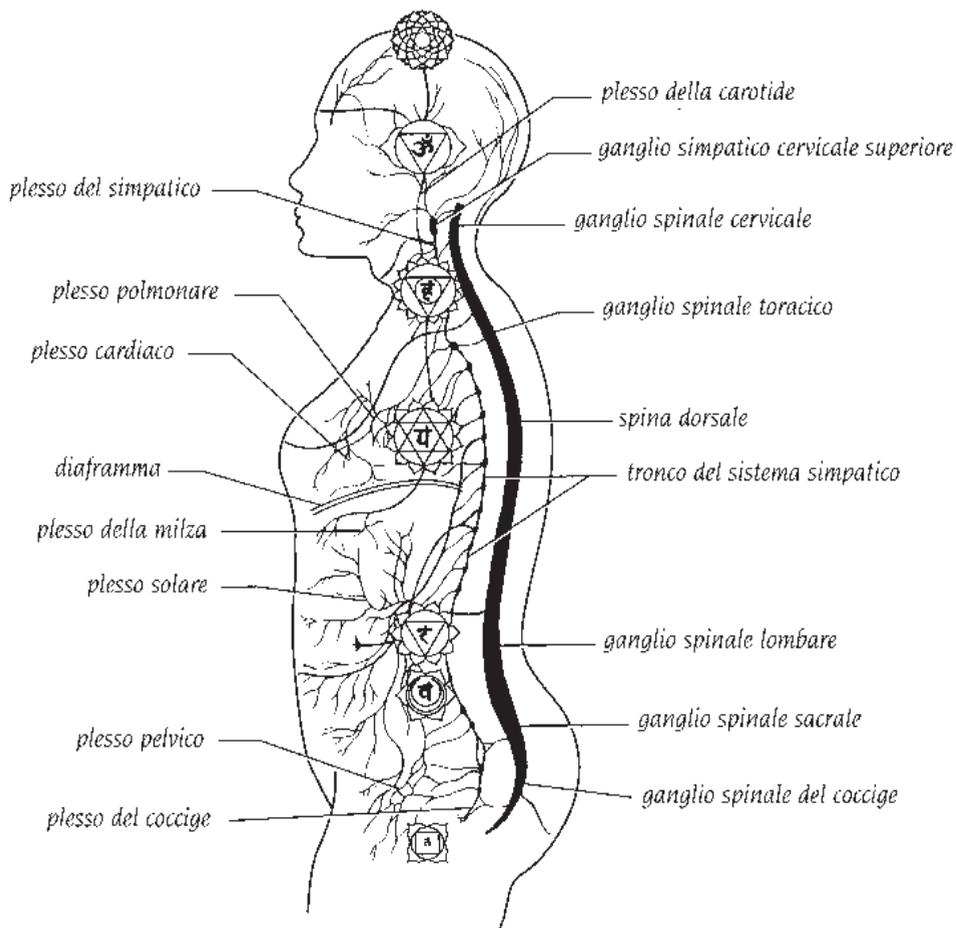
Il terzo occhio è un potente centro di introspezione e saggezza, è il luogo della visione interiore. Il chakra della corona alla sommità della testa è la sede della gioia perfetta, il luogo in cui ci riuniamo nuovamente con il nostro Creatore e diventiamo una sola cosa con esso.

Psicologicamente, i chakra ci conducono in un viaggio attraverso diverse emozioni ed esperienze. Le

emozioni sono semplicemente movimenti di energia, sono *energia in movimento*, che interpretiamo come felice, triste, arrabbiata, spaventata, pazza e così via. In ciascun chakra si sperimentano emozioni diverse. Man mano che facciamo risalire la nostra consapevolezza attraverso

so i chakra ci spostiamo dalle emozioni limitanti, come la paura e il dolore, a emozioni liberatorie come la libertà e l'estasi. Viaggiare attraverso i chakra può aiutarci a evolvere psicologicamente. Possiamo passare dalla paura al coraggio, dalla collera al perdono, possiamo arri-

### *I chakra e i plessi nervosi corrispondenti*



vare a conoscere più profondamente noi stessi e imparare ad amare e rispettare ciò che siamo veramente, sviluppando di conseguenza comprensione e compassione per gli altri. Man mano che ci apriamo allo spirito attraverso i chakra, i nostri doni e le nostre benedizioni divine, nella forma di qualità personali, ci diventano sempre più evidenti. Questa conoscenza ci permette di cominciare a onorare lo scopo per cui la nostra anima vive e a risplendere nella vera luce della nostra divinità.

Ora che abbiamo osservato in che modo i chakra ci influenzano sul piano spirituale e psicologico, osserviamo il piano fisico. Sappiamo che i chakra sono posizionati lungo la colonna centrale del corpo sottile. Le ghiandole endocrine che producono ormoni e i principali plessi nervosi, che sono concentrazioni di nervi, sono disposti lungo la colonna centrale del corpo fisico, in stretto collegamento tra loro. L'energia sottile dei chakra anima queste strutture fisiche: ogni chakra influenza dei plessi nervosi specifici, delle ghiandole endocrine e delle precise parti del corpo, perciò possono essere usati

per rafforzare queste parti. Quando l'equilibrio dell'energia che scorre attraverso i chakra viene disturbato, finiamo con lo sperimentare la malattia. Se invece sappiamo mantenere un flusso armonioso di energia, possiamo evitare molti disturbi fisici.

I chakra ci riportano al nucleo del nostro essere, al centro di controllo da cui possiamo imparare a conoscere e apprezzare le leggi naturali che ci governano. I sette chakra ci collegano con il cielo che è la nostra liberazione e con la terra che è la nostra limitazione e ci consentono di sperimentare entrambi come estasi e dolore. Siamo liberi di spostare la nostra consapevolezza attraverso i chakra e di percepire la nostra vita quotidiana attraverso qualsiasi chakra. Ciascuno di essi contiene una differente lezione, per cui può accaderci di rimanere bloccati in un chakra particolare. Applicando più attenzione e consapevolezza, è possibile imparare ad equilibrare il flusso di energia e cominciare a vedere che quelli che consideriamo spirito, mente e corpo non sono altro che energia manifesta a differenti livelli di densità.