



SELINUS UNIVERSITY
OF SCIENCES AND LITERATURE

UN SOFFIO CHIAMATO VITA

By Maurizio Bruno

Supervised by
Dr. Salvatore Fava PhD

A DISSERTATION

Presented to the Department of
Biopsychology
program at Selinus University

Faculty of Psychology
in fulfillment of the requirements
for the degree of Doctor of Philosophy
in Biopsychology

2022

© 2022

Maurizio Bruno



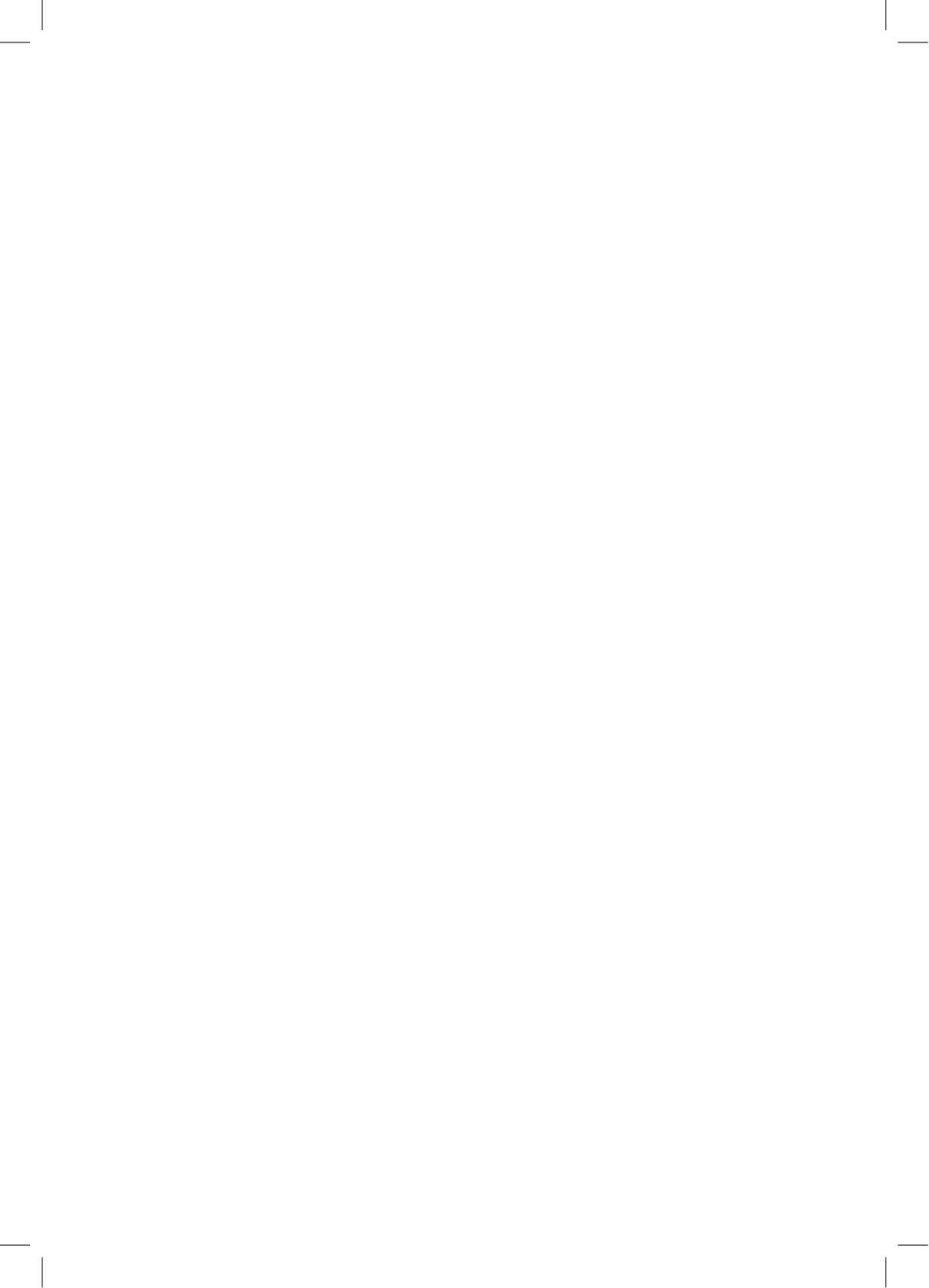
Un soffio chiamato vita

Tutti di diritti riservati. Nessuna parte della presente pubblicazione può essere riprodotta, archiviata in un sistema di ricerca o trasmessa sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, fotocopie, registrazioni o altro senza previa autorizzazione dell'editore o in conformità alle disposizioni del Copyright, Designs e Patents Act 1988 o alle condizioni previste da eventuali licenze che ne permettono la duplicazione rilasciate dalla Copyright Licensing Agency.

Finito di stampare in digitale nel mese di febbraio 2022
da Rotomail Italia SpA

Maurizio Bruno

Un soffio chiamato vita



Indice

Prefazione	9
Introduzione	13
Parte prima	
Fluire nel cambiamento	16
Esperienze di viaggio e incontri spirituali	40
Verona – corso per insegnanti yoga e meditazione.	43
Secondo viaggio iniziatico in Tibet, India del nord	45
Viaggi Mariani- Medjugorje	52
Valle D’Aosta e ritiro Psico vacanza	55
Parte seconda	
Il soffio vitale	60
Storia del soffio vitale.	60
Il soffio vitale per la cultura Islamica	65
Il soffio vitale per gli Indiani D’America	67
Il soffio vitale per la civiltà Hawaiana	67
Il soffio vitale per la cultura cinese e giapponese	68
Il soffio vitale per la cultura indiana	72
I canali energetici Ida, Pingala e Sushumna	76
Nascita della vita umana e del <i>pranah</i>	79
La morte della vita umana.	86
I samskara	88
Come si esprimono i samskara	90
Samskara ed embriogenesi	93
Chi e cosa guida il processo di Embriogenesi	97
Dalla Bibbia ai Veda ai giorni nostri	103
Evoluzione biologica o creazione?	104

Interazione tra DNA e coscienza	109
La gerarchia dei controllori	112
Il soffio vitale nella terapia	113
Come si forma la mente	116
Parte Terza	
I Sette Chakra	124
I Chakra o plessi psichici	125
Muladhara	130
Padahastasana	140
Bhastrikasana	141
Posizione testa ginocchio o mezza pinza	142
Esercizi biopsicologici per muladhara chakra	143
Swadistana	146
Matsyendrasana	157
Diirgha pranama	158
Esercizi biopsicologici per Swadistana chakra	159
Manipura	161
Padahastasana	171
Bhujaungasana	171
Yogamudra	172
Esercizi biopsicologici per Manipura chakra	173
La danza spirituale Tandava (la danza di Shiva)	174
Anahata	177
Ustrasana	190
Parvatasana	191
Esercizi biopsicologici per Anahata chakra	192
Vishudda	196
Sarvaungasana	209
Matsyamudra	210
Esercizi biopsicologici per Vishudda chakra	211
Ajna	214
Shashaungasana	227
Esercizi biopsicologici per Ajna chakra	228

Sahasrara	230
Appendice	
Shrii shrii Anandamurti	245
Conclusioni	248
Ringraziamenti	250
Bibliografia	251



Prefazione

Ho accolto con piacere l'invito di Maurizio di scrivere una piccola prefazione per questo suo lavoro che ho apprezzato pagina dopo pagina.

Il cuore del libro è sicuramente la seconda parte che contiene una profonda analisi sul soffio vitale e non a caso il titolo è riferito a questo tema così importante, ma spesso sottovalutato.

Viviamo tramite il respiro e nel respiro consapevole ci sono tutte le chiavi per accedere ai mondi sottili dell'autoconoscenza, della manifestazione, del risveglio.

Ma veniamo alle tre parti in cui si divide *"Un soffio chiamato vita"*. La prima parte è autobiografica e racconta in modo cronologico, ma al contempo appassionante, il processo che ha portato l'autore a conoscersi, a scoprire il suo talento e a manifestarlo nel mondo attraverso la devozione e l'aiuto verso il prossimo.

Il grande tema della prima parte del libro è il cambiamento. Fin da ragazzo Maurizio ha avuto la necessità di adeguarsi a cambiamenti sostanziali nella vita della propria famiglia. Per i bambini e i ragazzi la stabilità è qualcosa di estremamente importante perché in quegli anni si forma la

struttura psichica delle coscienze del mammifero umano: il Sé istintivo e il Sé mentale. Quando il bambino vive in un ambiente armonioso e stabile ha la possibilità di mettere delle solide basi per una maturità emotiva che gli permetterà di condurre una vita sana ed equilibrata. Ho avuto diversi clienti che, da ragazzi, hanno vissuto traslochi, spesso spostandosi di città o addirittura paese, e in molti quei cambiamenti hanno generato traumi che rendevano difficile accettare qualsiasi cambiamento.

L'autore ha vissuto un cambiamento importante quando il papà ha deciso di chiudere la propria attività di ristorazione per dedicarsi al suo talento, la pranoterapia. Un cambiamento che può sembrare banale ma che non lo è affatto. Chiudere un'attività remunerativa e sicura per un servizio di aiuto agli altri, senza un titolo medico, è un rischio non banale e lasciare le certezze per l'incerto può creare in molti paure e credenze limitanti difficili da superare.

Maurizio, invece, ha imparato subito a fluire nel cambiamento e questa sua capacità di lasciarsi andare ai moti della vita senza opporre resistenze è diventato un suo modo di essere e gli ha permesso col tempo di saper cogliere nell'attimo i doni che la Vita continuamente ci offre.

L'analisi meticolosa e molto approfondita del soffio vitale è, come accennavo sopra, il cuore del libro perché è il tema

meno trattato, nonostante sia di fondamentale importanza per chiunque approcci un percorso di evoluzione e crescita spirituale.

L'autore ha preso in considerazione come viene visto, chiamato e considerato il soffio vitale in quasi tutte le culture, dagli indiani d'America e d'India, al Giappone, alla Cina, alla Hawaii e così via, per poi arrivare a spiegare dettagliatamente come e dove si muove il soffio vitale dentro il corpo umano, chiarendo con parole semplici ma puntuali concetti che spaziano dalla cultura orientale fino alla moderna biologia.

La terza e ultima parte è una profonda disamina dei chakra, i principali centri energetici che governano tutte le funzioni psico-energetiche nell'essere umano. L'analisi di ciascun chakra è completa ed esauriente e ha l'indubbio pregio di fornire anche esercizi semplici e pratici per stimolarli e attivarli.

Concludendo lascio all'autore solo una domanda a cui non ho trovato risposta: come mai, nell'antica India, Manipura, il terzo chakra, era chiamato chakra dell'ombelico?

Antonio Origgi



Introduzione

“Un soffio chiamato vita” è un dono per il lettore che desidera conoscere le dinamiche della vita e, in particolar modo, ciò che determina la formazione del nostro corpo, cosa lo vivifichi, in quale direzione lo indirizzi, con quali caratteristiche lo arricchisca.

Il testo è composto da tre parti.

La prima, autobiografica ed esperienziale, illustra un percorso di vita e le varie coincidenze che mi hanno guidato, sia in ambito lavorativo sia in quello spirituale.

La seconda parla del significato e dello scopo del soffio di vita, secondo le varie tradizioni planetarie antiche e moderne; di come si forma l’embrione umano; come avviene il processo di incarnazione, ovvero la nascita e la morte e relativa spiegazione della genesi. Illustra, inoltre, cosa siano i samskara o il Karma, come questo possa influenzare la nostra esistenza. Questi argomenti vengono arricchiti dalle esperienze e dagli insegnamenti di grandi maestri spirituali. Lo scopo è quello di descrivere conoscenze ed esperienze che possano toccare e stimolare positivamente la coscienza del lettore e, eventualmente, stimolare un’ulteriore ricerca in merito.

La terza parte è dedicata ai plessi psichici, detti chakra, con accurata spiegazione di cosa siano, come funzionino e interagiscano nella nostra vita e sulla nostra salute; con quali organi e

strutture si associno e con quali disagi psicofisici si manifestino in caso di mal funzionamento. Suggestisco inoltre degli esercizi perché il lettore possa intervenire autonomamente nel correggere eventuali disagi o, meglio ancora, prevenirli.

Parte prima

*Il cambiamento non è mai doloroso.
Solo la resistenza al cambiamento lo
è.*

Buddha

Fluire nel cambiamento

Avevo all'incirca 16 anni quando la mia famiglia, conosciuta per la gestione di uno stimato ristorante, improvvisamente cambiò attività diventando una famiglia di guaritori.

Tutto ebbe inizio con un sogno che fece mio padre Mario: gli apparve un prozio sacerdote, Don Cotella, venuto a mancare diversi anni prima. Il suo sogno-visione fu molto particolare e toccante per lui e gli indicò cosa esattamente avrebbe dovuto fare in futuro: "dedicati alla cura di chi ha bisogno fisicamente e moralmente".

Non era affatto una cosa banale, ma un vero salto nel vuoto senza paracadute. Il sogno-visione ebbe, inoltre, una connotazione energetica e fisica particolare: tutti gli orologi di casa si fermarono alla medesima ora, alle quattro e venti. Si poteva forse non prendere in considerazione tale evento? Beh, direi proprio di no. Fu così che mio padre lo ascoltò e diede inizio alle sue ricerche e studi, approfondendo le sue latenti qualità di pranoterapeuta. Frequentò la scuola per pranoterapeuti a Milano e diede inizio gradualmente alla sua nuova professione. La gente cominciò a recarsi da lui grazie al passaparola; dapprima furono i parenti e gli amici, che diffusero la voce e permisero che si sapesse in giro. Poi arrivò il giorno della faticosa scelta: continuare con il locale pubblico, con la ristorazione o dedicarsi completamente al servizio terapeutico?

Non fu una scelta facile, specialmente per mia madre che aveva un contatto diretto con la clientela in sala: dovette modificare il suo stile di vita per una cosa così particolare, strana, non

compresa agli occhi dei più e facile alla derisione e ai giudizi malsani.

Io mi avvicinavo al termine delle scuole superiori cercando di ottenere il diploma alberghiero; il mio futuro mi vedeva chef nel ristorante di famiglia. Ora in che direzione mi sarei gettato? Ma il mio cuore era tranquillo e saldo in quanto l'idea, il sentimento dietro tutti questi cambiamenti mi dava un senso di calore profondo, inspiegabile. Solo più avanti avrei compreso il perché di questo strano fuoco interiore. D'altronde, fin da bambino, prima come lavapiatti poi come aiuto cuoco, la mia parte di esperienza l'avevo fatta e una nuova prospettiva mi donava quasi un certo sollievo, colmando l'ansia del "mio Dio, cosa farò?".

La scelta fu fatta con il mio totale appoggio, il locale fu definitivamente chiuso e la nuova tipologia di vita ebbe inizio. Si era nel 1987, nel mese di marzo. A scuola le critiche e le derisioni erano all'ordine del giorno e persino i professori di tanto in tanto lanciavano le loro frecciate. Io ero molto sereno al riguardo e sentivo che era la cosa giusta ed il futuro mi avrebbe riservato le cose più opportune.

Sempre più persone giungevano a farsi curare da mio padre con le motivazioni più disparate. La sua e la nostra soddisfazione era ottima come stimolo e conferma di aver scelto la strada giusta. Intanto cresceva in me, forse sotto l'effetto della vicinanza, forse per le letture che avevo iniziato a fare, forse per gli stimoli continui che arrivavano dall'ambiente, una sorta di fuoco che alimentava il desiderio di esser anch'io di aiuto agli altri e di

alleviare i loro dolori. Nuove amicizie entrarono a far parte della cerchia familiare, e le loro parole e gli insegnamenti spirituali contribuirono a traghettarci sulla riva opposta del fiume, dove non si parlava più di arte culinaria ma bensì di arte terapeutica, di energie e di filosofia di vita.

Mi immersi in quella vibrazione che sentivo molto più mia rispetto alla precedente e anche in me, sempre più, si accendevano cuore e mani. Stranamente, quando mi avvicinavo alle persone con alcuni sintomi, incominciavo a sentirli sul mio corpo e tutto d'un tratto le mani si infuocavano tanto da non saper più dove metterle. Passò del tempo e con le conferme di alcuni personaggi dediti alla comunicazione spirituale o sensitivi, mi annunciarono che avrei fatto bene a curare anch'io chi sentivo di curare. Un mio professore di storia di allora, che ricordo con affetto, lui stesso con doti sensitive, il giorno in cui un mio compagno sofferente gli chiese aiuto per lenire il forte mal di testa che accusava in quel momento, gli disse: "Perché non ti rivolgi al tuo vicino di banco, lui può farlo!" In quel momento mi sentii investito di una responsabilità piuttosto pesante ma, al tempo stesso, ero fiero per questa sua audace e pericolosa affermazione. Provai un misto tra vergogna e fierezza difficile da spiegare. Bene! Ora che ero stato smascherato che avrei dovuto fare? I miei compagni cosa avrebbero pensato di me? In casa non bastava già uno che curava? No... probabilmente il disegno previsto per me era simile a quello di mio padre ed avrei dovuto imparare a portare con fierezza la mia croce, se così si può definire.

Iniziai a “trattare” le persone, i miei amici, i miei genitori, i miei nonni, chiunque ne avesse bisogno; questo mi dava molta emozione e soddisfazione, ma dovevo capirne di più sull’energia che girava nel mio corpo, sulle sensazioni che percepivo. Insomma, tanti perché dovevano trovare risposta.

Alcune informazioni le chiedevo direttamente a mio padre ed altre le cercavo sui libri che leggevo. Ricordo ancora bene che per mesi i miei due libri preferiti che stettero a lungo sul mio comodino erano “*Introduzione ai chakra*”, di Peter Rendel e “*Samadhi*” di Mouni Sadhu, edizioni Mediterranee. Per un ragazzo di 17-18 anni erano letture piuttosto inusuali, specialmente in quei tempi, ma non ero interessato ad altro genere di letture che non fosse capace di aprirmi le vedute e gli orizzonti.

Feci esperimenti ed esercizi con l’energia e qualcosa riuscii a praticarlo con successo. Mi riusciva benissimo far ruotare lampadari e vasi appesi nelle direzioni che preferivo, usando la mia volontà: un bel gioco, ma anche un grande spreco di energia. Lo avessi saputo! Inoltre, quando ero fortemente arrabbiato, non dovevo mai toccare un pulsante elettrico, altrimenti saltavano le lampadine come niente. Le mie mani stavano diventando un buon strumento per veicolare un’energia a me sconosciuta ma decisamente efficace per chi la riceveva.

Ma cos’era realmente questa energia, questo *prana*?

Al tempo non sapevo darmi altra risposta se non quella di un’energia cosmica, divina che, passando attraverso il mio corpo

e le mie mani, poteva giungere come fluido benefico a chi lo riceveva, alleviandogli i dolori. Beh! Mica cosa da poco. Il retrogusto era quasi sempre di una piacevole sensazione di unione con qualcosa di inspiegabilmente amorevole; bellissimo.

Ma ogni medaglia ha due facce e spesso arrivavano critiche e giudizi da amici e paesani che, non comprendendo, spesso ci accusavano di ciarlataneria, affibbiandoci il quasi simpatico nomignolo di *"mano calda"*. D'altronde nei paesini piccoli come il nostro, la gente mormora ed è inevitabile che la scelta di chiudere un ristorante per mettersi a fare il guaritore fosse considerato un gesto da pazzi e di difficile comprensione e accettazione. Un atteggiamento che comprendeva anche i parenti più stretti. Ma noi, uniti nella preghiera e nell'animo, in quanto fortemente credenti nella protezione del divino, cercavamo di dare meno adito possibile alle male lingue e continuammo a testa alta per la nostra strada.

Ricordo però molto chiaramente che un giorno dissi a me stesso: "Bene, Mauri, ti impegnerai a conseguire la massima conoscenza in materia ed un giorno spiegherai a coloro che non credono e vedono tutto ciò come magia e ciarlataneria, in che modo tutto questo può avvenire". Fu così che da quel giorno ebbe inizio la mia personale sfida alla conquista del mio monte Everest della conoscenza. Era orgoglio, passione, era voler dimostrare l'invisibile come visibile?

Qualunque cosa fosse, era il motore della mia motivazione a intraprendere un lunghissimo cammino di ricerca che mi

avrebbe condotto a fare tanti percorsi, tante scelte, tanti incontri belli, altri meno, ma soprattutto tanto, tanto studio.

Intanto portai a termine, con inaspettato successo, la scuola alberghiera. Come continuare? Il vuoto assoluto mi si presentò davanti: per iniziare a fare il terapeuta era troppo presto e sconsigliato dai veterani, in quanto il mio corpo era ancora giovane, immaturo e avrebbe potuto subire conseguenze. Che fare? Dovevo per forza temporeggiare prima di intraprendere delle scelte inopportune e quindi optai di adempiere al servizio militare di leva che, fortunatamente, riuscii ad effettuare sotto l'arma dei carabinieri. Per lo meno non erano dodici mesi di vita buttati al vento in quanto, grazie a Dio o al governo, venivano retribuiti.

L'esperienza non fu così drastica, ma neppure stimolante da pensare di arruolarmi nell'arma dei carabinieri come effettivo. No, dover sottostare al comando gerarchico non era nel mio DNA di spirito libero e poi il mio cuore era votato a ben altro: la terapia.

Fu così che, appena terminato il servizio militare, fiutai l'idea, su consiglio di un'amica di famiglia, di intraprendere la scuola ISEF, ossia l'Istituto Superiore di Educazione Fisica, facoltà universitaria che divenne, con il tempo, laurea in Scienze Motorie. Sinceramente avrei preferito iniziare il percorso in Medicina ma, appena lessi le domande che facevano al test di ingresso, compresi a malincuore che la preparazione ricevuta all'alberghiero non era sufficiente neppure a rispondere a tre quesiti del test. Feci la mia scelta pensando che in futuro avrei potuto unire la

chinesiterapia insegnata all'ISEF a ciò che intendevo fare io; comunque sarebbe stata pur sempre terapia.

Era il 1992-93 quando, contemporaneamente alla scuola ISEF mi impegnai nella formazione di pranoterapeuta. Sulla scia di mio padre mi rivolsi all'associazione AIFEP di Milano che, con le sue particolari strumentazioni (macchina Kirliam) mi confermò la maggiorata attività energetica emanata dalle mie mani, indispensabile qualità per accedere a quella scuola.

Gli anni di studio trascorsi a Torino, intervallati con alcuni soggiorni a Milano, furono decisamente impegnativi: mi dedicavo anima e corpo a terminare più in fretta possibile gli studi escludendo del tutto la vita sociale serale, mai priva di proposte e interessanti feste. Una cosa è certa: riuscii a terminare tutti gli esami in tempo record e fui il primo del mio corso a portare a termine tale impegno; di ciò ne andai profondamente fiero.

Fortunatamente, nel fine settimana tornavo sempre al mio paese dove potevo rigenerarmi tra natura, amici e amiche. A Torino il mio corpo energetico si sentiva troppo bombardato da strane energie a cui facevo fatica ad abituarci ed anche per questo motivo evitavo accuratamente la sera di mettermi in circolazione, sentendomi indifeso e, talvolta, fragile.

Per non pesare sui miei genitori, negli anni mi sono impegnato in diverse attività all'interno di palestre e centri, in qualità di preparatore atletico, di addetto alla chinesiterapia, di bagnino o di animatore presso villaggi turistici nel periodo estivo. Di tanto

in tanto iniziavo a dispensare le mie cure a chi me lo richiedesse. A volte ero io a propormi, adempiendo così alla mia propensione di base.

L'odissea scolastica non terminò solo con quegli studi: al diploma si aggiunsero due anni di specializzazione in chinesio-
logia preventiva e riabilitativa, un quarto anno per ottenere, in via del tutto pionieristica, la laurea in scienze motorie. Durante questi ultimi anni di studio aprii, in contemporanea, il mio piccolo studio professionale a casa dei miei genitori. C'era anche una piccola palestra, per cui potevo offrire ai clienti esercizi di chinesiterapia abbinati alla pranoterapia, ottenendo risultati decisamente positivi ed incoraggianti. Numerose persone mi venivano inviate direttamente da mio padre, verso il quale provo una profonda gratitudine. Così facendo ho potuto pian piano avviare con maggior slancio la mia attività.

La mente e il suo misterioso funzionamento mi attraevano da sempre; spinto dalla curiosità provai ad inserirmi in un master di ipnosi costruttivista, sempre a Torino, con il docente dottor Giuseppe Vercelli e il suo collega Marco Chisotti. L'esperienza si rivelò decisamente interessante e mi diede la possibilità di assaporare il misterioso funzionamento dei processi inconsci che possono spesso dirottarcì dalla corretta via oppure, se ben sostenuti, possono esserci di aiuto e sostegno per le qualità positive. Avevo uno strumento in più per poter aiutare meglio le persone.

Negli anni sono sempre stato vigile e attento ai segnali che la natura, o gli angeli, mi inviavano nei modi più variegati:

continuavo così a iscrivermi a corsi o a seminari che si rivelavano proficui. Le fregature hanno comunque bussato, di tanto in tanto, alla mia porta. Lo sport, la natura, le ragazze che andavano e venivano alternavano momenti di vita quasi mistica ad altri più materialistici, generando domande e sofferenze. Ma la vocazione dominava su tutto e ad ogni caduta riuscivo a rialzarmi anche più robusto e forte di prima, malgrado qualche osso rotto. La vita è così e gli insegnamenti arrivano nei modi più variegati; ognuno di noi ha il proprio tombino in cui caderci dentro ripetutamente fino a quando, sentendoci stremati, si decide di cambiare strada.

In quel periodo avvertivo, in modo sempre più forte, l'esigenza di imparare bene la meditazione e le pratiche yogiche. Benché avessi letto svariati libri in merito, uno dei più belli in assoluto fu quello di Yogananda Paramhansa "*Autobiografia di uno yogi*". Dopo questa stupenda lettura il mio animo ne fu totalmente rapito e l'esigenza di incontrare un vero maestro si fece sempre più intensa. Dai racconti della vita di questo straordinario personaggio si potevano intravedere le qualità raggiungibili da un essere umano quando sa utilizzare bene la propria mente ed il proprio corpo e, soprattutto, come la fede nel divino possa aprire porte incredibili agli occhi di qualsiasi essere umano.

Un altro maestro che conobbi attraverso i suoi testi, strada facendo, fu *Omraam Mikhaël Aïvanhov*, bulgare di nascita, laureato in pedagogia. Lui ebbe la forza e la costanza di accostare gli insegnamenti cristiano cattolici a quelli yogici orientali, facendo pervenire a noi occidentali un buon mix comprensibile sulla natura sottile dell'essere umano, del mondo animale e vegetale.

Una vera perla di saggezza che aprì profondamente la mia mente e forse anche un po' il mio cuore.

Tentavo così, da solo, di sperimentare alcune verità cercando di scimmiettare diverse meditazioni e, a volte, mi capitava di provare stati d'essere che andavano oltre le normali sensazioni fisiche o psichiche, un vero collegamento con qualcosa di estremamente potente e gioioso, difficile da descrivere con termini letterari. Il misticismo mi affascinava, mi rapiva ed era una dipendenza trovare testi che potessero sfamare la mia brama di conoscenza.

Anche la vita dei santi occidentali ed alcuni testi sulla vita di Gesù meno conosciuta dei classici vangeli fu una splendida immersione in un'acqua straordinariamente dolce. Oriente, occidentale, mistica, chi portava più luce? La mia esperienza del momento mi portava a giudicare per mezzo della vibrazione che sentivo nel cuore. Quando, per me, un discorso, un insegnamento, era profondo e veritiero, una piacevole vibrazione faceva risuonare il mio cuore ed il suo relativo chakra "*anahata*"; quello era il mio segnale di verità, la mia verità.

Nel 2000, o alla fine degli anni Novanta, il flusso mi portò a seguire un corso di yoga in un paese vicino al mio dove conobbi una magnifica insegnante, ex suora di nazionalità svizzera, "*Beatrice*". Il suo modo di fare garbato e soave allo stesso tempo sapeva condurti in luoghi interiori profondi ed il suo modo di insegnare le posture fisiche, o asana, era piacevole, con un tono talvolta duro dettato dalla perfezione svizzera e talvolta di

morbidezza assoluta, dettata da un cuore meravigliosamente aperto e disponibile. Con il tempo diventammo amici e ci confrontammo sulle nostre esperienze personali di sentire ed anche a riguardo delle esperienze più profonde e sottili che ognuno di noi aveva nel tempo vissuto e sperimentato. Il nostro scambio era emozionante ed arricchente e permetteva ad ognuno di noi di condividere dettagli che altri sicuramente avrebbero frainteso o deriso; ci nutrivamo di tutto ciò.

Il desiderio di approfondire la meditazione era in me sempre più forte, ogni giorno più forte, e proprio la mia amica suor Beatrice mi indicò un certo padre Cappelletto. In quel periodo altre persone lasciarono trapelare questo nome e così, mi dedicai alla sua spassionata ricerca. Padre Cappelletto era, al tempo, il padre spirituale a capo della **confraternita dei ricostruttori** nella città di Torino. Sacerdote Gesuita di origine veneta, fondò questo gruppo nel 1978 con l'intento di fare apostolato per le persone che, pur allontanatesi dalla chiesa classica, mantenevano una buona aspirazione spirituale cercando delle risposte. Padre Gian Vittorio Cappelletto, conosciuto anche come "*Devadatta*", nome spirituale datogli in India, era, a mio avviso, la persona più indicata per insegnarmi ciò di cui necessitavo in quel momento. Cercai di contattarlo ripetutamente ma, purtroppo, in quel periodo si ammalò e non poté ricevermi. Deluso e sconsolato, la stessa settimana, sfogliando la rivista settimanale locale, il mio sguardo cadde su un annuncio che pubblicizzava una conferenza di un monaco sudafricano che avrebbe parlato di tecniche meditative e di yoga. Ebbi un sussulto e decisi di parteciparvi senza rifletterci due volte.

Giunto sul posto incontrai alcune persone di vecchia conoscenza e conobbi questo monaco, vestito con una tunica color arancione, con un turbante che copriva in parte una folta chioma di capelli che scendevano sulle spalle, un volto sorridente di color bianco roseo contornato da una barba nera, lunga almeno venti centimetri. La sua persona lasciava trasparire una serenità speciale e la sua snella figura si muoveva con una grazia e un'armonia da me vista solo rare volte.

Il suo discorso sull'efficacia ed il benessere delle pratiche yogiche mi affascinò molto ed appena chiese se qualcuno fosse intenzionato ad apprendere un mantra personale e la meditazione non esitai ad alzare la mano. Fu così che l'incontro con dada (*fratello*) Devavratananda segnò la mia futura esistenza: era un monaco di origini sudafricane ma di razza europea; apparteneva a un movimento socio-spirituale chiamato Ananda Marga (*sentiero della beatitudine*). Allora non conoscevo nulla di tutto ciò, ma mi recai fiducioso all'appuntamento che mi diede per il giorno successivo.

Lo incontrai di mattina, trepidante, carico di emozione ed ignaro di ciò che mi aspettava. Dopo esserci presentati e conosciuti per quel poco che si poteva, procedette con la mia "*iniziazione*": davanti alla foto di un Guru a me sconosciuto, *Shrii Shrii Anandamurti*, doveti pronunciare alcuni giuramenti e una serie di regole che avrei dovuto seguire. Queste erano tutte a favore del mio sviluppo personale e implicavano attenzione verso gli altri; successivamente mi insegnò la meditazione e il relativo mantra personale; mi insegnò una serie di esercizi fisici, o asana,

utili per il mio benessere psicofisico. Mi disse di praticare la meditazione due volte al giorno.

Mi sentivo entusiasta, ma anche preoccupato per aver aderito a scatola chiusa a qualcosa che, forse, mi avrebbe vincolato a chissà quale associazione o setta di cui non conoscevo nulla. Mi assalì anche uno strano sconforto e patema d'animo per aver tradito la mia religione. Mi sentivo strano. Il gioco infinito della mente diede vita al buio processo di colpevolizzazione e vittimismo e per alcuni giorni mi sentii insofferente e tormentato, fino a quando tutto si placò e, nella pratica meditativa, affiorarono in me sensazioni decisamente più illuminanti.

Iniziai la mia pratica quotidiana di meditazione, accompagnata dalle asana che il monaco mi aveva consigliato per ottenere un migliore beneficio su corpo e mente. Lentamente mi sentii sempre più appagato e, tramite le letture consigliate dal mio mentore, imparai pian piano a conoscere la figura del Guru e del movimento **Ananda Marga**. Ogni suo scritto mi apriva sempre più la mente ed il cuore verso concetti che già intuivo lontanamente; concetti così ben spiegati da non temere confronti con altri.

Tutto ciò mi confermava di aver finalmente trovato il maestro giusto: Shrii Shrii Anandamurti sapeva spiegare concetti scientifici e spirituali sulla natura dell'universo e dell'essere umano come non avevo mai sentito prima. Ne ero profondamente grato. Ancora più gioioso fui il giorno in cui scoprii, diversi anni dopo, che anche padre Cappelletto era stato iniziato da un monaco dell'Ananda Marga e che aveva personalmente incontrato il

Guru, Prabhat Ranjan Sarkar o Shrii Shrii Anandamurti. Quindi la meditazione che avrei dovuto apprendere da lui avrebbe avuto la medesima matrice.

Lo stesso direttore d'orchestra aveva organizzato tutto; come dice il detto: "quando l'allievo è pronto il maestro arriva". Così fu. Lo stesso maestro, con un tramite diverso. Ne restai commosso: un'ulteriore conferma che il mio forte desiderio di apprendere la meditazione era risuonato nell'universo ed il Maestro aveva risposto, manifestandosi, "come al solito", a modo suo.

Ora avevo in mano lo strumento giusto e stava solo a me applicarmi e approfondire sempre di più, tramite le pratiche, i misteri che si celano nella nostra mente ed in quelli della Coscienza Cosmica. Le esperienze nel tempo furono diverse, ma lascio la spiegazione di queste particolarità ad un altro capitolo.

Allo stesso tempo la mia brama di conoscenza sul piano lavorativo si era riaccesa come un fuocherello e, dopo aver visto ripetutamente alcune inserzioni pubblicitarie su una rivista di settore riguardanti la scuola di medicina osteopatica, provai a scoprirne qualcosa di più. Questa scuola mi avrebbe dato la possibilità di avvicinarmi al paziente con un approccio di terapia manuale; questo avrebbe agevolato di molto la mia propensione di base. Alla fine approdai alla scuola EIOM di Genova, presso l'Ospedale San Martino; Torino l'avevo bazzicata per sei anni ed era giusto cambiare aria. La lunga durata del corso, ben sei anni, mi incuteva fastidio e perplessità, ma decisi comunque di intraprendere questa nuova avventura sapendo, nel profondo, che fosse la cosa giusta per me.

Gli anni trascorsero e appresi tante interessanti tecniche per curare ogni sorta di malessere, sia osteo-scheletrico che viscerale o neurologico; alcuni insegnamenti li trovavo semplici, in quanto si avvicinavano a quello che già conoscevo; altri, invece, erano ostici e macchinosi. Ma tutto mi affascinava moltissimo e potevamo già praticare, nei nostri studi privati, quello che apprendevamo a scuola; così potevamo esercitarci concretamente. Le pratiche, dette strutturali, erano molto belle e plateali, ma lontane dal mio modo d'essere e faticai molto; le mie qualità si liberavano meglio quando utilizzavo tecniche più sottili, come in ambito cranio sacrale, nel quale mi trovavo sicuramente più a mio agio.

Le mani si affinavano nell'ascolto e nell'arte diagnostica; ci fu un momento in cui non sapevo più se utilizzassi ancora la mia vecchia arte pranica o se facessi solo del puro tecnicismo. Tuttavia la priorità era quella di far stare bene le persone che si rivolgevano a me, anche se avvertivo qualcosa che si stava modificando nella mia persona e talvolta mi assaliva il dubbio se il cambiamento fosse in meglio o in peggio. La mia parte spirituale ogni tanto trovava difficile e faticoso questo dualismo tra pranoterapia e pratica osteopatica, altre volte, invece, fluiva con maggior leggerezza; probabilmente la mia mente alzava barriere, faceva congetture; insomma, mi incasinava un po'.

Per dare qualcosa da rosicchiare alla mia parte animica intrapresi un corso per insegnanti di yoga e meditazione a Verona, con l'associazione Ananda Marga di cui ora facevo parte. Mi fu molto utile per approfondire meglio gli insegnamenti e la filosofia del maestro Anandamurti. Fu una piacevole esperienza che

condivisi con un amico, Luciano, uomo minuto, sottile in tutti i sensi, sia fisici sia animici, dal cuore enorme. Il suo appetito, nonostante la magrezza, non aveva eguali e sorprendevo chiunque lo vedesse; sembrava un mago che fa sparire il coniglio nel cappello. Era un controsenso vero e proprio: quante risate ci siamo fatti a beneficio del nostro morale.

Di tanto in tanto, quando potevo permettermelo, mi concedevo anche un viaggio ricercando luoghi in cui si potesse respirare qualcosa di energetico o mistico, in cui poter attingere a qualcosa di sacro. Visitai le piramidi egizie, santuari e ashram dell'India, le montagne del Tibet, le grotte della Polonia, i luoghi di apparizione Mariana di Mejugorie o Lourdes, fino al santo di Pietralcina. In ogni luogo, la cosa più importante era sentire, percepire l'energia del posto, come un pesce che cerca l'acqua dopo la pesca. Rigenerato da queste docce di pura energia potevo ritornare ad affrontare la vita di tutti i giorni con forza ed entusiasmo ripristinati.

Finalmente anche la scuola di osteopatia fu portata a termine e potevo sfoggiare il titolo di *Osteopata D.O.*, chiudendo, nel settembre 2007, la mia esperienza scolastica. Ne andavo fiero; pure i miei genitori erano felici. Mio padre, in particolare, era soddisfatto del figlio che aveva percorso le sue orme integrandole con una buona base scientifica e offrendo maggiore credibilità agli occhi dei profani. Erano molti a non dare credito a un lavoro o, meglio, una missione che prevedesse una terapia applicata utilizzando solo le mani. Le pratiche e le molte informazioni che acquisii negli anni mi davano una discreta sicurezza, ma la

sensazione di aver perso altro continuava ad affacciarsi spesso alla mia coscienza.

Avevo forse smarrito la mia iniziale genuinità e spontaneità diventando più macchinoso e tecnico? La conoscenza acquisita aveva forse aumentato il mio ego e, invece di aprire di più il mio cuore, lo aveva solamente indurito?

Queste elucubrazioni mi disturbavano spesso e, invece di godermi il frutto di tutto quello che avevo fatto, mi trovai a pensare che solo in quel momento iniziasse la vera strada verso l'approfondimento.

Come spesso succedeva, il flusso mi portò a conoscere un percorso interessante di Osteopatia Biodinamica. Sapevo che il percorso di studi era decisamente lungo ma, malgrado tutto, decisi di cimentarmi ancora una volta in questa nuova avventura.

Cos'è l'osteopatia biodinamica? Cosa la differenziava dall'osteopatia tradizionale che avevo studiato per sei anni?

L'osteopatia biodinamica, secondo i pionieri fondatori, quali il dottor Sutherland e il Dottor Rolling Baker, si basava su ciò che fondava i principi dell'osteopatia, ovvero lo studio, la percezione dei campi energetici e fluidici, addirittura spirituali, che davano origine alla guarigione, alla vita, alla salute o alla disfunzione, ma approfondiva anche lo studio e la percezione di quelle forze embriologiche che modellano il nostro corpo e che continuano a perpetuarsi per tutto il corso dell'esistenza.

Intuii che fosse questa la mia strada: finalmente avrei potuto riconciliare la mia attitudine basilare di spiritualità a ciò che era più materiale e scientifico. Ne fui entusiasta e cercai al più presto di iscrivermi al corso che iniziava in autunno. Contattai i responsabili e inviai subito un bonifico per confermare la mia iscrizione.

Trascorse diverso tempo, alcuni mesi, ma del mio versamento non si trovò traccia alcuna. Lo trovai improbabile e strano ma, come al solito, interpretai la vicenda a modo mio e lasciai perdere. Riversai la mia attenzione su un altro corso di biodinamica, sotto il patrocinio di una scuola internazionale di biodinamica cranio sacrale. Il corso, guarda caso, si svolgeva ad una decina di chilometri da casa mia in un meraviglioso contesto di montagna e boschi. La docente era francese. Si chiamava Natalie Barath e parlava di “guarigione spirituale”.

Scelsi questa strada e mi ci immerse sino al collo. Anche l’insegnante era osteopata e tra di noi si instaurò subito un ottimo feeling. Si respirava un clima stupendo. Il corso non era frequentato da osteopati, ma da persone che praticavano la terapia cranio sacrale; potei così fare esperienza di differenti modalità di approccio. Ciò che mi colpì maggiormente fu la mancanza di ego: l’atmosfera era molto rilassata e serena, a differenza dell’esperienza precedente in cui si respirava un’aria satura di ego che schiacciava e comprimereva miei corpi sottili, a tal punto da crearli disagi a cui non avevo mai saputo dare spiegazione sino a quel momento. Fu un’ulteriore conferma che avevo trovato la mia via.

Feci esperienza con questo gruppo e con questa insegnante per circa tre anni; ci trovavamo per tre o quattro giorni ogni due o tre mesi. Facemmo anche una fantastica esperienza di gruppo di studio in territorio islandese; fu davvero magico poter lavorare e sperimentare alcune tecniche in un luogo pregno di forze naturali potenti e vitali. Affinammo molto la percezione e l'attenzione; oltre alla parte teorica e di studio, l'aspetto terapeutico era molto simile alla pranoterapia. Tuttavia, nella pranoterapia il terapeuta passa la sua energia o veicola l'energia cosmica al paziente mentre, in questa pratica, il terapeuta diventa l'osservatore silenzioso, il fulcro esterno al paziente di energie e processi che nascono all'interno del paziente stesso.

In altre parole, il terapeuta diventa un catalizzatore che permetta, tramite la sua presenza totalmente neutra di intenti, a qualcosa di più saggio e consapevole di svolgere un lavoro di grande precisione nella zona interessata dal disagio, innescando un processo terapeutico all'interno dello stesso. Non più induzioni dall'esterno, non più manovre cruenti ma un tocco morbido e gentile, accompagnato da percezione e presenza su ciò che avviene.

Può sembrare un'attività molto semplice ma non lo è affatto; la nostra mente razionale si pone spesso come intralcio e l'ego vorrebbe agire, mentre la cosa più difficile per un osteopata consiste proprio nel "non fare", rimanere in osservazione di ciò che avviene. Si potrebbe obiettare: "Se non facciamo noi, chi agisce? Quali e cosa sono queste forze o energie che determinano la guarigione al posto nostro?"

Qui entra in gioco quella sottile parte che usavo e studiavo sin dalla mia infanzia, senza tuttavia comprenderla del tutto. Finalmente ora avevo l'opportunità di addentrarmi maggiormente in quella direzione a me tanto cara e maggiormente utile per rendere consapevole ciò che facevo, fino ad allora, in modo inconsapevole. Dedicherò in seguito un capitolo specifico a questo argomento.

Finito il percorso con la scuola torinese, decisi di tornare sul vecchio sentiero abbandonato a causa del mancato bonifico e mi iscrissi, approdando ad un primo livello filtrato da un pre-corso denominato Biobasic. In questo contesto eravamo solo osteopati ed i vari docenti provenivano dal Canada, dalla Francia, dal Belgio; c'erano solo due docenti italiani: Roberto Frumento detto "Baratha" e Roberto Guglielmi, personaggi di gentilezza e quiete interiore rari da incontrare.

Fu un'esperienza bellissima, vissuta in una struttura religiosa nella vicina riviera ligure. La preparazione fatta con Natalie Barath mi fu di enorme aiuto per comprenderla e percepirla meglio. Sull'onda dell'entusiasmo, fase dopo fase, impegno dopo impegno, gli anni trascorsero e la biodinamica era sempre più importante nel trasformare me, i miei sensi e i miei trattamenti. Purtroppo, o per fortuna, non si smette mai di apprendere e l'esperienza diretta, percettiva e sensibile, di ciò che muove tutto è una scuola che non ha mai fine. Le esperienze vissute in questi anni di apprendimento con il gruppo di osteopati fu interessante ed ancora una volta emerse quanto il nostro ego possa interferire in questa pratica irrigidendo la nostra mente, le percezioni e

soprattutto i nostri corpi sottili e fluidici.

È interessante notare che la fonte dell'insegnamento, sia con la dottoressa francese della scuola precedente, sia negli anni a venire, era sempre la stessa, ossia sotto l'egida del patron dell'osteopatia biodinamica, il dottor **James Jealous**. Nulla era distorto, nulla fuorviante, ma solo luce limpida passata da fiaccola a fiaccola al fine di accendere al meglio la nostra fiamma interiore della vita, della coscienza e della salute. Praticamente si è ripetuto lo schema avvenuto un tempo per l'insegnamento della meditazione, tra l'altro tornata sempre molto utile in tutto questo lungo periodo; chi orchestrava la scuola di padre Cappelletto o il sentiero Ananda Marga, era sempre lo stesso maestro o meglio "Guru", il buon Anandamurti, "Baba". Tanti figli ma stesso padre!

Può apparire stupefacente ma i misteri dell'infinito si rivelano così e chi ha orecchio per intendere, intenda. Quando ci lasciamo trasportare dal flusso o dalla "marea", per utilizzare un termine biodinamico, le cose e gli avvenimenti accadono e ci dirigono dove è più opportuno per noi e il segreto è essere sufficientemente svegli da cogliere i segnali che l'universo continuamente ci mette sulla via.

Comunque, in questi anni di apprendimento e di continua pratica, la vita non è sempre stata facile; ci sono state le gioie, le belle rivelazioni illuminanti e risananti, ma anche tanti momenti di prove, dure prove di sofferenza e macerazione di corpo e mente, dove alcune volte l'intento era quello di lasciare perdere tutto e accontentarmi di ciò che avevo già, senza più riempirmi la testa

di mille nuove idee e informazioni che spesso mi comprimevano invece di alleggerirmi e liberarmi.

Anche i risultati che ottenevo con i pazienti, a volte positivi a volte no, mi portavano a riflettere se stavo lavorando nel modo giusto, se le tecniche che usavo erano più o meno efficaci rispetto a quelle che sapevo fare istintivamente trent'anni prima. Queste nuvole nere gonfie di dubbi e perplessità oscuravano di tanto in tanto il cielo della mia coscienza. Mio padre e mia madre mi consigliarono più volte a mollare e rilassarmi, accontentandomi di quello che avevo già ottenuto. Io, testardo e orgoglioso come pochi, ho sempre puntato i piedi, scrollato un po' le orecchie come fanno gli asini e poi riprendevo da capo e... "giù la testa sui libri".

La missione è sempre stata chiara nella mia mente e tirarmi indietro voleva dire ammettere una sconfitta. Nei momenti di sofferenza ho sempre avuto la forza di mantenere lo sguardo sull'obiettivo e questo mi ridava le energie e lo stimolo per rialzarmi dopo le cadute, come qualsiasi buon atleta. Posso ringraziare, oltre alla meditazione e alle pratiche yogiche, alcune tecniche meno accademiche ma pur sempre efficaci apprese nel corso degli anni. Voglio citare una tecnica interessante, di origine psicoenergetica, la Psik-K; questa tecnica permette di lavorare sulle nostre credenze limitanti. Innanzitutto vengono individuate con l'ausilio di test kinesiologici e, successivamente, se ne rielabora il contenuto, riprogrammando le qualità sabotate in qualità libere di esprimere il loro potenziale.

Me lo insegnarono Irene Menis e Antonio Origgi. Scoprii queste tecniche leggendo il libro “*Biologia delle credenze*” di Bruce Lipton; dottore, biologo americano di fama mondiale, Bruce Lipton spiega come le credenze possono arrivare a noi attraverso l’ambiente in cui viviamo per effetto di un sistema chiamato “*epigenetica*”. Quando queste credenze si insediano nelle nostre cellule, nel nostro DNA e, ovviamente, nel nostro cervello, possono influenzare, in positivo o in negativo, la nostra esistenza sotto forma di credenze *sabotanti* o *facilitanti*. Si potrebbe chiamare in altro modo, come effetto Karmico, ossia legge di causa ed effetto, ma per poter comprendere meglio l’epigenetica non ci si può limitare a pensare o credere che tutto si svolge in una sola esistenza terrena. Considerando che la vita continui per tanti secoli, ci si può fare una vaga idea se, nella presente esistenza, si pagano più debiti attraverso problematiche fisiche o vicissitudini negative, oppure si acquisiscono crediti con una vita serena e gioiosa. Detto ciò, possiamo notare come alcune di queste tecniche psico energetiche e, in special modo *psik.k*, venivano consigliate dallo stesso Dr. Lipton per aiutare a trasformare gli ostacoli delle credenze limitanti in punti di forza.

Questo poteva costituire un ulteriore valido strumento da aggiungere alla mia cassetta degli attrezzi, sia per lavorare su me stesso sia per essere di maggiore aiuto ai miei pazienti. Antonio Origgi, uomo dotato di grande intelletto e apertura di cuore, seguendo questo filone ed approfondendolo ulteriormente (*IWAY - La via dell’Uno*) mi fu di grande aiuto con seminari e libri a individuare meglio queste credenze limitanti e, pian piano nel tempo, qualcosa di buono è uscito fuori. Quando si comincia a entrare

in sé stessi è come scavare in un pozzo senza fondo; emergono via via sempre più cose e, come insegnava Miagi nel film Karate Kid, “dai la cera, toglila la cera”, il percorso di pulizia è infinito ma diventa un proficuo allenamento.

Davanti a noi si apre una continua rivelazione di punti ombrosi, di credenze inconscie che ripetutamente ci intralciano la vita. Scene di un film che vengono proiettate per essere viste, osservate, accolte ed infine trasformate. Non si finisce mai di imparare ad amare. Ma chi dobbiamo amare? In primo luogo dobbiamo imparare ad amare di più noi stessi. Se non riusciamo ad amare noi stessi non possiamo essere d'aiuto e conforto agli altri. Se, invece, ci siamo perdonati, compresi ed infine amati saremo in grado di percepire meglio lo stesso amore divino che piove continuamente su di noi. Per farlo, dobbiamo chiudere l'ombrello del nostro ego ed abbandonarci completamente a Lui.

Provo un enorme senso di gratitudine per il divulgatore e scrittore Salvatore Brizzi. Tramite i suoi corsi di *risveglio della coscienza* mi ha permesso di sviluppare l'auto osservazione e la presenza, qualità essenziali per essere un buon terapeuta e per poter vigilare sulla eventuale creazione di emozioni negative. “*Solve et coagula*”, “*Sciogli e coagula*”: sciogliere le emozioni negative e trasformarle in qualcosa di diverso, più nobile, magari in emozioni superiori o gioia. Ma per fare bene questo, come ho precedentemente accennato, se non passiamo attraverso il nostro cuore, attraverso l'amore, la compassione, l'accettazione, non è possibile superare il nostro karma. Trasformandoci assumiamo sempre di più la responsabilità di ciò che ci accade, di ciò che

attiriamo, di ciò che siamo e non deleghiamo più ad altri alcuna responsabilità. Trasformiamo tutto nel nostro calderone, sino a diventare dei veri e propri maghi bianchi al servizio della luce.

Sono trascorsi una trentina di anni da quando quel ragazzo si divertiva a giocare con l'energia ed ora, alla soglia dei cinquant'anni, dopo tante esperienze e tante conoscenze, il suo desiderio più grande è quello di essere un buon strumento di luce, sia come terapeuta sia come divulgatore, per poter adempiere al meglio al tipo di servizio per cui credo di essere nato. Dopo averlo riempito, il vaso deve essere svuotato, rimuovendo l'ego, gli spigoli rimasti della personalità individuale, sostituendo il fare con l'essere.

Ma tutto questo avviene sempre con la grazia del Padre Celeste, della Coscienza Suprema, di Dio, di Baba. Possiamo invocarlo come ci piace: Lui è uno.

Esperienze di viaggio e incontri spirituali

Uno dei viaggi iniziatici per eccellenza fu in India. Sono sempre stato attirato da questa terra, dalla sua cultura e, soprattutto, dalla sua spiritualità. Presi parte a un viaggio che veniva organizzato ogni anno, nel mese di novembre, da una mia collega osteopata torinese.

Il gruppo che si venne a formare, con i suoi pregi e difetti, mi fu decisamente d'aiuto, in quanto non mi sentivo pronto a partire da solo e affrontare un viaggio simile. Giungemmo in India

dopo interminabili ore di viaggio e di scali. La prima impressione, dopo aver messo il piede sulla scaletta dell'aereo, fu quella di esclamare: "Oh, mio Dio, son sbarcato in una sauna!" Il caldo umido era tale da togliere il fiato e subito il corpo si bagnò come una spugna: nel sud dell'India, nel Kerala, era appena terminata la stagione dei Monsoni.

Nonostante fossero le prime ore del mattino restai impressionato dalla marea di persone che affollava le strade. Tra la massa notavo tantissimi personaggi con stravaganti malformazioni e invalidità che si prostravano e ci venivano incontro per chiederci del denaro. Fu impossibile non entrare in uno stato di tristezza profonda e non provare slanci di compassione, pur avendo alle mie spalle accettato e studiato il concetto di reincarnazione.

Dopo alcuni giorni trascorsi in un villaggio dove sperimentammo cure e trattamenti ayurvedici, incontrammo un insegnante di yoga che fu ben disposto a venire ad insegnarci ogni mattina posture, o "asana", e meditazione. Qualche tempo dopo, nonostante mi impegnassi al meglio in ciò che facevo, il maestro si avvicinò a me e mi chiese se fossi consapevole dei problemi che mi portavo dentro. Rimasi sconcertato e risposi di getto: "Sì, certo, di qualche problema ne sono consapevole, probabilmente non di tutti". Poi continuai a riflettere, fino a chiedere a me stesso: "Come ha fatto a capire che ho dei problemi senza conoscermi. Ma come si permette!" Più tardi pensai che, notando la mia rigidità nell'eseguire le varie posture, fosse inevitabile trarre delle conclusioni. Lo avrei fatto anch'io.

Mi impegnai ancora di più e dopo dieci giorni l'insegnante mi prese in disparte e mi disse: "Complimenti, ragazzo, tu hai una volontà ferrea e quando ti darai un obiettivo sarai in grado di raggiungerlo anche a costo di attraversare mari e monti". Queste parole mi diedero conforto e mi rassicurarono, dando al percorso che facevo un senso più armonioso.

Solitamente, dopo le pratiche, per alcuni minuti si ripeteva un mantra in sincronia con la respirazione; successivamente mantenevamo un profondo silenzio interno ed esterno. Questo mi stimolò un'esperienza davvero singolare e rivelatrice: incominciai a sentire uno strano movimento energetico al mio interno e subito dopo, sulla fronte, a livello del terzo occhio, ossia sopra la radice del naso, una particolare sensazione, come se qualcuno avesse rotto un uovo facendolo colare proprio in quel punto. Sembrava che il liquido pian piano si espandesse, poi si ritraesse sino a sparire; di nuovo riprendeva a espandersi e di nuovo si richiudeva. Tutto per più volte. Rimasi esterrefatto, perplesso e leggermente impaurito per questa curiosa sensazione: non era frutto della mia fantasia ma una vera sensazione fisica.

Nei giorni seguenti, dopo il consueto lavoro di esercizi, mantra e respirazione, nel momento di pausa silenziosa si ripeté la stessa esperienza. Al terzo giorno quella sensazione di liquido che si apriva e chiudeva si fermò nella fase di espansione. Fu davvero impressionante come sensazione ed era assai difficile dare la giusta ed appropriata interpretazione. Lo raccontai a qualcuno più esperto di me che la interpretò come un'esperienza di apertura del terzo occhio o un singolare sblocco

energetico. Una vera rivelazione.

La vacanza proseguì con visite di luoghi e di tanti templi, alcuni antichi di oltre cinquemila anni. L'energia mistica che si percepiva in quei luoghi era toccante e la presenza attorno ad essi di svariati "sadhū", asceti imbrattati di cenere, donava la tipica sensazione di toccare una spiritualità vera e magica. In certi templi, o vicino a certi personaggi, l'energia era particolarmente forte e percepivo il mio corpo vibrare in modo del tutto diverso: mi sentivo come sollevato da terra, inebriato ed a volte un po' confuso.

Lo sguardo ed i sorrisi di vecchi e bambini, malgrado il loro stato di povertà estrema, era gioioso e sereno e lasciava trasparire una spiritualità difficile e rara da trovare in occidente. Ma in quei luoghi si respirava nell'aria, come il classico profumo di incenso. Queste immagini di colori, gioia e leggerezza, rimasero con me a lungo quando tornai in Italia, donandomi un filo di malinconia mista a gratitudine. Per diverso tempo continuai a sentire una piacevole sensazione di calore pulsante che dalla zona dell'osso sacro si espandeva tutto attorno a me. Succedeva ogni qual volta mi mettevo a dormire, riscaldando il letto meglio di un termoforo. Davvero stupefacente e pure funzionale; un simpatico regalino dell'India.

Verona – corso per insegnanti yoga e meditazione.

Ero in ritiro sulle colline Veronesi per il corso da insegnanti di yoga e meditazione, organizzato dall'associazione Ananda

Marga quando, dopo giorni di pratiche assidue, cresce nella mente una strana sensazione di sospetto e diffidenza verso la figura del Guru Anandamurti, l'uomo che aveva dato vita all'associazione stessa. Quasi come San Tommaso, malgrado tutti i racconti narrati dai vari monaci che vissero con lui e lo incontrarono personalmente, continuavo a nutrire un filo di incredulità mista a diffidenza verso di lui.

Fu così che un giorno, durante il kritan, una danza spirituale, incominciai a fissare una foto del Guru di grandi dimensioni, posizionata all'inizio della stanza. La osservai senza togliere lo sguardo per circa una decina di minuti, mentre nella mia mente ripetevo la domanda: "Chi sei veramente?".

Osservavo questo uomo anziano, piccolino, pelato, con un grande paio di occhiali, neanche tanto grazioso alla vista. Poi, dopo averlo scrutato con sguardo critico e dubbioso, chiusi gli occhi: improvvisamente fui investito da una valanga di luce pura che mi trafisse cervello e cuore. Iniziai a piangere come un bambino e non riuscivo a contenere le lacrime in nessun modo; una particolare gioia, mista a commozione, si liberava in tutto il mio corpo mentre una voce diceva alla mia mente: "Non dovete soffermarvi sulla mia figura. Io non sono quello".

Confuso, disorientato, eccitato, lasciai la stanza e mi ritirai in solitudine in un boschetto vicino alla casa. Avevo bisogno di sedimentare e accogliere in me questa esperienza a dir poco fantastica e solo la natura poteva essere il luogo giusto per tornare gradualmente in me.

Ancora oggi, dopo tanti anni, ripensando e rivivendo la magnifica sensazione vissuta, il mio volto si riga di lacrime ed il mio cuore si apre. Alleluia! Da allora, da quel magico evento, i miei dubbi e perplessità nei suoi confronti sono praticamente scomparsi, come neve al sole primaverile. *“Grazia di Baba”*.

Secondo viaggio iniziatico in Tibet, India del nord

Fin da ragazzo, in seguito alle mie letture sulla vita degli yogi, coltivai l'interesse per visitare le montagne himalayane e, in particolare, la zona del Tibet. Non appena se ne presentò l'occasione, mi aggregai ad un gruppo di persone guidato da uno sciamano israeliano, Schmuel Schaul.

Conobbi questo straordinario uomo durante un seminario sulla relazione di coppia, dal titolo *“verità e trasparenza”*. Avendo apprezzato le sue qualità di uomo e di sciamano, non esitai ad unirmi al viaggio da lui organizzato sotto forma di un trekking nella zona tibetana del Ladakh, al nord dell'India. Atterrammo a Delhi, città super affollata e dal clima torrido ma, fortunatamente, dopo un giorno di riposo ripartimmo con un volo interno alla volta di Leh, cittadella graziosa a tremiladuecento metri d'altezza, punto di partenza per le varie mete del Ladakh.

L'impatto con l'altitudine non fu banale, ma il mio corpo fortunatamente resse bene; il timore di come potesse reagire a quell'altezza fu subito superato. Monasteri fantastici si stagliavano sui vari cocuzzoli attorno alla città, simbolo della grande vita spirituale di filone Buddhista, costruiti a protezione e rifugio per

il popolo, pellegrini e viandanti. Anche in quei posti, malgrado l'altezza, la cittadella non era delle più pulite, ma probabilmente è una caratteristica dell'India. Degrado e spiritualità: due opposti che ovunque, in India, riescono a prendersi a braccetto.

Per ambientarci facemmo delle piccole escursioni nelle valli circostanti. Stavamo attraversando con le nostre jeep una zona impervia vicino ad un torrente, quando vidi uscire dall'acqua un turista occidentale, che stava facendo rafting, con il braccio penzolante. Intuii che probabilmente si era lussato la spalla e aveva bisogno di soccorsi immediati.

Lo caricarono su una jeep per trasportarlo all'ospedale più vicino, distante tre o quattro ore da dove eravamo. Dentro di me fremmo al pensiero di poterlo aiutare in qualche modo.

Alcuni chilometri più a valle ci dovemmo fermare per un ostacolo sul percorso; scesi dall'auto su cui viaggiavo e andai da lui. Era un ragazzo inglese. Aveva effettivamente la spalla lussata e piangeva dal dolore. Con il mio pessimo inglese dissi di essere osteopata di professione e, se fosse d'accordo, avrei tentato di sistemargli la spalla. Acconsentì fiducioso, vista la situazione, e con una manovra ben assestata, in pochi secondi la spalla ritornò nella sua sede, con grande gioia sua e mia. Ricordo ancora il suo sguardo sorridente, bagnato dalle lacrime; mi abbracciò prontamente riconoscendo per l'aiuto ricevuto.

Fu un'esperienza importante: mi trovavo in quel posto, in quel momento, per esser d'aiuto a chi, se non mi avesse incontrato,

avrebbe dovuto affrontare chissà quante e quali difficoltà prima di poter ricevere cure adeguate. La gioia di sentirmi uno strumento in quel lontano luogo sulla cima del Mondo mi commosse e mi riempì il cuore di gratitudine e bellezza. Si rivelò utile per rinforzare l'autostima di terapeuta e capire che non importa dove sei e come lo fai, ma quale sollievo puoi offrire.

L'esperienza spirituale che sperimentiamo all'interno di noi stessi è fondamentale e arricchente; completandola e diventando noi strumento di compassione con totale spirito di servizio, ci permette di sperimentare una dolcezza senza eguali. Ci si sente meno egocentrici e strumenti nelle Sue mani. Fu questo un momento importante per capire questo concetto così essenziale: servendo amorevolmente ti fai canale, ti senti utile ed appagato e comprendi che la tua esistenza ha un senso più profondo.

Dopo qualche giorno ci mettemmo finalmente in cammino; non mancarono mai occasioni di trattare qualcuno, mal di testa, mal di pancia, dolori articolari vari, il mio aiuto veniva continuamente richiesto. Sperimentare la biodinamica in quei luoghi mi diede l'opportunità di percepire e sentire come reagivano i corpi in quelle latitudini e a quelle altezze; notai una potenza enorme nella qualità dei "processi terapeutici". Il collegamento tra me e le forze naturali che collaborano al trattamento era notevolmente potenziato e veloce. Mi sembrava come se, abituato a lavorare con un'energia di 220 Watt, mi arrivasse un'energia di più di 380 watt. Una meraviglia! Le settimane trascorsero camminando ogni giorno per tante ore in un paesaggio mozzafiato, con cime innervate, distese di verde e rocce colorate, tramonti spettacolari e cieli

notturni di una bellezza mai sperimentata prima. Incontravamo con enorme facilità animali selvatici, mufloni, volpi e yak; non abbiamo incontrato animali pericolosi o velenosi. Eravamo soliti camminare in silenzio e nella massima presenza; questo permetteva di sperimentare un flusso che sollevava corpo e mente, dando leggerezza ed un sottile benessere generale.

Un pomeriggio, ci soffermammo a meditare in una grotta dedicata alla divinità buddhista Patmasambhava, il Buddha della compassione; qui feci una singolare esperienza. Nella mia mente, durante la meditazione profonda, si manifestò la figura nitida e pulita, di color bluastro, del signore Shiva. Ne rimasi profondamente colpito in quanto il luogo era dedicato a Buddha; probabilmente era per me un segno per il sentiero yogico da me intrapreso, con il Guru e la tradizione tantrica che sta alle sue radici. Mi lasciò una piacevolissima sensazione e mi fece riflettere per qualche giorno.

Come per i trattamenti, anche la meditazione risultava più facile da praticare e sperimentavo livelli di concentrazione molto profondi, difficilmente raggiungibili in altri luoghi. Ho fatto tesoro di queste esperienze, una forma di didattica esperienziale sul tetto del Mondo.

Schmuel, l'accompagnatore sciamano, il mattino e la sera ci faceva riunire ed a turno e ci chiedeva di lavorare sui nostri sogni notturni, traendone interpretazioni e messaggi subconsci che potessero esserci di aiuto e crescita. Il suo modo molto libero di rapportarsi e incontrare gli elementi sottili della natura e dello

spirito sono stati una buona guida in diversi momenti del viaggio anche se, talvolta, si prendeva alcuni rischi, probabilmente ben calcolati nella sua mente. Erano rischi logistici che, a volte, non condividevo; lui, però, aveva molta fede in *Pachamana*, la Forza della Madre Terra.

In un'altra escursione, per fortuna o per grazia, tutto il gruppo riuscì ad affrontare il temuto passo sul ghiacciaio la cui altitudine sfiorava i sei mila metri. Senza incontrare disagi tecnici o fisici riuscimmo ad arrivare in cima al passo, poi scendemmo e, per finire in bellezza, risalimmo per oltre mille metri fino a raggiungere il campo base. Quel giorno, la camminata durò più di quattordici ore. Fu dura, estenuante, una fatica colossale ma ben ricompensata dalla gioia e dalla gratitudine per aver superato noi stessi, per esserci aiutati e stimolati l'un l'altro nei momenti difficili. Tutto questo rafforzò molto lo spirito di gruppo. L'esperienza si rivelò stimolante per conoscere i nostri limiti personali quando venivano messi sotto pressione; soprattutto potemmo scoprire, in quelle circostanze estreme, se il nostro carattere fosse più di natura egoistica o altruistica. Fu un ottimo banco di prova per conoscere meglio se stessi.

Ricordo ancora bene, durante la cena di quella sera, i volti stanchi e sofferenti, ma gli occhi ed i sorrisi erano luminosi, grati alla vita per essere arrivati fino a quel punto in buone condizioni. Da lì in poi il cammino non spaventava più nessuno, nonostante mancassero ancora diversi giorni alla fine del percorso. Il nostro umore era buono e ciascuno, con il proprio passo ed il proprio ritmo, si avvicinava al traguardo, pur con motivazioni ed emozioni diverse.

Arrivammo alla mèta. Per far fede allo spirito di gruppo, i primi che giunsero alle porte del villaggio abitato, nella valle di Split, attesero gli altri per entrarvi tutti insieme, tenendoci fraternamente per mano. Lascio immaginare quale fosse il livello di emozione di quel momento; una gioia immensa attraversava ogni cellula del nostro corpo come una corrente benefica e ristoratrice. Il trekking terminò in giubilo e con abbracci calorosi: ad attenderci c'erano, come miraggi, veicoli e assistenza.

Il corpo fu messo a dura prova in questo viaggio. Continuavo a ringraziarlo, così come la mente che aveva offerto il suo nobile supporto fortificandosi a sua volta. Ero comunque felice di tornare alle comodità, malgrado la bellezza e la magnificenza di quelle alte cime, pure, incontaminate. Sulla via del rientro ci fermammo a visitare un paio di monasteri buddhisti molto interessanti. Nel primo, oltre alla statua gigantesca e bella di un Buddha color oro, potemmo ricevere la benedizione da un giovane lama di circa otto anni. Donò ad ognuno di noi un pezzo di filo rosso in segno della sua benedizione: stupefacente!

Il monastero successivo fu invece una rivelazione incredibile, sia per la sua bellezza e grandiosità, sia per il racconto che ci fece la guida del monastero: ci rivelò la storia del passaggio, in quel monastero, del nostro Geshua, Gesù. Sì, proprio lui. È difficile crederci, ma sembra proprio che Gesù, in giovane età, avesse intrapreso un lungo cammino negli anni di cui non si ha traccia nei vangeli riconosciuti. In altri vangeli, in quelli apocrifi, si racconta del suo viaggio in India e della sua sosta nei monasteri buddhisti in Tibet. Forse una parte della sua compassione deriva proprio

dagli insegnamenti della tradizione buddhista. La guida ci disse che rimase un paio di anni in quel luogo e tutti ricordarono a lungo le qualità di quell'uomo, le sue capacità ed il suo grande amore.

Gli scritti narrano che, dopo la sua formazione in quelle alte terre, fece poi ritorno alla sua patria natia dove portò avanti il suo sentiero e il suo compimento. Sostengono che non fosse morto e resuscitato ma fosse sopravvissuto alla croce. Fece poi ritorno in India dove terminò i suoi giorni, ormai centenario, alle pendici del monte Kaylash, non distante da Srinagar, capitale del Kashmir.

Questo racconto lo potete trovare nel libro *“La vita di Gesù in India”*, scritto da Holger Kersten. Lo storico studioso Nicolai Notovich, protagonista della vicenda, nel 1887 fece un viaggio partendo da Srinagar; quando giunse nel monastero di cui ho parlato, ad Hemis, gli fu riservata un'accoglienza speciale. I monaci tibetani consideravano gli europei degni di essere seguaci del Buddha, in quanto seguivano i precetti del Santo Issa, un santo perfetto tra tutti gli eletti. Quando gli raccontarono la vita di questo santo, intuì che poteva essere riferibile alla vita di Gesù e volle così approfondire le ricerche. Cercò di ritornare indietro sul cammino per raggiungere la città di Leh, ma cadde da cavallo e si fratturò una gamba; dovette per forza far ritorno al monastero di Hemis e soggiornarvi sino a guarigione completa. Mentre era costretto a letto, gli furono portati, su sua accorata richiesta, due grossi tomi di fogli legati assieme. Fu lo stesso abate a leggere lo straordinario documento; il signor Notovich prese

accuratamente nota della traduzione dell'interprete e, dopo la fine della spedizione, riuscì a mettere insieme i vari testi in modo da avere una descrizione e narrazione funzionale.

Ognuno di noi è libero di credere o meno a questo racconto; personalmente ne sono rimasto molto affascinato e profondamente incuriosito, per cui ho approfondito ulteriormente questa ricerca. Sta a voi, se interessati e incuriositi, fare la stessa cosa.

Dopo queste visite rivelatrici, rientrammo gradualmente alla vita civilizzata, quasi intorpiditi dopo aver trascorso tre settimane tra rocce, nevi, fiori, erba e cielo. Mangiare seduti con le gambe sotto un tavolo sembrava piacevole, il potersi lavare sotto una doccia calda ancora di più, visto che sino ad allora la nostra pelle aveva conosciuto solo l'acqua gelida dei torrenti e le salviette. Colmi di nuove esperienze e traboccanti di energia pura rientrammo in patria, chi in Italia e chi in Israele.

Viaggi Mariani- Medjugorje

Ho avuto la fortuna di recarmi per ben due volte nelle terre di Medjugorje, una volta accompagnato da pochi amici e l'altra con un viaggio organizzato, un classico pellegrinaggio. In entrambi i casi, giunto a Medjugorje mi sembrava di venire avvolto nell'ovatta, il tempo si fermava, un'ora sembrava un minuto e persino la luce attorno sembrava essere più viva e pulsante. La prima volta, arrivato dopo quattordici ore di viaggio in auto, casualmente prendemmo alloggio nell'albergo di proprietà di uno dei veggenti, Jacov Colo. Ci accolse lui stesso con grande calore e

ci disse che eravamo fortunati in quanto la sera stessa, sul vicino monte Podbrodo, ci sarebbe stata l'apparizione della Vergine. "Fantastico!", esclamai. Avemmo giusto il tempo per una rapida doccia, cena e via, ascesa al monte.

Pochi istanti prima la stanchezza era tale da non permettermi di tenere gli occhi aperti e di muovere le gambe ma in un attimo sparì completamente e mi sentivo fresco e riposato come appena sceso dal letto. Un cambiamento che avvertii significativo e miracoloso; non posso dimenticarlo. Saliti al monte, ci preparammo per l'apparizione con ansia e, malgrado la folla, trovammo un fazzoletto di terra per stare leggermente in disparte. Mi immersi in quel clima surreale fatto di preghiera e devozione; con anima e corpo cercai di percepire tutto ciò che potevo, con tutti i miei sensi. Una grande sensazione di quiete scese su di me e mi avvolse come un caldo mantello nella notte oramai fresca: passato e futuro sparirono e rimaneva vivo solo il momento presente pieno, saturo di bellezza e pace da rendere tutto estremamente leggero e vitale allo stesso tempo.

Il monte sembrava una grande casa accogliente, malgrado le asperità del terreno, e nessuno di noi aveva desiderio di tornare in albergo a riposare, malgrado la tanta stanchezza. Trascorsero ore in quello stato di grazia; quando fu effettivamente tardi ritornammo in hotel. Nei giorni a seguire non avvenne nulla di significativo; rilevai gli eccessi di fede, il bigottismo di alcuni credenti che la mia mente alcune volte giudicava e altre osservava silenziosa.

La seconda volta che mi recai a Medjugorje cercai di ripercorrere le tappe vissute nell'esperienza precedente, ma tutto si svolse con modalità differenti. Ho avuto la fortuna di poter assistere a una nuova apparizione, ma questa volta non provai più le stesse sensazioni. Forse rimasi tradito dalle aspettative, comunque ricevetti un regalo che restò impresso sulla foto che scattai durante il momento dell'apparizione. Nella foto era ben visibile la sagoma della Vergine Maria avvolta da una nuvola di luce, ma lo scoprii solo circa un anno dopo, quando scaricai dal telefonino la foto; lo smartphone non esisteva ancora.

Dal luogo dell'apparizione presi con me una pietra come ricordo che, successivamente, ho provveduto a fare incastonare all'interno di un pilastro della mia abitazione, come segno di ringraziamento. Una parte di quella terra e di ricordi vive costantemente con me.

Un'altra manifestazione interessante avvenne un tardo pomeriggio guardando il sole. Ad un certo punto cominciai a pulsare in modo anomalo e a roteare su sé stesso, fenomeno alquanto bizzarro e miracoloso. Questo evento è descritto, di tanto in tanto, dai fedeli di Medjugorje e questa volta ne fui testimone anch'io. Fu particolarmente affascinante e commovente allo stesso tempo.

In tutti e due i viaggi vissi delle esperienze particolari, ma la cosa più evidente fu lo stato di tranquillità e di pace interiore che, per un lungo periodo successivo, mi accompagnò. Un dono meraviglioso.

Valle D'Aosta e ritiro Psico vacanza

Nel mese di luglio di un'estate torrida decisi di partecipare ad una sorta di vacanza studio in Valle D'Aosta, in luogo magnifico e lontano dalla calura, tra monti e natura incontaminata, chiamato dalla gente locale "il piccolo Tibet". L'organizzatore della psico-vacanza, come l'aveva battezzata il suo artefice, era Antonio Origgi, di cui ho già parlato precedentemente. Il tema su cui si lavorava era la ricerca dell'illuminazione e lo studio del sesto chakra.

Il lavoro consisteva nel comprendere e, soprattutto, nel fare un'esperienza diretta di chi siamo noi realmente, aldilà della forma o del nostro ego. Un vero lavoretto da ragazzi!

Quasi a digiuno e mantenendo rigorosamente il silenzio nei momenti di libertà o riposo, dalle 7.30 del mattino alle 11 di sera, per quattro giorni consecutivi, dandoci il turno di cinque minuti ciascuno, chiedevamo a chi stesse di fronte: "*dimmi chi sei tu*". Dopo mezz'ora si cambiava partner di lavoro; e così via. L'interlocutore doveva rispondere con il primo pensiero che gli arrivava in mente in quel momento. Il lavoro continuò con le stesse modalità per i quattro giorni consecutivi; gli interrogatori della Gestapo, al confronto, facevano il solletico.

Le varie risorse vennero messe a dura prova: pazienza, volontà, fame, stanchezza e la voglia di prendere e fuggire mi vennero in mente più di una volta. Poi, il terzo giorno, dopo aver consumato il frugale pasto di mezzogiorno, quando una delle mie

necessità di base si sentì leggermente appagata, avvenne come un'esplosione nella mia mente e nella mia anima. Un'emozione fortissima si liberò in me, associata ad un potente movimento energetico, e nella mia mente arrivarono nitidamente immagini di tante forme viventi a partire da organismi cellulari ad animali di vario genere, quasi ripercorressero la storia dell'evoluzione, uniti a sprazzi di luce.

Poi si manifestò un grosso drago con due teste, una di colore rosso e l'altra di colore bianco, che ad un certo punto si fusero assieme e, attorcigliandosi e roteando, si trasformarono nel simbolo del Tao. Questo simbolo continuò il moto di rotazione sino a sparire, diventando un singolo punto di luce, forte e potente che pervase tutto il mio cervello e me stesso. Feci sinceramente molta fatica a contenere in me quell'informazione che mi giunse in pochi istanti, rimanendo seduto su una sedia; non riuscivo a trattenere le lacrime e a smettere di singhiozzare, né riuscivo a tenere fermo il corpo che vibrava come un diapason. Tutto il mio essere era pervaso da una sensazione esplosiva di gioia infinita.

L'esperienza vissuta sembrava aver modificato anche l'esterno: tutto attorno a me aveva modificato forma, colore e stato vibratorio e nulla appariva separato da me. Ero diventato tutto e il tutto era diventato me.

Cercai di spiegare, in qualche modo, questa sensazione alla persona che in quel momento si trovava di fronte a me; era pre-occupata nell'osservare in me una simile reazione e fu decisamente difficile pronunciare quattro parole. Cercai di prendere

tempo allontanandomi dalla stanza e rilassandomi in mezzo alla natura, un ottimo strumento per riequilibrarsi quando si provano esperienze forti come quella.

Le pratiche quotidiane di anni di yoga e meditazione si sono rivelate utili per aver reso più resistente il mio corpo ed il mio sistema nervoso; esperienze come quella mi avrebbero altrimenti lasciato strascichi non sempre piacevoli. Lentamente mi rilassai e ritornai in me, leggermente trasformato.

Tornato in gruppo, confidai l'esperienza vissuta ad Antonio, il conduttore del seminario. Mi disse, con un leggero sorriso sul volto, che avevo centrato l'obiettivo e avevo provato l'esperienza diretta di "chi sono"; la mia piccola illuminazione personale era quindi avvenuta e di ciò potevo esserne fiero e ringraziare il cielo, la mia mente e soprattutto la mia anima per aver lasciato intraveder uno scorcio di sé stessa.



Parte seconda

*In ogni istante potreste esser
presi dallo scoraggiamento.
Allora ditevi
immediatamente: “questo non durerà”.*

*Rifugiatevi da qualche parte in voi
stessi, come se andaste in letargo, e
restatevi finché
non ritroverete il soffio di vita.*

Omraam Mikhael Aivanhov

Il soffio vitale

L'argomento trattato qui di seguito è per me di fondamentale importanza in quanto costituisce il fulcro, il motore che, da ragazzo, mi spinse a compiere tanta ricerca e tanto studio.

Cercherò di spiegare questo capitolo con termini comprensibili: cos'è l'energia del soffio vitale che ci anima, il "*pranah*", da dove viene e come circola all'interno del nostro corpo.

Cercherò anche di far conoscere questo elemento nell'ottica delle varie religioni e culture di questo pianeta, perlomeno le più conosciute tra quelle antiche e quelle moderne. La speranza è quella di offrire una visione unitaria a ciò che, in apparenza, sembra frutto di credenze diverse.

Storia del soffio vitale.

Nei testi a noi più vicini, come la Bibbia, nel libro della Genesi, al versetto 2,4, si afferma che il Creatore, Yahweh o Dio, plasmò dalla polvere il primo uomo e soffiò dentro di lui il sacro alito, dandogli la vita e un luogo in cui vivere, il Giardino dell'Eden. Sempre nella Genesi, al versetto 2,7: *"Il signore Dio plasmò l'essere umano con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici uno spirito di vita e l'essere umano divenne uno spirito vivente"*.

Dio, il Creatore, forma l'essere umano dalla terra, utilizzando il materiale biologico a disposizione, e gli alita dentro la sua essenza, il suo soffio, il suo spirito. Lo anima facendolo

diventare un essere umano dotato di coscienza, uno spirito vivente. Sostanzialmente siamo essenza divina che indossa un corpo fisico, un frammento di Dio che si fa umano, come fosse un conducente che, entrando nella sua auto, deve imparare a guidarla.

Nel libro dell'Apocalisse, al versetto 22,1, leggiamo questa frase: *"A colui che ha sete darò gratuitamente acqua della fonte della vita"*; in un passo successivo, Giovanni dichiara *"Poi mi mostrò il fiume puro dell'acqua della vita, limpido come il cristallo, che scaturiva dal trono di Dio e dell'Agnello"*. Nel Vangelo di Giovanni, come nell'Apocalisse, ogni riferimento all'acqua della vita è sinonimo dello spirito Santo. Il fiume della vita, termine utilizzato anch'esso come sinonimo, lo troviamo in Ezechiele, al versetto 47,9: *"E avverrà che ogni essere vivente che si muove, dovunque il fiume arriverà, vivrà; ci sarà grande abbondanza di pesce, perché vi giungono queste acque e risanano le altre; ovunque arriverà il fiume tutto vivrà"*.

La forma umana, oltre ad essere il Contenitore, vive costantemente immerso in questo fiume di vita, in questo brodo primordiale definito con svariati nomi: spirito, soffio, "Matrix Divina"¹. Come i pesci che non si rendono conto di nuotare nell'acqua, noi siamo spesso inconsapevoli di essere costantemente nutriti e supportati da questo elemento, da questa forza.

...

Per gli antichi egizi il soffio vitale viene invece chiamato **Kà**. Il Dio

1 - "Matrix Divina" è una definizione utilizzata da Greg Braden nei suoi testi.

Khnum modella due figure identiche: il **Khet**, ossia materia inerte, e il **Kà**, soffio vitale o spirito. Da essi trae origine **Ba**, l'anima individuale o coscienza individuale, ovviamente staccata dal creatore. Il **Kà** sarà eterno e immortale e dovrà lavorare in sinergia con l'anima. Secondo la loro tradizione, dopo la morte, il **Kà**, o soffio vitale, abbandona il corpo dopo alcuni giorni, e da qui ne deriva l'usanza di deporre nella tomba cibi, gioielli e armi, mentre l'anima, il **Ba**, lascia il corpo subito dopo la morte e si presenta al cospetto di Osiride per il giudizio.

...

Nella bibbia ebraica, uno dei termini più usati, più di 700 volte, è **Nefesh** che significa "soffiare, esalare".

La Qabbalah e lo Zohar suddividono l'anima in tre elementi: *Nefesh, Ruach e Nashamah*.

- *Nefesh* è associata alle funzioni più basse dell'anima, le funzioni animali, istintive, vitali; è all'origine della natura fisica ed entra nel corpo solo al momento della nascita.
- *Ruach* è correlata allo spirito o anima mediana e si associa alle virtù morali, alla capacità di distinguere il bene dal male, alle capacità psichiche o ego.
- *Nashamah* è invece associato all'anima superiore, il nostro sé più elevato, l'intelletto, ciò che ci distingue dagli animali, poiché ci rende consapevoli della nostra esistenza e del divino.

Lo Zohar afferma che al momento della morte *Nefesh* si dissolve con il corpo, mentre *Ruach e Nashamah* tornano, con tempi

differenti, alla fonte creatrice: l'anima raggiunge subito il creatore mentre lo spirito deve prima purificarsi, per poi ricongiungersi a tempo debito. Vari nomi vengono quindi usati per identificare la stessa identità nelle culture più antiche. Lo spirito di vita viene tradotto in lingua ebraica come respiro o vento (*Ruah*), ma anche soffio; in greco *pnèuma*; in latino *spiritus*, che a sua volta origina dalla radice indoeuropea "peis" o "soffiare".

Etimologicamente *Anima* è la versione femminile di 'animo', dal latino *animus*, col significato di spirito che, a sua volta, corrisponde al termine greco *anemos*, che significa sempre vento. Per questo viene tipicamente associata al respiro.

Solitamente l'immagine che predomina nelle varie lingue è quella del vento, ma la moltitudine di significati ha spesso generato confusione e difficoltà di comprensione, ed è per questo motivo che alla fine è stata inglobata in un unico elemento: la forza vitale, l'energia divina infusa nell'uomo.

...

Per gli antichi greci, in particolare Platone, l'anima aveva origine dal soffio divino e tre erano le sue attività principali: quella razionale, quella volitiva, irascibile o coraggiosa, e quella più soggetta ai vari desideri. Cita come esempio un uomo che guida una biga: l'uomo comanda con la ragione e con il coraggio mentre gli animali che trainano il carro sono istintivi e devono essere controllati.

Aristotele tenta di superare il dualismo di Platone e intende l'anima come *entelechia*: non si distingue dal corpo ma coincide con la sua forma; è la capacità dell'essere umano di realizzare pienamente le sue potenzialità, di tendere verso la mèta finale e ne deriva, quindi, il concetto di inseparabilità e di mortalità: quando l'anima lascia il corpo, questo diventa un cadavere senza vita. Suddivide in tre le funzioni dell'anima: quella vegetativa che governa le funzioni basilari e gli istinti (nutrizione, crescita, riproduzione); quella *sensitiva* che presiede all'attività sensoriale e al movimento e, infine, l'anima *intellettiva*, fonte del pensiero razionale che governa le scelte, il raziocinio e la conoscenza. Solo all'anima intellettiva conferisce un principio di eternità e non necessita per forza del supporto di un corpo umano per poter operare.

Anche Plotino appoggia questa teoria, asserendo che l'anima intellettiva ha un'essenza immortale e divina. Divide però l'anima in una superiore (*anima mundi*), ed un'anima inferiore individuale, per tutti gli esseri viventi; una governa il cosmo e l'altra i corpi degli individui. L'anima superiore, originale, produrrebbe una sorta di riflesso dell'intelletto divino; una seconda parte, ossia quella inferiore, identificabile con l'io terreno, ha invece lo scopo di muovere e guidare il corpo. A livello individuale, dunque, ognuno possiede un'anima superiore che guida verso l'intelletto e si trova in perenne contemplazione, mentre l'altra, identificabile con l'io terreno, è suscettibile di eventi scorretti dettati dalla materialità stessa.

Le due anime possiedono funzioni cognitive proprie, modalità di immaginazione e pensiero differenti e il processo dell'anima inferiore è quello di elevarsi e riunirsi con l'anima superiore.

Per tutti e tre, Platone, Aristotele e Plotino, l'immaginazione rimane una funzione della memoria e quindi il suo sdoppiamento dà origine a due tipi di ricordi: per l'anima inferiore si tratta di ricordi di esperienze vissute o di oggetti, mentre per l'anima superiore si tratta di reminiscenza.

La questione di uno spirito nell'uomo, diverso dall'anima e perciò completamente separato dal corpo, rimase dibattuta finché nel Concilio di Costantinopoli del 869-870 e del 879-880, venne affermata l'unicità dell'anima umana, alle quali si attribuivano sue capacità e qualità spirituali, e si escludeva la presenza di una parte superiore intellettuale priva di unione diretta con quella carnale.

Il soffio vitale per la cultura Islamica

Nella visione Islamica le diatribe a riguardo non sono di certo mancate; alcuni sapienti sostengono che *anima* e *soffio vitale* siano due sinonimi per descrivere una stessa realtà ed altri affermano che siano due concetti differenti. Alcuni esperti degli *Ahadith* (narrazioni del profeta Muhammad) e di legge coranica, assieme ad altri esponenti sufi, hanno affermato che i termini *ruh*, spirito, e *nafs*, anima, costituiscono due realtà ben distinte.

Muqatil ibn Sulayman afferma: *“L’uomo racchiude un’anima, uno spirito ed una potenza vitale. Quando si addormenta, la sua anima, che gli permette di ragionare, esce dal corpo senza separarsene totalmente. Si muove come un cavo, sempre collegato alla sua base. L’anima può allora vedere delle cose in sogno, mentre la vitalità e lo spirito restano presenti nel corpo, permettendogli di girare e di respirare. Se il corpo è scosso, l’anima rientra in un istante. Se Allah desidera far morire questa persona, trattiene la sua anima.”*

Altri esperti di racconti autentici (*Ahl al-athar*), affermano che anima e spirito son diversi in quanto il *nafs* (L’Ego-psyche) è l’espressione della personalità, delle cattive inclinazioni, delle passioni e desideri carnali e costituisce il peggior nemico per l’essere umano, attratto permanentemente dalla vita terrestre e dai piaceri mondani. Lo spirito *ruh*, invece, è attratto dalla vita eterna e dalle sfere celesti. Secondo il libro del Corano (2.252) lo spirito veicola la rivelazione: *“Ha fatto scendere lo spirito di santità, con la verità inviata dal tuo Signore, per rafforzare coloro che credono, come guida e buona novella per i musulmani”*.

In un articolo pubblicato in Madrugada, Hamza R. Piccardo scrive che *“Lo spirito rende saldi, è spirito di santità: ‘Egli ha impresso la fede nei loro cuori, li ha rafforzati con uno spirito proveniente da Lui’ (16102)”*².

2 Da pag. 61 a pag. 66: alcune informazioni sono state prese da Wikipedia.it.

Il soffio vitale per gli Indiani D'America

Per il popolo degli Indiani d'America, il soffio vitale viene visto anche come potenza vitale vivificatrice, alla stregua del soffio di Dio nella Bibbia che, insufflato nell'uomo ed in ogni animale, dona loro la vita.

“È un soffio caldo, che proviene dal fuoco che arde nei cieli, è il vento delle stelle”. “Dona vitalità alla persona, calore al suo corpo e alla sua anima, splendore agli occhi e al viso”. Entra nel corpo al momento della nascita, con il primo respiro ed alla morte ci lascia sotto l'apparenza di una farfalla o un uccello, oppure una libellula, e fa ritorno al mondo superiore da cui proviene.

Sempre secondo gli indiani in futuro questo soffio può esser risoffiato in un possibile discendente³.

Il soffio vitale per la civiltà Hawaiana

Anche per la civiltà Hawaiana l'essenza della vita è il respiro. Il termine che utilizzano per salutarsi è *Haloa*; 'Ha' significa respiro, presenza e, a un livello più profondo, Essenza di vita. Il significato di *Haloa* è quello di condividere simbolicamente il respiro e di essere presente con l'essenza della vita.

Per loro ovunque ci sia vita, alberi, fiori, erba, roccia, c'è la presenza di Dio; tutto è *Haloa*. Il suo significato di *Haloa* è ritrovabile

3 Informazioni ricavate dal sito: <https://www.sciamanesimo.org/>

nella gioia, nell'allegria, nella felicità e nell'abbondanza. Per mezzo di *Haloa* si ottiene "*Mana*", ovvero il potere del Divino.

Haloa, significa anche lungo respiro e, a livello più esoterico, "ciclo eterno". Il ciclo di vita e morte delle piante dà sostegno a tutte le creature, noi compresi. Le piante sono fonte di cibo e di medicina e producono l'ossigeno che respiriamo. Il primo essere umano è chiamato *Haloa* in onore delle piante e per rinverdire sempre il ricordo di onorare il ciclo eterno della vita.

Per gli hawaiani il dono della vita passa dall'essere umano alle piante e, poi, di nuovo ritorna agli umani⁴.

Il soffio vitale per la cultura cinese e giapponese

Per la cultura cinese, che ha influenzato sia il Giappone sia la Corea, l'energia interna del corpo umano viene indicata con il termine *Qi*, in giapponese *Ki* e in coreano *Ci*, con la stessa pronuncia dell'italiano.

In Giappone il termine esprime il concetto delle energie fondamentali universali di cui fanno parte sia la natura sia le stesse funzioni della mente umana.

Nell'antica Cina il vocabolo esprime la forza che donava vita a tutte le funzioni psichiche e fisiche, di conseguenza venne utilizzato il concetto del *Qi* sia in ambito della medicina tradizionale cinese, sia nel campo delle arti marziali e in altri aspetti della

⁴ Informazioni ricavata dal sito: <https://www.giovanagarbuio.com/>

vita. Per esempio, con lo scopo di selezionare i soldati e la loro forza, o per predire il futuro di un individuo.

I medici ed i filosofi cinesi considerano il *Qi* dell'essere umano come il risultato dell'interazione tra il *Qi* della terra e il *Qi* del cielo. Il *Qi* è alla base della vita, è il fondamento su cui tutta l'esistenza e i suoi relativi fenomeni si basa. Per la loro cultura anche la cosmogenesi, l'Universo, sarebbe un insieme di fenomeni derivanti da stadi diversi di aggregazione e dispersione del *Qi*. Secondo la medicina tradizionale cinese ci sono diversi tipi di *Qi* negli umani, che vanno da un *Qi* più sottile e rarefatto, ad un *Qi* più denso e solido; tutti sono comunque un solo *Qi* che si manifesta in forma differente.

In base alla sua localizzazione nei diversi punti del corpo e a seconda della funzione che deve svolgere, possiamo trovare:

- la *Ying qi* (energia nutritiva): si trova all'interno del corpo ed ha funzione di nutrimento;
- la *Wei qi* (energia difensiva): si trova esternamente al corpo ed ha funzione protettiva;
- la *Zong qi* (energia pettorale - energia motrice): si trova all'interno del torace ed ha la funzione di nutrire il cuore ed i polmoni;
- la *Yuan qi* (energia ancestrale): si trova nel riscaldatore inferiore ed ha la funzione di nutrire i reni;
- la *Gu qi* è creata, invece, dalla trasformazione degli alimenti.

L'energia verrà poi prodotta e raffinata all'interno dei vari organi, determinando per esempio un *Qi* del fegato, del rene, del cuore, dello stomaco e del polmone.

Sono due i fattori importanti: il *Qi* si manifesta sia a livello spirituale sia a livello fisico; inoltre, il *Qi* è in costante stato di movimento ed in vari stadi di aggregazione. Quando si densifica o condensa, l'energia si accumula e si trasforma in forme fisiche talvolta anche disfunzionali. L'energia, il *Qi* viene veicolato in tutto il corpo tramite dei micro-canali, definiti meridiani energetici che prendono il nome dei vari organi interni.

Per la tradizione giapponese, il *ki* viene rappresentato da un ideogramma che simboleggia il vapore che sale dal riso in cottura. Nella tradizione il riso rappresenta il nutrimento principe, ed il vapore rappresenta la forma eterea, lo spirito; quindi rappresenta quella particolare energia cosmica che soffia e aleggia in natura e dà vita anche all'uomo. Nella disciplina o arte marziale dell'*aikido* e nelle varie arti marziali in genere, l'essere umano si considera vivo sino a che è percorso dall'energia del *Ki* dell'Universo e lo veicola scambiandolo con la natura circostante. Se verrà privato del *Ki*, l'essere umano morirà e si dissolverà; sarà considerato pieno di vita, di forza e di coraggio fino a quando sarà in grado di veicolare in sé e attorno a sé, al meglio, l'energia del *Ki*. Se non viene veicolato bene risulterà, per contro, debole, codardo, rinunciatario.

Nella pratica dell'*aikido*, come del *taijiquan*, il lavoro dell'atleta consiste nell'apprendere a riempire il corpo di *Ki* e a veicolarlo altrettanto bene; pertanto, deve imparare a riconoscere bene manifestazioni ed effetti, denominati "*Kokyū*". Giustamente, per i praticanti, ogni gesto rappresenta un movimento di energia, e la

vera potenza viene dall'abilità di gestire e direzionare il *Ki*, e non solo dalla forza muscolare⁵.

Eckart Tolle, uno dei più autorevoli tra i maestri occidentali contemporanei, alla domanda "Il non manifestato è ciò che in oriente è chiamato Qi, una sorta di energia vitale universale?" rispose:

"No, il non manifestato è la fonte del Qi. Il Qi è il campo energetico interiore del corpo. È il ponte tra il voi esteriore e la Fonte. Si trova a metà strada fra il Manifestato, il mondo della forma, e il non Manifestato. Il Qi può essere paragonato ad un fiume o ad un flusso di energia. Se trasferite il fulcro della vostra consapevolezza in profondità nel corpo interiore, risalite il corso di questo fiume sino alla sua Fonte. Il Qi è movimento, il non Manifestato è quiete.

Quando raggiungete un punto di quiete assoluta, che non di meno è vibrante di vita, siete andati aldilà del corpo interiore e del Qi fino alla fonte stessa: il non Manifestato. Il Qi è il legame tra il non Manifestato e l'Universo fisico. Pertanto se spostate la vostra attenzione in profondità nel corpo interiore, potete raggiungere questo punto, questa singolarità, in cui il Mondo si dissolve nel non Manifestato e il non Manifestato assume una forma come flusso energetico del Qi, che allora diventa il Mondo. Questo è il punto della nascita e della morte. Quando la vostra consapevolezza è diretta all'esterno, nascono la mente e il Mondo. Quando è diretta verso l'interno, realizza la propria fonte e ritorna a dimorare nel non Manifestato.⁶

⁵ vedi il sito: <https://www.cure-naturali.it/>

⁶ Informazioni ricavate dal sito: <https://www.luciosotte.it/>

Il soffio vitale per la cultura indiana

Nei testi più antichi, come i *Veda* ed i *Rgveda*, il termine che indica il soffio vitale compare inizialmente nei *rgveda*, la più antica raccolta degli inni vedici (XX-XV secolo a.C.) ed è identificabile nel sole, *Surya*. “Si è alzato il volto luminoso degli dèi, l’occhio di Mitra, di Varuna, di Agni, ha colmato il cielo, la terra e l’aria: il sole *surya* è il soffio vitale di ciò che è animato e di ciò che non è animato.” (Rgveda 1, 115,1). Esso trae il suo significato dalle radici *An* (respirare), *At* (andare), *Va* (soffiare).

Il grande maestro Paramhansa Yogananda nel suo Commentario alla Bhagavat Gita scrive: *“Il corpo dell’uomo è un microcosmo della creazione del Signore. Il corpo umano microcosmico è un composto dell’anima individuale con la forza vitale, coscienza, vita e carne. Coscienza cosmica, vita cosmica e natura cosmica non sono altro che vibrazioni differenti del pensiero di Dio. Quando lo yogi impara a dissolvere il respiro entrante e fresco (Prana) e di quello caldo (Apana) che vanno su e giù per la spina dorsale, allora sente come il suo corpo è sostenuto da queste correnti interiori di forza vitale e non dalla loro conseguenza, il respiro. Si rende anche conto che le correnti sono sostenute dal Verbo, la luce Divina vibrante cosmica del prana che entra nel corpo attraverso il midollo allungato. Questa forza vitale diventa concentrata ed operante per mezzo dei centri vitali midollare, cerebrale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo che energizzano il corpo sino alle cellule più minute. Gesù ha asserito che l’uomo non vive di solo pane, ma da ogni parola che procede dalla bocca di Dio. Questo passo memorabile, significa che il corpo dell’uomo non dipende solo da sorgenti esterne di forza vitale che entrano dal respiro, dall’irraggiamento solare, da solidi*

e liquidi, ma anche da una sorgente indiretta di vita cosmica che entra nel corpo attraverso il midollo per fluire nel resto del corpo attraverso i centri sottili del cervello e della colonna vertebrale. Nell'uomo il midollo è detto anche la bocca di Dio perché è l'apertura principale per l'afflusso Divino di forza vitale cosmica vibrante."

Nel testo *Sataphata Brahmana*, uno dei commentari in prosa dei Veda, composti probabilmente tra il X ed il VIII secolo a.C., la descrizione di essenza e soffio che dà la vita di cui trattavano i Rgveda, viene interpretata invece come un'unità di tutta la realtà cosmica, concetto associabile a Brahma, la forza generatrice del cosmo. Nei testi più recenti, come le Upanisad, o nella Bhagavad-gita o nei sutra del Buddha, il soffio di vita viene invece associato al *pranah* ed è composto da *vayu* o arie vitali.

Il *pranah* è l'energia vitale presente nel nostro corpo ed è composto da dieci flussi di energia chiamati in lingua sanscrita "*vayu*" o arie vitali, cinque interni al corpo e cinque esterni. Il *prana*, senza la *h* finale, è invece solitamente inteso come l'energia cosmica creata dallo scontro costante dei cinque fattori fondamentali. Il *prana* è un tipo di energia comune a tutti gli atomi, mentre il *pranah* è presente solo negli organismi viventi. Perché la vita si mantenga al meglio, ci deve essere un adeguato equilibrio tra la mente, il corpo e il *pranah* con le sue dieci arie o flussi; quando questi perdono il loro equilibrio ne consegue la malattia o la morte. I nomi di queste arie vitali o flussi con le rispettive funzioni sono, a partire da quelli interni:

- **Prana:** governa la zona che sta tra il naso e il cuore ed è in rapporto con la parola, il cuore ed i polmoni. È caratterizzato da un ritmo alternato e forma una sorta di doppia spi-

rale su un piano orizzontale; si sintonizza facilmente con il respiro di cui governa la funzione.

- *Vyàna* è l'energia vitale che pervade tutto l'organismo, per la medicina cinese sarebbe associabile al *Qi* prenatale. È il tipo di energia che circola uniformemente in tutti i meridiani, o "nadi", e segue ritmi cosmici di giorno e notte. Il risveglio o la sonnolenza possono essere attribuiti al suo movimento di espansione e retrazione. *Vyàna* è in collegamento con l'aria e il quarto chakra.
- *Samana* governa la parte del corpo che va dal plesso solare (ombelico) al cuore, ed è abbinato alla digestione e all'assorbimento dei cibi. La sua funzione è la secrezione; è associato allo stomaco e all'elemento fuoco (*terzo chakra*). Il suo movimento potrebbe esser visualizzato come un movimento su un piano orizzontale dall'interno all'esterno e viceversa.
- *Apàna* è il *vayu* dell'intestino, riguarda la zona che va dallo stomaco ai piedi e la sua funzione è l'escrezione. *Apàna* simboleggia la solidificazione, la metallizzazione, ossia la formazione degli elementi grossolani come le feci, (terra) urina, (acqua) gas, (aria). Il suo movimento è verticale discendente dall'alto verso il basso (*secondo chakra*).
- *Udana* è invece l'energia che permette al praticante di sperimentare l'uscita dal corpo durante l'esperienza mistica del Samadhi o del movimento oculare verso il centro della fronte quando si muore. I vari prana sono in rapporto tra di loro e devono mantenere un giusto equilibrio e armonia.

Per riassumere il movimento delle arie vitali possiamo affermare che il *prana*, introdotto con l'inalazione, risale inizialmente nel *sahasrara*, o settimo chakra, e poi ridiscende lungo le *nadi sushumna* (canali energetici) come *apana*. Giunto all'*ajna*, o sesto chakra, il *prana* si divide nelle due correnti principali *Ida* e *Pingala*, di cui parlerò in modo più approfondito nei prossimi paragrafi, attraverso i quali porta l'energia al chakra del cuore, o *anahata*.

Da qui continua il suo cammino con il nome di *samana* (nella forma che sostiene l'individualità, l'utilizzo della mente e della personalità nella vita quotidiana), e di *vyana* (nella forma che aiuta l'interazione tra individuo e ambiente). *Vyana* è il flusso vitale che dà energia ai movimenti vitali interni e alle varie circolazioni: sanguigna, linfatica, nervosa, simpatica, parasimpatica, eccetera.

Dopo aver svolto le sue funzioni, il *prana* esce all'esterno con l'espirazione come corrente *udana*, e si fonderà nell'ambiente esterno ad una distanza di dodici dita dalle narici.

“O venerabile donde proviene il *prana*? Come penetra nel corpo? Come si dispone dopo essersi diviso? Per quale via fuoriesce? Come si atteggia interiormente ed esteriormente?”

“Il *prana* proviene dall'Atman. Come l'ombra si estende e penetra nel corpo con il potere di volontà della mente. Come un sovrano dispone i suoi ministeri, ordinando di governare questo e quel villaggio, così il *prana* dispone al loro posto tutte le forme. Il *prana* pone *apana* negli organi di escrezione e di generazione. Pone sé stesso nell'occhio e nell'orecchio ed insieme nella bocca

e nel naso. Nel mezzo sta il *samana* (uguale) che distribuisce in modo eguale il cibo offerto e da cui sorgono sette fiamme. Nel cuore risiede l'Atman.

Là ci sono 101 arterie e altre cento per ognuna di esse. Su ognuna di queste ultime ci sono 72000 arterie minori. In queste si muove il *vyana*.

L'*udana* che si muove verso l'alto attraverso una di queste arterie, conduce al mondo dei virtuosi quando c'è merito, al mondo dei peccatori quando c'è colpa, al mondo degli uomini quando vi sono entrambi, meriti e colpe." (*Chandogya Up.*, 3,13, 1).

I flussi, le arie vitali, i *vayu esterni* sono invece:

- 1. Naga**, che significa serpente; ha la funzione di fare espandere il corpo, di saltare, allungarsi e lanciare.
- 2. Kurma**, che significa tartaruga; la sua funzione è quella di contrarre il corpo come quando si sente freddo.
- 3. Krkara**, ha la funzione di creare i movimenti spasmodici come lo starnuto, lo sbadiglio, il singhiozzo.
- 4. Devatta**, ha invece la funzione di attivare lo stimolo della fame e della sete.
- 5. Dhanainjaia**, ha la funzione di stimolare la sonnolenza e il torpore.

La combinazione dei vari *vayu* circola nel corpo umano all'interno di una rete di canali principali e secondari di cui ora parlerò in modo approfondito.

I canali energetici Ida, Pingala e Sushumna

Nadi significa letteralmente *flusso di corrente*; sono sottili canali lungo i quali fluisce la forza vitale del *prana*. Nella medicina cinese vengono chiamati meridiani e ne esistono ben 72000 nel nostro corpo psichico-energetico. In tempi recenti, la parola *nadi* è stata tradotta come *nervo*; in realtà le *nadi* non sono nervi come intende la medicina tradizionale, dato che sono composte di materiale energetico non visibile direttamente dall'occhio umano.

Sono quattordici le *nadi* più importanti e tre le principali: *ida*, *pingala*, *sushumna*; l'ultima è la più importante a cui tutte le altre sono subordinate.

- *Ida* scaturisce dal lato sinistro di *muladhara chakra* (primo chakra), ossia dal plesso coccigeo e scorre attraverso ogni chakra con andamento curvilineo per finire sul lato sinistro di *ajna chakra* (sesto chakra), plesso lunare al centro delle due sopracciglia;
- *Pingala* scaturisce dal lato destro di *muladhara chakra* e scorre in modo opposto a quello di *Ida* per terminare sul lato destro di *ajna chakra*.

Ida e *pingala* sono i percorsi dei due poli opposti positivo e negativo della forza vitale che scorre dentro di noi; *Ida* è di polarità negativa, definita anche *nadi lunare*, mentre *pingala* è di polarità positiva, definita *nadi solare*.

Entrambe possiedono delle caratteristiche proprie e sono legate a particolari simbolismi:

- **ida**: narice sinistra, il freddo, il femminile, il mentale, l'argento (metallo), il colore blu, il polo negativo, la luna, il sistema nervoso parasimpatico;
- **pingala**: narice destra, il caldo, il maschile, il fisico, l'oro, il colore rosso, il polo positivo, il sole, il sistema nervoso simpatico.

Queste correnti di forza operano incessantemente e si può comprendere quale sia la predominante osservando il flusso del respiro attraverso le narici: se è la narice sinistra ad avere un flusso d'aria maggiore allora è *ida nadi* ad essere predominante e viceversa. Nel momento in cui le due narici hanno un flusso uguale è *sushumna* a poter scorrere e predominare.

Osservando il nostro respiro possiamo comprendere come una domini sull'altra.

Quando prevale la narice destra (*pingala*), è l'*energia vitale* la più attiva e, pertanto, l'individuo è in grado di compiere maggior lavoro fisico, digerire cibo e così via; la mente è più estroversa ed il corpo genera più calore.

Quando prevale la narice sinistra (*Ida*) è l'*energia mentale* la dominante: la mente diviene introversa e qualsiasi lavoro mentale, pensiero, concentrazione, meditazione, può essere intrapreso con maggior facilità. *Ida* fluisce con più facilità durante il sonno; quando succede il contrario, la mente diventa inquieta ed il sonno disturbato. Quando *Ida* prevale durante i pasti, i processi digestivi diventano più difficili e possono

determinare l'indigestione.

Il normale flusso si alterna ogni dodici ore e quando si crea equilibrio tra le due, la *nadi sushumna* si libera, rendendo possibile l'eventuale risalita della Kundalini, la potente energia che crea tutto l'organismo e poi riposa raggomitolata su sé stessa nell'osso sacro. Solitamente se fluisce *pingala* il corpo è fisicamente più irrequieto, mentre se fluisce *ida* siamo più attivi intellettualmente. Nella fisiologia tradizionale si può associare il funzionamento delle due *nadi* al sistema nervoso ortosimpatico e parasimpatico: *Nadi Pingala* corrisponde al sistema nervoso ortosimpatico e *Nadi Ida* al sistema nevoso parasimpatico.

Nascita della vita umana e del *pranah*

L'unione dello sperma del maschio con l'ovulo della donna determina una struttura fisica. Il liquido seminale prodotto dalla donna, per il tempo della gestazione sarà trattenuto e convertito nella struttura embrionale del feto e non ci saranno più perdite mestruali. Quando la cellula embrione inizia a formarsi, ha in sé anche i cinque elementi fondamentali, acqua, terra, fuoco, aria, etere e dal loro reciproco scontro ne deriva una forza centrifuga. Il mondo esterno agisce sulla cellula con una determinata pressione, o forza centripeta; all'interno della struttura ne deriva l'energia vitale, chiamata *pranah*.

La struttura riceve un'energia potenziale dallo spermatozoo maschile, derivata dalla forza e potenza dall'energia vitale, o *pranah*, del maschio che determinerà una precisa lunghezza d'onda.

Si dice, infatti, che l'essere umano risieda prima nel liquido seminale maschile e dopo, per nove mesi nel grembo della mamma.

Poiché la struttura fisica ha inizio con lo spermatozoo che ha un moto positivo e una particolare lunghezza d'onda, la struttura che si forma ha anch'essa una precisa lunghezza d'onda. Anche il corpo animico, o mente, dissociato dal corpo fisico, esprime una potenzialità ed un impulso d'onda (*samskara*); quando trova un parallelismo con la lunghezza d'onda del feto procederà ad incarnarsi in esso.

Da racconti tratti da esperienze vissute, alcune coscienze disincarnate si sono viste entrare nel corpo fisico in modo definitivo e permanente al momento del taglio del cordone ombelicale o poco prima. Nei mesi di gestazione, sono rimaste al di fuori del corpo materno come spettatori del periodo di sviluppo dell'embrione. Dagli studi effettuati su un gruppo di settecentocinquanta persone dalla dottoressa Helen Wanbach, psicologa ipnologa, sono emersi fatti interessanti. Uomini e donne hanno accettato di rivivere l'esperienza del parto e l'89% dei casi riporta di non essere divenuto parte del feto o di non essersi sentito coinvolto con esso prima del sesto mese di gestazione. Sembra che la loro percezione fosse quella di entrare e uscire dal corpo fetale consapevoli, probabilmente a livello telepatico, delle emozioni che provava la madre sia prima sia durante la nascita.

Il 33% dei soggetti ha affermato di non essersi uniti al feto sino al momento della nascita o del taglio del cordone ombelicale:

“Io me ne stavo fuori, aspettando che il corpo fosse pronto a nascere per poterci entrare. Riguardo ai sentimenti di mia madre, mi sono reso conto che lei era nervosa e non era poi tanto contenta di questa nascita.”

“Io sono entrato nel feto soltanto alla fine del nono mese. Riguardo ai sentimenti di mia madre subito prima della nascita, ho provato la sensazione che lei fosse indifferente. Strano... mi son reso conto che lei stava discutendo di problemi economici con mio padre. Non sono riuscita ad avere un'immagine chiara di dove mi trovassi prima di nascere. Mi sembra che fossi troppo confusa e mi sentivo come seccata di dovermi unire a questo feto e vivere questo ciclo.”

“Mi sono sentita in un certo modo spaventata dalla sua crescita. Mi sono resa conto che il feto diventava sempre più grande ed era sempre più prossimo alla nascita, ma io sono rimasta fuori fino al momento del parto.”

“Io ci sono entrata un po' all'inizio, quando stava incominciando a svilupparsi, ma poi mi sono staccata quando è diventato troppo appiccicoso e non sono tornata se non a pochi attimi prima di nascere. Riguardo alle emozioni di mia madre, lei non era cosciente di me in quanto l'avevano addormentata; ho comunque captato da lei tristezza perché il mio arrivo le induceva

paura di ritrovarsi sola.”

Io non ero completamente entrato nel feto e riuscivo a muovermi prima di reincarnarmi in lui. L’ho fatto solo quando lui era pronto per nascere. Ero consapevole dell’emozione di mia madre. Lei aveva paura e anche io mi sono accorto in quel frangente del dottore, delle infermiere e di tutta la sala parto”.

Dal libro *“I nove scalini. Cronaca di una reincarnazione”* di Anne Givaudan e Daniel Meurois ho estratto il seguente testo:

Chi racconta è Rebecca, l’anima contattata dai due viaggiatori astrali Anne e Daniel, a loro è stato concesso di comunicare con questa coscienza e seguire passo dopo passo i nove mesi che hanno preceduto il processo di incarnazione e nascita della futura bambina. Vi trascriverò qui alcuni punti particolarmente salienti:

“Da quale sia il mondo da cui un’anima proviene, bisogna sapere che la biologia contemporaneamente materiale e sottile che presiede alla sua incarnazione la lega in un sol colpo ad un embrione intorno alla terza settimana dal concepimento. Non voglio dire con questo che la coscienza sia ancorata al futuro feto da quella data in poi, ma per la prima volta in quel momento si integra nell’aura e nel ventre della sua futura madre.

Verso il sesto mese, quello che ci dà fastidio è lo scheletro”, dice Rebecca con una punta di divertimento nel tono della voce. “Sì, sono le mie ossa in formazione che mi procurano la sensazione

meno gradevole: le percepisco come una struttura che mi sarà di aiuto, ma come la pietrificazione del mio essere, come delle sbarre che cristallizzeranno la mia anima sulla Terra, impedendole di volare e di espandersi a suo piacimento. Intuisco soprattutto le ossa del bacino e del fondo schiena, come se la mia forza fisica e la mia vitalità cominciassero ad irradiarsi da qui. Tutto si annuncia più cristallizzato in questa zona e sento che è qui che metto radici. A volte mi succede di provare un calore fortissimo nel coccige, quasi un bruciore. È un fenomeno che sentiamo tutti, man mano che prendiamo possesso del corpo... è ciò che "loro" chiamano il Fuoco vitale che, assestandosi, crea questa percezione: è una forza, mi hanno detto, proveniente da ognuno dei semi della creazione, contemporaneamente molto materiale ed infinitamente sottile. È un'energia triplice e la sua triplicità, che è anche complementarità, sarebbe all'origine prima delle tre ossa saldate che formano il coccige. La fusione eterica di queste tre vertebre, genera il dolorino di cui vi parlavo, ed è il segno che il fuoco della nostra vita comincia a lasciarsi rinchiudere in un guscio solido ed è anche un po' meno sbrigliato; questa forza, naturalmente non risiede né nelle ossa né in alcun organo in formazione, ma è come se quello fosse il suo punto di appoggio nel nostro corpo.

Ogni volta che prendo possesso del mio nuovo corpo, mi ci infilo dentro passando dalla sommità del capo e questo anche quando il cranio era appena abbozzato. Non è una cosa voluta, ma risponde ad una specie di risucchio automatico che non mi lascia scelta. Tutto avviene nella zona precisa della fontanella: percepisco intuitivamente un turbine che mi chiama, e al quale

non posso sottrarmi. All'inizio era piuttosto doloroso, come se mi infilassi sempre un guanto sempre troppo piccolo per me; allora mi dibattevo, e più era come esser presa nella rete, invischiata nella pece. Allora mi sentivo soffocare, e talvolta mi sembrava addirittura che tutto stesse per esplodere, perché la mia anima era troppo vasta e la mia coscienza troppo piena.

“L'anima preesiste al corpo nel quale abiterà, ma è anche giusto riconoscere che questo stesso corpo agirà sull'anima come una vernice: i vari strati di questa vernice sono quanto ora percepisco con molta chiarezza. Non intendo dire che i caratteri genetici offerti al mio corpo in questo momento già stiano modellando il mio comportamento o la mia fisionomia profonda, non è affatto così, ma essi mi trasmettono, con piccole pennellate, nell'intimo, informazioni che lasciano il segno giorno dopo giorno. Il mio essere vero, tuttavia, è sempre lo stesso, e sarà lui ad esprimersi”.

Un altro medico statunitense, psichiatra, nel suo libro *“DMT - la molecola dello spirito”* afferma che l'anima umana si incarna nel corpo nella settima settimana dopo il concepimento ricorrendo alla ghiandola pineale come canale spirituale per entrare e all'ormone dimetiltryptamina (DMT) come catalizzatore. Questo neuro trasmettitore è una sostanza psichedelica normalmente presente nella ghiandola pineale. Fatto interessante che proprio a quarantanove giorni questa ghiandola diventa visibile nel corpo del feto. Questa teoria sarebbe altresì supportata dal *Libro tibetano dei morti*, il manoscritto del Bardo Thodol e da Cartesio che ipotizzava la Pineale come probabile sede dell'anima.

Secondo altre fonti, come per esempio il Corano, si parla dell'associazione feto-anima solo dal quarto mese di gravidanza; nel cristianesimo invece, secondo San Tommaso nell'articolo 11 del *De Anima*, l'uomo, quando viene concepito, fin dall'inizio è forma perfettissima; è corpo e anima in unità sostanziale, in quanto non manca nulla di quanto essenziale deve esserci. Dice continuamente che il corpo umano senza l'anima, che è forma sostanziale, non potrebbe né formarsi né vivere, né svilupparsi. Ora anche l'anima, che informa il corpo, non può agire senza che gli organi, con i quali opera, siano formati pienamente. (Contra gentiles, lib. 2, cap. 89 n 11).

Riassumendo: l'essere umano per costituire il suo *pranah* attinge alla fonte dell'energia paterna e materna; queste fonti hanno polarità positiva per il padre e polarità negativa per la madre. Questo tipo di *pranah* nella cultura cinese viene chiamato *Qi prenatal*. Queste energie ereditate creano la base della vita e portano con sé la potenza dei cinque elementi fondamentali, ossia *terra, acqua, fuoco, luce ed etere*. L'energia che scaturisce dal loro movimento genera una forza con un moto centrifugo utile alla crescita e all'espansione della cellula: è questa energia la forza vitale che noi definiamo *pranah*.

L'altro *prana*, senza la h finale, viene invece assorbito dal mondo esterno appena possibile, tramite la respirazione e l'assunzione di cibo e acqua; a tal riguardo possiamo trovare cibi ed acqua altamente ricchi di forza vitale ed altri completamente privi. Gli yogi nel tempo hanno messo a punto una tecnica che si basa sul controllo del respiro e del *pranah*, chiamandola "*pranayama*", la

scienza del respiro.

La morte della vita umana.

Quando si interrompe il parallelismo tra le onde fisiche e quelle mentali avviene la morte. La causa della morte fisica è la fuoriuscita dal corpo delle nove *arie vitali*, o *vayu*, nello spazio esterno. Le onde psichiche, non trovandosi più in armonia con quelle fisiche, si dissociano e passano nello spazio esterno. La decima *vayu*, che non esce dal corpo, è *dhanainjiaya*, “che produce il sonno”, e vi rimarrà sino a quando il corpo fisico non si disgregherà completamente.

Il corpo mentale, distaccato da quello fisico, possiede gli impulsi inespressi delle varie vite precedenti, i *samskara*. Subentra a questo punto l'attività della forza mutativa che deve fornire una possibilità di parallelismo fisico adatto affinché la mente dissociata possa esprimersi, possa cioè trovare un corpo, una struttura fisica adeguata.

Per spiegare questo concetto, riporterò la storia di un esperimento sulla morte che fece il maestro Anandamurti nell'anno 1969, a Ranchi, in India, su un discepolo durante un discorso in cui illustrò alcune precise caratteristiche del corpo e della mente.

“Egli chiese a un discepolo di sedere di fronte a lui. Ai presenti spiegò che voleva mostrare cosa fosse la morte. Senza neppure toccare il corpo del discepolo che gli stava di fronte, ordinò ad una ad una delle nove arie vitali di lasciare il corpo; non la decima in quanto, come già accennato, abbandona il corpo solo quando questo si decompone completamente. Quando i *vayu* ad uno ad uno lasciarono il corpo il soggetto incominciò a boccheggiare

per mancanza di fiato e con la schiuma alla bocca cadde a terra, morto. Un medico presente alla dimostrazione ne constatò la morte clinica.

Il maestro disse che, se fosse stato lasciato in quella modalità, le formiche avrebbero incominciato a riunirsi attorno al corpo dopo mezz'ora. Quindi riordinò a tutte le arie vitali di rientrare una ad una nel corpo e la sua vitalità ritornò. Ordinò ai presenti di massaggiare a lungo il corpo dell'uomo e somministrargli del latte caldo, in quanto tutte le giunture del corpo erano rimaste estremamente deboli".

Anandamurti affermò che la morte non è dolorosa, se non per causa di incidenti o di certe malattie, e pare simile al sonno. "La morte è il lungo sonno della mente causale, mentre da vivi, durante il sonno, la mente causale funziona, le dieci arie vitali non sono disturbate e la forza vitale rimane integra. In questo caso a poco a poco, a causa dei samskara incompiuti, si riattivano i livelli più grezzi e quelli più sottili della mente ed il dormiente torna a svegliarsi. Dopo la morte, invece, l'azione dei vari livelli della mente smette di funzionare ed i dieci *vayu* o *arie vitali* lasciano definitivamente il corpo che diventa sempre più rigido e le cellule nervose sempre più deboli e prive di energia...".

Nella cultura yogica appare evidente che la distinzione tra il soffio di vita o *pranah* e l'anima o mente è ben più chiara e specificata rispetto ad altre descrizioni, in cui si fatica a distinguere l'uno dall'altro. Lo yoga ci offre una visione più scientifica di tutto il sistema mente-corpo-spirito.

La mente disincarnata è identificabile come *coscienza unitaria personale*, o "*jivàtman*"; è un riflesso dell'*atman* o *anima*, la vera priorità, la vera sede della conoscenza e la base stessa dell'esistenza con le sue relative azioni. Senza l'*atman*, la mente non è in grado di percepire i diversi stimoli e le informazioni che giungono dal mondo sensoriale. L'anima funge sempre da *entità testimoniante* e senza di essa non si possono attivare i potenziali "*samskara*", o *karma*, insiti nella *mente individuale* o *jivatman*.

L'*atman*, l'*anima*, osserva, testimonia, partecipa alle funzioni della mente-coscienza unitaria e registra azioni e reazioni compiute. L'*atman* non agisce, ma è solo grazie ad esso che resta sempre presente la spinta verso il fare e il conoscere.

I samskara

In natura ogni elemento è soggetto, come dice la fisica, alla legge di azione e reazione o, meglio, ad ogni azione ne consegue una reazione uguale o opposta. Per capirci meglio, la nostra mente unitaria funziona come una pallina da tennis che, dopo essere stata compressa tra le mani, deve rilasciare l'energia ricevuta riprendendo la sua forma iniziale.

Se nella mente registro un impulso espresso con un desiderio, questo dovrà trovare il modo di esprimersi. Un'azione compiuta ne concatenerà un'altra: se compio un'azione positiva questa creerà un impulso positivo, se compio invece un'azione negativa si creerà un impulso potenziale negativo. L'energia potenziale che si accumula nel tempo, prima della successiva manifestazione di

reazione, viene chiamata appunto con il termine *samskara*; più tempo intercorre tra l'azione e la manifestazione di reazione e maggiore sarà la reazione. L'insieme delle varie azioni e reazioni viene anche chiamato "*canestro del karma*". Praticamente, quello che ci succede oggi nella vita è il frutto di ciò che abbiamo fatto nel nostro passato, di questa esistenza o di altre precedenti; in bene ed in male. Anche Gesù disse "ciò che seminate raccogliete", alludendo alla legge del Karma.

Ci sono tre tipologie di *samskara*: innati, acquisiti ed imposti.

1. I *samskara innati* sono quelli che ereditiamo dalle azioni della vita precedente e non lasciano molte opportunità, se non quella di esser spinti in modo meccanico da quelle reazioni. Si può accettare o no questo concetto, ma meno si accetta e maggiore è il rischio di rimaner invischiati più a lungo nella sofferenza. Esempi di *samskara innati* possono essere alcune malattie o menomazioni fisiche.
2. I *samskara acquisiti* sono quelli che determiniamo con il nostro comportamento. Agire correttamente o comportarsi in modo scorretto dipende dalla nostra volontà e questo crea una successiva conseguenza, secondo la legge di causa-effetto.
3. I *samskara imposti* sono di cinque tipi:
 - *Imposti dal mondo fisico*, dalle impressioni create nella mente venendo a contatto con le diverse vibrazioni del piano materiale.
 - *Ambientali*: sono imposti dal contatto con la società che ci circonda e dalle sue vibrazioni. Ad esempio, crescendo in una famiglia di matematici si avranno

maggiori opportunità di apprendere la matematica. Questo fenomeno, ossia il passaggio delle informazioni e delle vibrazioni dal mondo esterno alla cellula, si può definire con il termine scientifico di “*epigenetica*”.

- **Responsabilità**: sono le azioni che compiamo per adempiere ai nostri doveri di lavoro, di famiglia, verso il paese, gli amici, eccetera; possono determinare reazioni buone o cattive.

- **Educazione**: tutto quello che condiziona la nostra mente con le diverse idee, con eventuali dogmi, superstizioni, condizionamenti culturali, credenze limitanti o aperture culturali. In età scolastica è molto facile per la mente venire condizionata o liberata rispetto all'età adulta.

- **Comportamenti abitudinari**: è la risultante dei samskara descritti precedentemente che determinano comportamenti ripetitivi e di conseguenza, creano atteggiamenti e reazioni mentali e fisiche di un certo tipo. Anche questo determinerà un effetto sulla produzione ormonale e sulla rispettiva vita emozionale dell'individuo.

Come si esprimono i samskara

I semi del desiderio e i differenti impulsi trovano la loro espressione per mezzo degli istinti, o sentimenti accumulati o abitudinari, come la paura, la timidezza, l'ansia, la speranza. In sanscrito questi sentimenti vengono tradotti con il termine “*virtti*”. Le *virtti*, annidate all'interno del nostro sistema ghiandolare

si esprimono con le nostre emozioni.

Il cervello agisce come una cabina di comando e per mezzo dell'ipotalamo gestisce la maggior parte del sistema azione-rea-zione nel corpo. La ghiandola pituitaria è una maestra d'orche-stra: dirige l'attività ormonale ripartendola alle diverse ghiando-le endocrine. Queste producono gli ormoni che fanno reagire il sistema nervoso, i muscoli o gli organi, creando contrazione o rilascio delle fibre con relativo movimento.

La scienza chiama questo meccanismo con il nome di P.N.E.I., *psiconeuroendocrinoimmunologia*. Ad esempio: se un gatto ci at-traversa improvvisamente la strada mentre siamo alla guida del nostro veicolo, l'occhio lo vede e manda l'informazione al cervel-lo; il cervello, tramite l'ipotalamo, manda stimoli con mediatori chimici all'ipofisi; questa invia a cascata stimoli ed ormoni che vanno ad attivare le principali ghiandole che, a loro volta, attiva-no il nostro sistema nervoso mettendolo in allarme; grazie a tutto questo siamo in grado di frenare e, speriamo, evitare l'ostacolo.

Il seme degli istinti, o *virtù*, si trova nel cervello, ma le sue espressioni sfociano nelle ghiandole, sue intermediarie. Più com-plexa è la struttura fisica maggiore è il numero delle *virtù* da esprimere e relativamente incrementato è il numero delle rela-tive ghiandole. Nel corpo umano le principali ghiandole sono l'epifisi, l'ipofisi, la tiroide e le paratiroidi, il timo, le surrenali, il pancreas e le gonadi, testicoli e ovaie.

Il numero delle *vr̥tti* è di circa cinquanta, distribuite come petali di fiori attorno alle ghiandole endocrine e i relativi *chakra*, i “centri di energia” o “centri psichici”. Siccome possono esprimersi sia verso l’interno che verso l’esterno e, tramite i dieci organi sensori, in dieci direzioni differenti, le modalità diventano in totale mille. Per questo motivo il Buddha viene rappresentato con un copricapo avente ben mille fiori: ogni fiore è una *vr̥tti*, un istinto. Nell’eventualità in cui, come in Buddha, tutte queste propensioni istintive vengano trascese, l’essere umano diventa un super uomo, un essere illuminato, libero dagli istinti e dalle reazioni che incatenano ogni essere umano.

I *samskara* ci rendono unici, diversi da tutti gli altri esseri umani; in caso contrario saremmo tutti anime uguali, una sola anima, simili a un fiume che sfocia nel mare, perdendo la propria identità. La nostra unicità è espressa dalle singole espressioni o *samskara* che determinano per ciascuno di noi modalità di esistenza differenti.

Il Maestro Anandamurti spiegò questo concetto facendo sedere davanti a lui due discepoli chiedendo loro di entrare in uno stato meditativo. A quel punto lui rimosse dalle loro menti i *samskara* che li differenziavano; i due corpi cominciarono pian piano ad avvicinarsi, sino ad abbracciarsi così stretti che risultò difficile separarli.

Quindi disse: “Se gli stessi *samskara* si trovassero in due corpi diversi, non potrebbero esistere in due entità separate e cercherebbero di unirsi in un solo corpo. Se continuassi a lasciare ancora

a lungo questi due discepoli in questo stato, si fonderebbero in una sola entità, non sarebbero capaci di mantenere due esistenze separate". Quindi infuse loro una particolare propensione: ad uno la virtù della timidezza e all'altro quella della rabbia. In pochi secondi i due corpi cominciarono lentamente a separarsi e tornarono a sedersi in meditazione.

Risulta quindi più facile comprendere che siamo come tante bottiglie di vetro immerse nell'acqua. Fino a quando le bottiglie restano tappate, l'acqua di ciascuna rimane separata dal liquido in cui è immersa. Nel momento in cui le bottiglie vengono stappate, tra il liquido contenuto e quello del contenitore non ci sarà alcuna differenza. Similmente, grazie o a causa della diversità dei samskara, c'è chi nella vita farà l'artista, chi l'architetto, chi il medico, chi il genitore, chi il monaco: singolarità nell'unità.

Samskara ed embriogenesi

Nel ciclo eterno di morte e rinascita, la *"ruota della nascita e della morte"* o *"samsara"* per i buddhisti, possiamo vedere come la nostra incarnazione sia guidata dal seme del samskara; in lui risiedono le motivazioni e le linee guida che dirigono l'intero corso della nostra vita. Pensiamo a un proiettore cinematografico: l'anima è la luce del proiettore, le lenti sono la nostra mente e le varie immagini che si muovono sullo schermo sono i samskara. Nella vita pseudo reale i samskara ci appaiono come avvenimenti o persone in continuo movimento, la nostra mente li giudica più o meno importanti, dolorosi o piacevoli con conseguenti emozioni positive o negative. Quindi, come già accennato, quando la mente

disincarnata trova affinità vibratoria con un embrione in fase di formazione, vi penetra e porta la sua informazione; la stessa embriogenesi viene influenzata, creando un corpo utile per la realizzazione dei samskara. Di conseguenza, un'eventuale infermità o un tratto geniale non è altro che la messa in scena di questo schema; a volte può sembrare crudele, a volte è vissuto come un dono, ma tutto è guidato dalla mano invisibile della saggezza cosmica.

Per puntualizzare ancora di più questo processo, voglio riportare il racconto incredibile e bizzarro del monaco Divyeshvarananda, in occasione di un ritiro spirituale in Rajasthan nel 1970; narra, in prima persona, la storia di Shyam, un giovane discepolo di Anandamurti, che non credeva alla teoria dei samskara.

«Ebbi la fortuna di fare una passeggiata con Baba mentre ero a Ranchi. In questa particolare occasione, eravamo in una remota area boschiva, in una giungla fuori dai confini della città. In lontananza vedemmo un contadino del villaggio muoversi lungo il sentiero. Baba mi chiese di andare verso un preciso albero che si trovava sul sentiero percorso dal contadino. Ubbidii e notai che attorno all'albero il terreno era estremamente duro a causa del caldo estivo, ma sotto l'albero c'era una piccola pozzanghera. Ritornai da Baba e riferii ciò che avevo visto. Lui mi guardò e chiese: "Hai visto qualcosa in quella pozza?" Non ci avevo fatto caso e ritornai a vedere. Vi scorsi sette grandi formiche nere che galleggiavano morte nella pozzanghera; erano del tipo di formiche con grandi teste collegate al loro corpo da un filo sottile, esile. Lo riferii a Baba e Lui disse:

“Molto bene”. Poi raccontò che molto prima ci fu una carestia nel nord del Bihar, nel distretto di Sasharam. In quel distretto c’era una famiglia numerosa i cui componenti vivevano assieme nella stessa proprietà paterna. Uno di loro viveva con l’anziana madre, vedova da tempo. Il padre defunto aveva tre o quattro fratelli, sposati e con figli, cugini di quel ragazzo. Durante la carestia, sorse una disputa tra i cugini sulla terra, gelosi del fatto che il cugino orfano avrebbe ereditato l’intera proprietà del padre. Avidi e crudeli, pensarono che se avessero ucciso il cugino, avrebbero ereditato una parte maggiore di terreno. Tramaronero a lungo e progettaronero un piano: una notte, quando tutto taceva e non c’era anima viva nei paraggi, quei sette cugini sinistri bloccaronero il ragazzo, lo tormentaronero senza pietà, gli spezzaronero il collo e lo decapitarono; portaronero il corpo su un ponte, e nell’oscuro silenzio della notte, gli legaronero delle pietre attorno ai piedi e al corpo e lo gettarono sul fondo del fiume sottostante. Il cadavere zavorrato rimase intrappolato nelle profondità del fiume e non tornò più a galla. Nessuno fu testimone del crudele crimine: il ragazzo era sparito e nessuno sapeva perché. Né la polizia, né il magistrato locale, né alcuna autorità del villaggio seppero risolvere il mistero. Nessuno. L’anziana madre rimase sconvolta per la perdita del giovane figlio e tutti nel villaggio furono dispiaciuti per la scomparsa del ragazzo. I cugini criminali finsero di partecipare al dolore e alle ricerche del ragazzo. Alla fine, nessuno poté conoscere cosa fosse realmente successo, mentre i sette cugini goderono del loro successo e si sentirono orgogliosi per aver compiuto il loro delitto senza venir scoperti e per aver ereditato un maggiore appezzamento di terra. Si sentirono stupidamente liberi, non furono mai accusati

né imprigionati; vissero una lunga vita e morirono di vecchiaia. Ma Baba disse che nonostante l'incapacità della giustizia umana a venire a capo di quel delitto, la Coscienza Suprema era pienamente consapevole di tutto ciò che era accaduto e la Natura fece giustizia: le sette formiche nere annegate nella pozza erano gli stessi sette cugini che avevano ucciso quel ragazzo nella notte buia. Baba spiegò che, a causa del loro atroce delitto, erano rinati come formiche e avrebbero conosciuto le torture di milioni di vite animali come insetti. Questo lungo percorso di rinascite era appena iniziato. Così, nel caldo pomeriggio estivo, le formiche si trovarono sotto un albero proprio nel momento in cui un contadino, di rientro dal suo lavoro quotidiano, sentì il bisogno di urinare. Le sette formiche, o i sette cugini, affogarono nell'urina del contadino che, nella vita precedente, era il cugino assassinato.

Baba continuò dicendo che l'agricoltore del villaggio non deve subire alcuna conseguenza del suo gesto: quanto aveva semplicemente rispettato le leggi della natura e non c'era alcuna malizia nella sua mente. Non poteva sapere degli insetti annegati nella sua urina. Disse ancora: "Quando in questo universo qualcuno fa qualcosa, ne subisce le conseguenze. Tutti dovrebbero stare molto attenti a non fare alcun male e persino le buone azioni vanno offerte a Dio. Essere legati con catene di ferro per dei misfatti o da catene d'oro per atti virtuosi, significa comunque essere legati da catene; una catena è sempre una catena e un praticante spirituale non dovrebbe esser incatenato da nessuna di esse. Attraverso la pratica spirituale e l'offerta a Dio di ogni azione, chiunque può liberarsi da tutti i samskara e raggiungere

la liberazione”.

Il ragazzo scettico a cui Baba ha raccontato questa storia è divenuto un monaco.

Chi e cosa guida il processo di Embriogenesi

“La forza che guida il sole e le stelle è la stessa forza che guida anche voi” (Anandamurti).

Sono numerose le teorie sullo sviluppo embriologico. Ci sono quelle più meccanicistiche che portano ad evidenziare soprattutto la capacità biologica intrinseca nella genetica; altre offrono una visione meno meccanicista che si spinge a valutare teorie riguardanti vibrazione, onde sonore, campi magnetici e campi di informazione intelligente.

La teoria darwiniana e neodarwiniana studia e spiega l'evoluzione e la crescita come *mutazione casuale e selezione naturale*; è una scienza biologica che si evolve sulla base dell'adattamento e trova tra i sostenitori noti genetisti come Mendel, Haldane, Fischer e Wright.

Secondo Mendel, nell'evoluzione è responsabile il *genoma*, i geni che portano le differenze peculiari denominati recessivi o dominanti. Il noto biologo Waddington fece notare che la selezione naturale lavora maggiormente sui *fenotipi*, ossia le qualità e caratteristiche effettive degli organismi singoli, e non sul

potenziale genetico o genotipo. Incomincia dunque a suggerire l'idea che l'ambiente esterno, ossia l'*epigenetica* influenzi e, di conseguenza, modifichi il mondo genomico interno. L'ambiente in cui si sviluppa un genotipo può determinare differenti fenotipi; Waddington porta l'esempio di virus e batteri che, con i loro migliaia di geni, hanno fenotipi che non differiscono molto dal genotipo, malgrado la ricerca di adattamento alle influenze e alle informazioni ambientali esterne. Waddington e Hans Jenny studiarono e dimostrarono come le vibrazioni avessero altresì una grande influenza sull'organizzazione e costruzione della forma degli organismi nello spazio epigenetico. Vennero effettuati molti esempi ed una mostra di opere create dallo stesso Hans Jenny a dimostrazione di come forme fantastiche possano prendere vita e manifestarsi quando masse di piccole particelle (polvere di metallo) vengono esposte a semplici o complesse vibrazioni sonore. Le sue opere ed i filmati degli esperimenti furono esposti a lungo a Londra presso l'istituto di arte contemporanea.

Altri due noti embriologi, Hamilton e Mossmann, nel loro trattato "*Embriologia umana*", in una edizione del 1972 affermano: "*Le indagini embriologiche degli ultimi cento anni hanno dimostrato che gli effettivi processi di sviluppo sono di natura epigenetica ... La moderna genetica, tuttavia, ha dimostrato che i geni localizzati nei cromosomi del nucleo dello zigote (l'uovo fecondato) portano la necessaria informazione che consente al normale sviluppo di realizzarsi. La costituzione ereditaria è dunque determinata dalla panoplia dei geni nei cromosomi e, in questo senso, l'ontogenesi è essenzialmente una graduale rivelazione del piano immagazzinato nel genoma (termine collettivo per tutti i geni)*".

Un altro notissimo anatomista tedesco, Erich Blechsmidt, sviluppa invece una teoria riguardo i processi di formazione dell'embrione includendo il fattore tempo e ritenendo che i processi formativi siano un risultato di movimenti di sviluppo degli organi, delle formazioni cellulari e delle molecole nelle cellule. Un'idea innovativa è stata quella di considerare la crescita dell'embrione guidata da campi metabolici, dove ciascun organo svolge funzione e sviluppo in relazione alla propria posizione nell'organismo. Tutti gli organi avrebbero già fin dall'inizio, essendo parti dell'organismo, un'informazione e una funzione determinatrice di forma; questa funzione si può definire "*dinamica di sviluppo*". Il campo metabolico, agisce invece come una forza tensiva che modella la biologia, sia come ambito dei fluidi sia come integrità di tensione strutturale, o meglio "*tensegrità*".

Sulla stessa lunghezza d'onda di Blechsmidt, Brian Goodwin considera i processi di modellamento morfogenetico e di strutturazione comportamentale quali manifestazione dell'ordine spazio-temporale, risultato di un campo metabolico d'informazione. Per lui l'embriogenesi, oltre a succedere ad un meccanismo di stimolo e risposta, è qualcosa di sensitivo, dove stimoli diversi tra loro possono creare reazioni e risposte altrettanto diverse. Goodwin afferma che le cellule stimulate e istruite dai campi metabolici iniziano una loro direzione di crescita e sviluppo, ma mantengono un certo grado di libertà e se opportuno possono cambiare direzione strada facendo, come se le istruzioni iniziali non sempre siano del tutto precise. Goodwin vede comunque l'organismo vivente come un organismo che ha "*natura di campo*" e dunque, la proprietà basilare di un

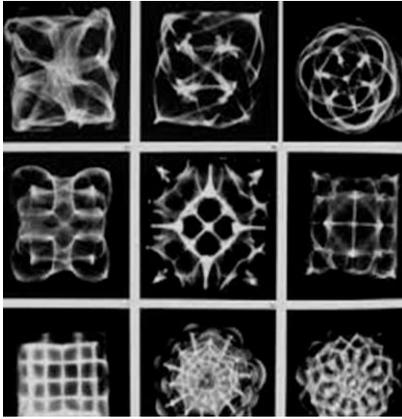


Figura 1 - vibrazioni

campo organico è che l'intero può sembrare ricostruito da una parte. Esempio il moncone tagliato di un anfibio che si ricostruisce l'intero corpo.

Più recentemente tutte queste tesi sono state riprese e ampliate dal biologo britannico dr. Rupert Scheldrake che, nel suo libro *"Una nuova scienza della vita"*, spiega, sulle basi gettate da

Waddington a riguardo dei campi morfogenetici, un qualcosa leggermente di diverso, sviluppando la sua personale ipotesi di *"causazione formativa"* e di *"risonanza morfica"*. Praticamente, egli afferma che i campi morfogenetici sono i motori di una realtà fisica e che lavorano attraverso lo spazio ed il tempo influenzando lo sviluppo della forma ed il comportamento degli organismi viventi. L'effetto della *risonanza morfica* determinerebbe nel tempo che la forma caratteristica di un certo elemento venga trasmessa a quelli futuri, come un'idea che si trasferisce da una persona ad un'altra.

"La forma caratteristica di una data unità morfica è determinata dalla forma dei sistemi similari antecedenti che agiscono su di essa attraverso il tempo e spazio con un processo detto risonanza morfica." In buona sostanza questi campi sarebbero creati e forgiati da comportamento e forma dei precedenti organismi di una specie. I campi morfici delle varie specie contengono al loro interno una storia e una serie di

memorie implicite, che permettono durante la fase di crescita di modellare la struttura biologica. Per esempio, durante lo sviluppo embrionale di un gatto interverranno le forze dei campi morfogenetici di tutti i gatti, che conterranno tutte le informazioni spaziali dei suoi antenati gatti, con relative indicazioni dei vari tessuti, organi e cellule in essi contenuti, come una sorta di copia e incolla genetico in versione wireless. I campi morfogenetici non solo hanno la capacità di informare le cellule, tessuti, organi, ecc.... di un organismo, ma funzionano anche a livello molecolare. Per esempio, mentre i geni specificano la sequenza in cui si legano tra loro gli aminoacidi, i campi morfogenetici delle molecole delle proteine, plasmano il modo in cui le catene di aminoacidi si ripiegano, conferendole le loro caratteristiche fondamentali. Se questo non succedesse le tempistiche per questo processo potrebbero essere decisamente lunghe, in quanto userebbero processi facilmente più casuali.

Dalla teoria di Sheldrake, che farebbe da ponte tra metafisica e scienza, possono essere studiati e compresi i modelli comportamentali di tante specie, per esempio ratti o simili, che malgrado siano distanti tra di loro migliaia di chilometri, apprendono simili modelli di comportamento tramite il *campo comportamentale* con più rapidità e facilità.

Questo fenomeno è stato documentato nel tempo da diverse facoltà come Harvard, Edimburgo e Melbourne accreditando veridicità alla tesi di causazione formativa di Sheldrake. La stessa teoria dei quanti, elaborata dai fisici David Bohm e Hans Peter Durr, sostiene ampiamente questa possibilità. Le sue tesi portano a far luce anche sulle capacità della mente, chiamando *campi mentali* i meccanismi attraverso i quali noi possiamo comunicare telepaticamente, o percepire di essere osservati, o fenomeni

come chiaroveggenza e telecinesi.

“I campi morfici della percezione, del comportamento e dell’attività mentale sono radicati nell’attività dei cervelli, ma sono di gran lunga più estesi di essi. Il telefono cellulare fornisce una rozza analogia: le sue trasmissioni sono radicate nell’attività elettrica dei suoi circuiti e componenti elettronici. Eppure le trasmissioni radio viaggiano in campi elettromagnetici che si estendono ben oltre la struttura materiale e i circuiti elettrici del telefono. Analogamente suggerisco che i campi mentali della percezione e del comportamento siano intimamente correlati all’attività del cervello, ma si estendano ben al di là tramite attenzione e intenzione”.”

“Con i sette minerali che costruiscono la base del mio corpo, il Fuoco, che li caratterizza tutti, prende posto immediatamente per formare ciò che chiamate i chakra. Se non fossero lì fin dall’origine, sembra che nulla possa accadere: poi il loro lavoro, assieme a quello altrettanto sottile degli elementi come l’acqua e la terra, consente lo sviluppo delle diramazioni; per diramazioni si intendono le *nadi*, ossia la rete vascolare eterica. Sono loro che, con la loro direzione, con i loro intrichi, disegneranno precisamente la forma del corpo che faranno dell’embrione un vero feto”⁸.

Questa modalità di visione si può dire che dia man forte alle teorie già esposte dalle culture religiose e, in special modo, da quella yogico-tantrica che afferma essere la mente o coscienza a

7 Tratto dal testo “*I 9 scalini - cronaca di una reincarnazione*” di Daniel Meurois e Anne Givaudan. Edizioni Amrita

8 (Rebecca)

interagire con il corpo e a influenzarlo.

Dalla Bibbia ai Veda ai giorni nostri

La teoria della vibrazione creatrice possiamo già trovarla all'interno del libro della Genesi quando S. Giovanni enuncia: *"In principio era il verbo ed il verbo era con Dio ed il verbo era Dio"*, riferendosi alla parola verbo come sinonimo di vibrazione o vibrazione cosmica creatrice e non ad una parola enunciata da un vecchio barbuto seduto su un trono.

Anche i Veda fanno riferimento alla vibrazione sonora Omnkara, ossia l'AUM, il verbo da cui la creazione intera si forma ed evolve. Il verbo, o suono AUM, è quindi presente e vibra in tutte le creature, in tutti gli esseri. Il significato profondo di AUM è: A è la radice acustica dell'universo non manifesto, da cui sorge la creazione; U è la radice acustica della conservazione dell'universo, del suo mantenimento; M è la radice acustica della distruzione, del suo riassorbimento. Quindi AUM rappresenta il flusso universale di creazione, conservazione e distruzione. Se un buon meditante riesce ad andare molto in profondità dentro di sé potrà sentire questo suono vibrare in lui, in tutte le sue cellule.

Per la tradizione giudaico cristiana il suono Amen, che noi tutti conosciamo bene, è sostanzialmente il suo equivalente e crea la stessa connessione.

Una conferma importante della potenza creatrice del suono e delle vibrazioni ce l'ha fornita il giapponese Masaru Emoto. Tramite i suoi esperimenti con l'acqua, si è potuto constatare come questa potesse trasformare le sue molecole dopo essere stata esposta a svariati tipi di suoni, parole o disegni. L'acqua contenuta in bicchieri veniva esposta a svariati suoni e poi successivamente congelata. Successivamente, lo studio al microscopio appurava che i cristalli di ghiaccio formatisi dopo il congelamento erano del tutto differenti a seconda del tipo di vibrazione che avevano assorbito. Suoni armoniosi, parole di amore creavano cristalli belli, simmetrici e armoniosi, mentre suoni cacofonici o parole di odio o lamentele creavano cristalli disfatti, asimmetrici, disarmonici. Successivamente allo scongelamento, un tipo di acqua andava incontro velocemente alla putrefazione mentre l'altra, quella con cristalli armonici, rimaneva integra per parecchio tempo.

È possibile intuire quanto e come la vibrazione, e quindi i suoni e le parole che utilizziamo, influiscano sul nostro corpo fisico, composto dall'80% di liquidi.

Evoluzione biologica o creazione?

Come interpretare il mito di Adamo ed Eva, generato o creato, fatto della stessa sostanza del Padre?

Molte sono state le ipotesi sulla nostra evoluzione biologica e sino ad oggi nessuno ha certezze assolute. Sta di fatto che sono tante le trasformazioni avvenute durante il processo

chiamato *ominazione*, durato qualche milione di anni: Homo habilis, Erectus, Ergaster, Heidelbergensis, Neanderthal e Sapiens. Il salto evolutivo sorprendente e duraturo è avvenuto, però, all'incirca centomila anni or sono ed è questo cambiamento che stimola le varie ipotesi sul perché ci sia stato uno scatto tale da modificare profondamente la struttura fisica e cerebrale.

Il racconto della storia di Adamo ed Eva fa notare come due nuovi esseri, creati da Dio, siano giunti nell'Eden e, dopo aver mangiato dall'albero della conoscenza, fossero sedotti dal serpente, sprofondati nel peccato e caduti nel tormento. Dal libro di Pietro Buffa *"I geni manipolati di Adamo"* e dalle traduzioni di Mauro Biglino troviamo: *«Adamo ed Eva non ricoprono il ruolo di primi esseri umani moderni ma appaiono verosimilmente come i capostipiti di una 'specie umana progenie', prodotti archetipici di un intervento pianificato, forse l'ultimo di una serie di precedenti manipolazioni condotte in epoche remote al fine di guidare il processo di ominazione e l'insorgere di un'umanità progredita biologicamente e culturalmente. In pratica parliamo di esseri umani 'migliorati' che abbandonano precedenti caratteristiche per acquisirne altre, forse sempre più vicine a quelle degli stessi formatori.»*

Da queste righe si può dedurre come l'essere umano sia andato incontro ad una sorta di processo di miglioramento genetica, probabilmente utilizzando una sorta di clonazione.

Dalle traduzioni della Genesi nell'Antico Testamento, con il termine di *Elohim* si fa riferimento a Dio. In realtà gli *Elohim* sono, secondo alcune teorie, entità tangibili, dei colonizzatori e, viste

le loro capacità e facoltà straordinarie, venivano temuti dagli esseri umani che dimostravano loro obbedienza e rispetto. *Elohim* significa “gli splendenti, i potenti, i giudici, i governatori”. È evidente che si fa riferimento a qualche popolo con qualità particolari e non ad un singolo individuo.

Gli Elohim, formato l’Adam o “essere umano”, lo posero in una sorta di giardino, il *Gan Eden* o *paradiso terrestre*, un luogo dalla rigogliosa natura, flora e fauna, protetto da eventuali intrusioni esterne. Il riferimento temporale in cui vengono collocati risale a circa 4000-4500 a.C. e il luogo potrebbe essere, riferendosi a manoscritti sumeri, in Medio Oriente. In quell’epoca diverse altre civiltà avevano già una loro struttura sociale.

Mauro Biglino traduce il termine *Gan Eden* come “luogo recintato e protetto”, un luogo in cui si effettuano monitoraggi su nuove forme viventi inserite in un contesto naturale. I Sumeri nella Bibbia lo chiamano anche *E-din*, “La casa dei puri” e lo descrivono popolato da divinità chiamate *Anunnaki*, ovvero gli stessi Elohim citati in precedenza.

Secondo la tradizione, Adamo ed Eva avrebbero disobbedito a un comando, assaggiato il frutto dell’albero della conoscenza e banditi dall’Eden. Il frutto dell’albero della conoscenza potrebbe rappresentare la sessualità, in quanto la traduzione ebraica del verbo *conoscere* si riferisce all’aver rapporti sessuali, al giacere con un’altra persona, a fare l’amore.

Molti riferimenti biblici utilizzano il verbo *conoscere* con riferimento alla sessualità: Adamo conobbe Eva, sua moglie, la quale concepì e partorì Caino (Genesi 4-1); Caino conobbe sua moglie, che concepì e partorì Enoch (Gen.4-17). Quindi dopo aver sperimentato la fisicità, sotto consiglio del fatidico serpente, che per molte tradizioni è il simbolo della fertilità, della sessualità, della forza creatrice kundalini, sarebbero incappati nell'errore e allontanati da un modo di vivere sino a quel momento totalmente puro, facilmente in virtù del fatto di una creazione in vitro, una creazione manipolata. "Adamo ed Eva avevano acquisito coscienza della loro indipendenza procreativa, un evento che evidentemente non rispondeva ai piani degli Elohim, che allontaneranno la coppia informando la donna sulle difficoltà del parto e l'uomo sulla fatica dovuta alla necessità di auto sostentarsi una volta fuori dal Gan Eden dove protezione e cibo erano assicurati"⁹.

Da quel punto in poi la loro progenie si mischierà con altri abitanti del territorio fuori dall'eden diffondendo la loro genetica ed un nuovo tipo di essere umano procederà nella storia. Con buona probabilità il concetto di punizione divina e di peccato originale deriva dal fatto che nel *Gan Eden* la procreazione non fosse autonoma ma assistita dai creatori, gli stessi *Elohim*. Sarà la teologia Cristiana che, interpretando a modo suo gli eventi, a caricare sulle spalle dell'essere umano il fardello del *peccato originale*. Possiamo dare credito o meno a questa interpretazione, a questa teoria, ognuno è libero di fare le sue supposizioni, personalmente mi sembra una possibilità alquanto tangibile.

9 I geni manipolati di Adamo; di Pietro Buffa. Uno edizioni.

Ecco due interessanti passaggi del libro *Kryon i 12 strati del DNA*, di Lee Carroll:

“I Pleiadiani rappresentano la forma di vita avanzata dell’Universo che voi conoscete. Il loro fu il primo pianeta della libera scelta e influenzarono spiritualmente l’energia della creazione del vostro sistema solare. La loro civiltà è più antica della vostra, non tanto in termini di Universo, ma abbastanza da avere il loro sviluppo attraverso le loro guerre e tribolazioni ed essere promossi con un compito: continuare l’opera donando la loro “vibrazione” alla successiva generazione di forme Umanoidi. Lo fecero trasferendo la parte quantica (interdimensionale) del loro DNA direttamente al mammifero detto Umano sul pianeta Terra. Era il momento giusto e la terra era pronta. Successe circa 100000 anni terrestri fa”.

“I vostri fratelli e le vostre sorelle Pleiadiane non erano esperti nella modifica del DNA, non hanno ricostruito il DNA umano e fatto delle aggiunte. Non avevano dei laboratori dove fare della microchirurgia su pochi Umani per poi reinserirli nella loro cultura. Non rapivano né spaventavano. Ciò che facevano, invece, è quello che pensate che facessero tramite un processo di integrazione di attributi di nascita: un po’ per volta crearono un ibrido di sé stesso. Il risultato di questo processo fu un essere umano con gli attributi del loro DNA spirituale, qualcosa di cui la terra era totalmente priva. Nel frattempo l’umanità divenne parzialmente Pleiadiana; voi avete gli attributi spirituali del DNA che loro vi avevano dato attraverso la normale trasmissione ereditaria di nascita. Capite che lo hanno fatto senza spaventare nessuno?

Infatti, lo fecero inserendosi nella società umana, e questo dovrebbe dirvi anche che il loro aspetto è simile al vostro.”

Due tipologie di racconto ma con medesimo risultato: un nuovo essere umano con un DNA modificato. Probabilmente la storia è simile ma a seconda di chi la racconta può assumere colori completamente differenti. Personalmente, ciò che trovo significativo è che, ad un certo punto dell’esistenza, l’essere umano si modifica, cambia il suo assetto cromosomico passando da 24 coppie a 23 mutando le sue capacità e qualità rimaste poi invariate sino ad ora. L’essere umano ha così avuto la possibilità di avere il giusto strumento per entrare in comunicazione con la coscienza o mente che lo abita. Con buona probabilità, parlando in termini più moderni, aveva acquisito la giusta configurazione per poter accedere ai dati della coscienza. Prima invece, lo strumento corpo non era adeguato, e il suo sistema nervoso, alla stregua dei nostri cugini primati, non era in grado di essere consapevole di sé stesso e della sua parte divina. Che abbia o no imparato ad utilizzarle, da allora le potenzialità ci sono.

Interazione tra DNA e coscienza

Dagli studi effettuati negli ultimi anni sul nostro DNA emerge che ogni molecola del DNA possiede un circuito con oltre tre miliardi di legami chimici; sappiamo che una molecola è visibile solo al microscopio elettronico, tanto è minuscola.

Progetto Genoma umano è il nome della ricerca scientifica che ha preso a cuore questo magnifico tipo di ricerca e la sua scoperta più eclatante è stata quella di trovare che la parte proteica codificante del DNA risulta essere solamente, e ripeto solamente, il 3 %.

Ribadisco, il 3% della chimica del DNA produce l'intero scenario genetico. Quindi se solo questa minuscola percentuale è stata rivelata, l'altro 90% circa che cosa fa, che cos'è?

Per la scienza, questa parte è ancora un grande mistero e da alcuni scienziati è stato definito niente meno che *DNA spazzatura*. Nella storia abbiamo fatto spesso questo genere di errore: considerare in modo negativo o non considerare affatto quello che ci è sconosciuto, ignoto. E se invece fosse qualcosa di veramente grandioso? Nel libro già citato *Kryon i 12 strati del DNA* si considera questa parte *lo schema quantico della nostra divinità*, ossia lo schema spirituale di chi si siamo, da dove veniamo, del nostro lignaggio spirituale, in altre parole "*la nostra coscienza*".

Essendo il nostro modo di pensare lineare, ci è molto difficile, se non impossibile, comprendere o vedere qualcosa di non lineare; questa parte di DNA è quantica e non è misurabile in codici e geni, ma parla un linguaggio multidimensionale.

Se immaginassimo che questo 90% di DNA funziona come segnale per la coscienza verso il restante 3 %, lo controlla, lo stimola e talvolta ne diviene parte di esso, forse la nostra parte intellettuale potrebbe aprirsi ad una visione leggermente differente, e

cambiare il paradigma. È come pensare che sia lo schermo della televisione a trasmettere autonomamente un programma. In realtà sappiamo benissimo che ci sono diversi passaggi: lo schermo riceve e trasforma dei segnali dall'etere; per farlo ha bisogno di un'antenna; prima ancora c'è la registrazione dei programmi e la loro diffusione con potenti trasmettitori.

Compreso questo schema di interazione "corpo – DNA – coscienza" possiamo farci un'idea più precisa di come la coscienza utilizzi il corpo umano e la sua biologia alla stregua di un astronauta che indossa la sua tuta spaziale. La tuta in sé possiede sensori, recettori e qualità straordinarie, ma se chi la indossa non conoscesse affatto come utilizzarla si troverebbe presto in difficoltà.

Nel corso dei millenni gli yogi dell'India hanno sviluppato le loro intuizioni per utilizzare al meglio le facoltà del corpo umano. Hanno tramandato una sorta di libretto di istruzioni per l'uso, ma noi abbiamo preferito utilizzare altri percorsi che ci hanno portato letteralmente fuori strada.

Ricapitolando: abbiamo un apparato biologico, il corpo umano, con una evoluzione biologica che circa centomila anni fa, per mano di visitatori provenienti dalle stelle, riceve una modifica, una sorta di imprinting genetico che permetterà di integrare in noi un aspetto quantico, ossia la capacità genetica di essere multidimensionali. Da quel momento possiamo interfacciarci a livello biochimico con una coscienza, o mente che, a sua volta, ha anch'essa un'evoluzione propria, un suo percorso. Come già accennato nei

capitoli precedenti, quando la sua lunghezza d'onda entra in sintonia con quella del corpo, si associa ad esso per vivere l'esperienza dell'incarnazione. Una grande avventura chiamata vita!

La gerarchia dei controllori

Il corpo umano, per funzionare come struttura fisica, necessita dei cinque elementi fondamentali presenti nel cosmo: fattore solido, liquido, aereo, luminoso ed etereo. Questi fattori richiedono equilibrio e giusta coesione; di conseguenza per ogni fattore vi è la necessità di un nucleo di controllo che si occupi di mantenerlo. Questi nuclei vengono chiamati *chakra* (ruote di energia).

Per esempio, il nucleo di controllo che agisce sul fattore liquido, *Svadhithana*, deve provvedere al giusto equilibrio nell'energia dei liquidi che non deve risultare né eccessivamente centripeta né troppo centrifuga. Non ci deve essere, pertanto, eccesso di liquido né carenza: troppo liquido la farebbe esplodere, una carenza la farebbe rinsecchire.

Il *pranah* è l'energia che si forma per effetto centripeto e coesivo sui cinque fattori contenuti dentro una struttura cellulare. Se l'equilibrio dei cinque elementi viene a meno e vince l'energia centrifuga la cellula esploderebbe. Nel corpo umano il logorio dei tessuti e degli organi porta alla perdita di equilibrio tra i vari fattori; l'equilibrio viene riproposto e ritrovato con un corretto apporto di cibo, acqua, respiro, trattamenti e rimedi vari.

La vita è una continua ricerca dell'equilibrio e ciò a partire dai nostri cinque fattori fondamentali. Il *pranah* è una forza cieca e ha bisogno di un nucleo che la mantenga sotto controllo. Il controllore è la mente, la *materia ectoplasmatica* (*citta* o *manas*); la mente controlla il funzionamento del *pranah* e il *pranah* si occupa di mantenere al meglio la struttura fisica.

La mente, per controllare tutto, necessita di stazioni intermedie che le facilitino l'attività; questi punti di controllo sono i sette chakra.

Il soffio vitale nella terapia

A questo punto ritengo opportuno parlare della terapia e del soffio vitale e come avvenga questo scambio tra esseri umani.

Sin dai tempi più remoti è esistita la pratica dell'imposizione delle mani tra guru e discepoli, tra guaritore e ammalato, tra re e vassalli, tra preti e fedeli. Lo scambio di energia da un individuo all'altro è stato sempre considerato una pratica funzionale, che solo in pochi potevano effettuare; solo chi possedeva una certa facoltà o potere poteva trasmettere quest'energia, questo fluido magnetico. Ogni re o regina era considerato degno di farlo e poteva interagire tramite questa pratica su un eventuale bisognoso; da qui nasce l'attributo di arte regale per la pratica terapeutica mediante l'imposizione delle mani.

Lo stesso S. Francesco afferma: “Chi lavora con le mani è un lavoratore; chi lavora con le mani e la testa è un artigiano; chi lavora con le mani, la testa e il cuore è un artista”. Come asserisce il santo in questo aforisma, la clausola principale per la trasmissione dell’energia pranica è proprio il nostro cuore, ossia l’intenzione amorevole di aiuto verso chi soffre.

È la compassione a permettere che ciò avvenga, a favorire l’apertura del nostro cuore, del chakra cardiaco; solo allora chiunque potrà agire come solitamente fa una mamma con il suo bambino: alleviare il dolore altrui. Vedremo più avanti che il nostro cuore, quando funziona in modo coerente con le nostre intenzioni, può generare un campo magnetico 5000 volte più potente del nostro cervello e, pertanto, per mezzo delle braccia e delle mani, estensioni dirette del nostro cuore, può dispensare l’energia che andrà ad interagire con la parte bisognosa del malato.

Le varie tradizioni nel tempo, da Occidente a Oriente, gli hanno attribuito vari nomi: pranoterapia, pranopratica, Reiki ... Il significato cambia poco. Quando l’essere umano attiva la propria intenzione ed il proprio cuore, soprattutto quando ne è consapevole, diventa strumento di una realtà superiore; non credo, quindi, che influisca molto sapere se è la persona che dona energia personale o se la stessa persona diventi veicolo dell’energia cosmica. Nell’arte musicale sono importanti le qualità del musicista e dello strumento; l’uno ha bisogno dell’altro e lo strumento, pur prezioso per qualità, non può esprimersi se non nelle mani di un abile virtuoso.

Personalmente, avendo sperimentato come terapeuta sia la pranoterapia sia l'osteopatia biodinamica, ho trovato in quest'ultima un buon ponte tra scienza e spiritualità, in grado di spiegare e dare la giusta importanza a questa forza vivificante chiamata *soffio vitale*; viste le mie personali attitudini, me ne sono appassionato.

I suoi scopritori e mentori, nelle vesti dei dottori Andrew Taylor Still nel 1874 e Sutherland nel 1897, Becker, Fulford e Jean Gealous, hanno definito questa forza *respirazione primaria* scoprendo la sua capacità, o proprietà, di manifestarsi nel corpo umano tramite impulsi ritmici palpabili e riconoscibili dalle capacità tattili delle mani.

La *scienza osteopatica* si rivela altresì una filosofia e un'arte, secondo la quale la persona è vista come unità integra di mente, corpo e spirito. Il termine *Biodinamica* fu introdotto successivamente verso il 1963 dal dottor Rollin Becker, per descrivere una forza che produce un movimento sottile presente in tutto il corpo; questa forza è ovviamente *il soffio di vita*. Lo stesso Becker asserisce che è possibile per le mani esperte palpare l'immobilità, così come il movimento, ed è possibile utilizzare queste risorse per ristabilire la salute. La mano dell'osteopata può apprezzare dove vi sono blocchi e disfunzioni nel fluire di questa forza, del soffio e, tramite la sua presenza attenta e consapevole e la sua capacità di ascolto non giudicante, permettere al sistema di auto regolarsi: il soffio permea le zone in disfunzione, le rivitalizza

come la linfa che riprende ad irrorare un ramo dissecato.

“L’unico scopo del trattamento è quello di risvegliare la totalità delle risorse della struttura fisiologica propria del paziente. Sto aiutando il corpo ad utilizzare le risorse accessibili, per uno schema di salute che è già dato. Il corpo è un organismo dinamico che vive e respira, che ha tutte le risorse accessibili per fare quello che ha bisogno di fare. Collaboriamo con lui per ottenere un equilibrio fisiologico utilizzando i meccanismi che gli sono propri”.

Come si forma la mente

La mente unitaria si forma in seguito allo scontro di forze energetiche, i cinque elementi fondamentali e, come una goccia di rugiada si forma per effetto di condensazione, così si forma la goccia di ectoplasma, chiamata *mente* o *citta* nel sistema yogico tantrico. Questa sostanza, chiamata *ectoplasma*, può essere rappresentata come un’ameba o una sorta di sostanza fluidica multifunzionale.

All’inizio della sua evoluzione sarà appunto come un’ameba, con qualità ridotte e molto basilari. Man mano che si creano conflitti di adattamento, questa struttura creerà a sua volta degli adattamenti, evolvendo in una mente-coscienza più reattiva: inizierà a possedere desideri, istinti e progressivamente facoltà e qualità sempre più sofisticate ed evolute.

Il tempo passa e vengono fatte esperienze di milioni di esistenze in tante tipologie di strutture fisiche, dalle più elementari alle più complesse.

Lasciatemi raccontare un aneddoto raccolto dalle parole dell'acharya¹⁰ Krshnananda durante un incontro in cui si parlava di esperienze di reincarnazione.

«Un giorno Anandamurti fece avvicinare a sé un monaco che era noto per la capacità di non provare mai rabbia; nessuno lo aveva mai visto arrabbiato o alterato. Baba gli fece sedere di fronte un altro monaco, chiedendogli di meditare. Quindi lo toccò con il suo bastone sulla fronte chiedendogli di guardare nella mente del monaco senza rabbia e di dire cosa gli fosse successo in questa vita e in quelle precedenti.

Questi iniziò a raccontare di trovarsi molto indietro nel tempo; vide un gruppo di discepoli con capo un maestro che aveva un comportamento molto severo e facilmente alterato. Un giorno uno dei discepoli di questo guru commise un errore grossolano; il maestro, in preda ad un attacco di ira furibonda, incominciò a picchiarlo così tanto da ridurlo senza vita. In quel momento sul maestro scese un velo d'ombra e non vide altro. Il monaco senza rabbia era quello stesso guru.

Scandagliando ancora la sua mente, si ritrovò in una remota foresta nella mente di una tigre in procinto di assalire una preda;

10 monaco

anche questa era la stessa mente del monaco senza rabbia che, per bilanciare il suo karma, dovette fare esperienza dentro il corpo di una tigre al fine di poter esprimere al meglio il sentimento della rabbia, il suo samskara».

Questo ci mostra chiaramente come questo sistema funzioni in base al parallelismo delle nostre onde mentali: se queste sono molto animalesche o “crude”, per esprimersi troveranno più consono abitare un corpo animale, mentre se sono più sottili, sono obbligate ad abitare un corpo umano sempre più sofisticato.

Così fece quella mente; dopo aver manifestato il sentimento della rabbia nella tigre, animale che meglio esprime tale istinto, ora la stessa mente era ritornata ad abitare nel corpo del monaco senza rabbia. Quella mente aveva esaurito tutto il sentimento negativo e pagato il suo debito; ora poteva servire l’umanità in qualità di monaco, libero dal sentimento della rabbia.

Sembra una storia fantasy, ma credo che possa aiutarci a comprendere in profondità come funzioni l’evoluzione o l’involuzione della nostra mente unitaria o coscienza.

Una correlazione simile l’ho sentita raccontare anche nei confronti degli animali da compagnia, come il nostro cane; se per esempio questo vive accanto ad un santo, le sue onde mentali si raffinano molto rapidamente e correranno il rischio di perdere il parallelismo con il corpo animale e dover inevitabilmente

morire, dissociandosi dal corpo.

Ai nostri occhi sembra una crudele realtà, ma in realtà la mente che ha subito un processo accelerato di raffinazione per la vicinanza con un sant'uomo ha acquisito la possibilità di trovare un corpo umano per bilanciare ed esprimere al meglio le sue onde mentali e le relative caratteristiche. Sembrerebbe, in questo caso, una promozione e non un castigo, un buon salto evolutivo.

Quindi non è affatto scontato di poter vivere la vita in un corpo umano. Dovremmo prendere maggiore consapevolezza di questo fatto e non sprecare la meravigliosa opportunità che ci viene offerta. Dovremmo essere estremamente gioiosi nell'abitare in uno strumento altamente sofisticato, in grado di permetterci i livelli più elevati di consapevolezza, se accuratamente trattato e mantenuto.

Le esperienze spirituali o mistiche si possono ottenere solo quando abbiamo un corpo umano e, grazie a questo, possiamo riconoscere la nostra vera natura, quella spirituale. Con altri corpi non sarebbe possibile.

Possiamo così comprendere come funzioni il cerchio della vita, il *Brahmachakra*, il ciclo di vita, morte e rinascita. La nostra mente, o coscienza, deve fare esperienza in tutti i livelli e in tutti i corpi, dai più elementari ai più sofisticati, sino a consumare completamente i desideri e samskara e risvegliarsi, prendendo coscienza

di chi e cosa sia veramente. A quel punto sorgerà in lei un solo desiderio, quello di riunirsi alla fonte creatrice, a Dio. Ciascuno di noi dovrebbe vivere l'esistenza cercando la Fonte, l'unione con essa. Sentirsi uno con l'Entità Suprema è definito *Yoga*, unione.





Parte Terza

*La vita è un lungo cammino,
ma il primo vero passo è verso la
conoscenza di noi stessi, la verità e la
via.*

Maurizio Bruno

I Sette Chakra

I controllori dei cinque elementi

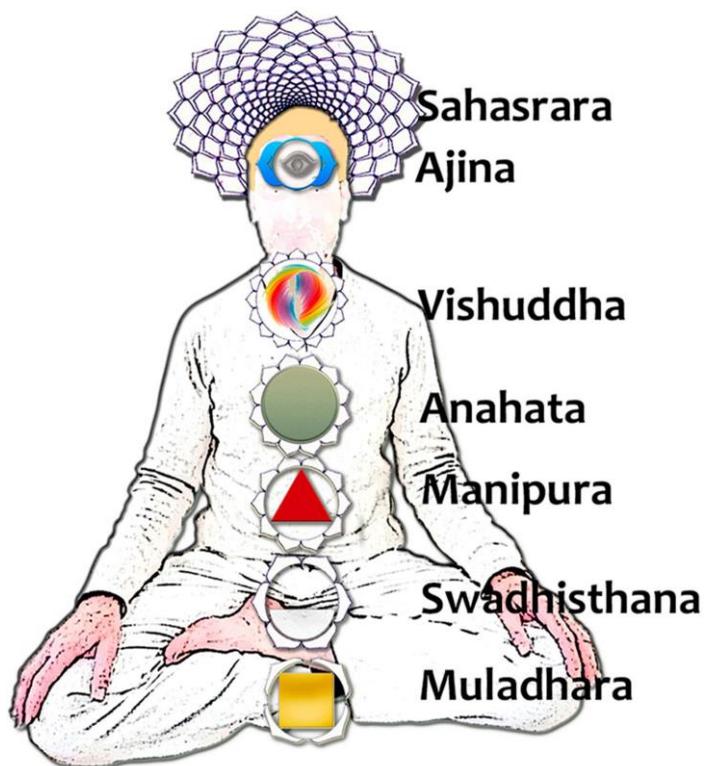


Figura 2 - i chakra

I Chakra o plessi psichici

Durante il corso dei millenni, gli antichi yogi per mezzo delle loro pratiche di introspezione profonda hanno visto, sentito e intuito che all'interno della struttura fisica ne esiste una seconda molto più sottile.

In questa parte di struttura definibile occulta, in corrispondenza della colonna vertebrale, prendono vita dei veri e propri plessi psichici chiamati **chakra**.

Sono ben nove e i loro nomi in lingua sanscrita sono, dal basso verso l'alto: *Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vishudda, La lana, A'jina, Guru* e *Sahasrara*.

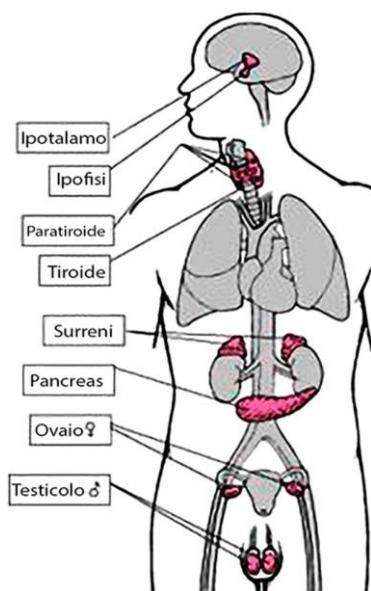
Per non complicare troppo la vita al lettore tratterò in questo testo solo dei sette chakra principali, come d'uso nelle vecchie e più comuni tradizioni yogiche e non solo.

Dal libro dell'Apocalisse: "Scrivi dunque le cose che hai vedute, e quelle che sono, e quelle che debbono accadere dopo di questo, il mistero delle sette stelle, le quali hai veduto alla mia destra, ed i sette candelabri d'oro; le sette stelle sono i sette angeli delle chiese e i sette candelabri sono le sette chiese" (dall'Apocalisse 1, 19-20).

"E vidi alla destra di colui che sedeva sul trono, un libro scritto di dentro e di fuori, e chiuso con sette sigilli. E vidi un angelo forte che con voce grande esclamava: chi è degno di aprire il libro e di

sciogliere i suoi sigilli?" (Apocalisse 5, 1-2).

Da questi scritti si evince, anche se in modalità un po' criptata, come il concetto dei sette chakra fosse già stato compreso dagli illuminati del tempo. Ogni plesso psichico svolge quindi un ruolo di importanza vitale per l'esistenza umana, ossia aiuta la mente ad esprimere le sue varie tendenze umane, o vrtti in lingua sanscrita, in modo più ordinato.



I primi cinque chakra, dal basso verso l'alto, controllano i cinque fattori fondamentali, (solido, liquido, fuoco, aereo, eterico); sono situati lungo la colonna vertebrale ed esercitano il loro controllo fino all'altezza della gola. Gli altri due sono all'interno del cranio e svolgono funzioni più sottili, come l'intuizione, la parapsicologia, la conoscenza spirituale, il misticismo e la trance spirituale.

Figura 3 - corrispondenza ghiandole e chakra

I cinque chakra inferiori possiedono una loro propria forma, un colore e persino una radice acustica, ossia emettono un particolare suono. Quelli superiori invece, dalla gola in su, per la scienza tantrica non hanno nessuna forma e nessun colore, in quanto la dimensione mentale

si pone al di là di ogni colore e geometria.

Secondo la filosofia new age i chakra rifletterebero invece i colori dell'arcobaleno, ossia sulla scala dal rosso al violetto; rosso per il primo e violetto per il settimo.

Ogni chakra risulta essere un vero e proprio nucleo di controllo delle diverse attività biopsichiche e sul piano fisico lo vediamo in rapporto con i vari nervi, ghiandole e sub ghiandole. La posizione di queste ghiandole differisce a seconda delle specie;

negli esseri umani i chakra sono situati nei punti di inserzione tra *ida*, *sushumna* e *pingala* (vere e proprie correnti energetiche di cui tratterò più avanti) e proprio in questi punti di incontro si formano i plessi nervosi e le ghiandole endocrine.

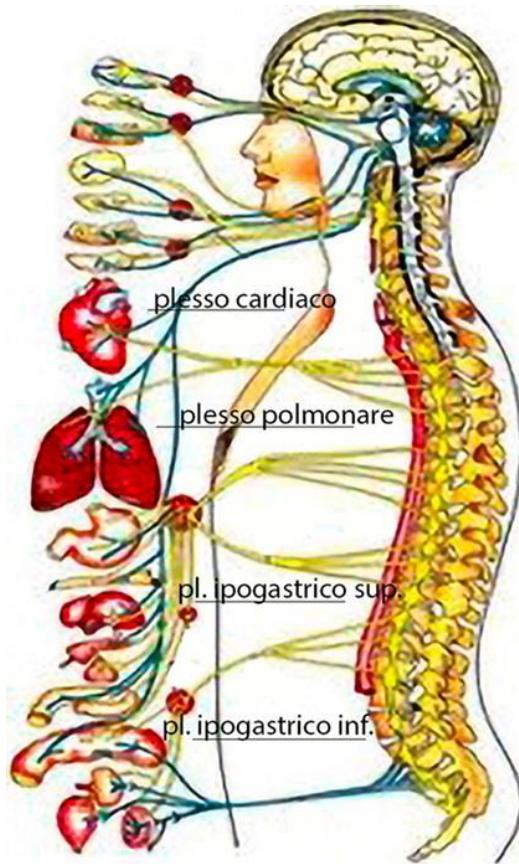


Figura 4 - organi e chakra

Cosa significa chakra?

L'attività bioenergetica emanata dai più importanti gangli del sistema nervoso collocati a livello della colonna vertebrale dà origine a sfere rotanti o dischi chiamati *chakra*.

Un chakra è un centro di attività che riceve, assimila ed esprime l'energia della forza vitale o *pranah* simile a quella che in natura dà vita a galassie, costellazioni e cicloni; tutti hanno una formazione con andamento vorticoso, circolare, a ruota, e così come in alto anche in basso, cioè nell'essere umano, avviene la stessa cosa.



Figura 5 - il gioco delle ruote

Il gioco delle ruote, ossia la modalità in cui un vortice di energia o di elementi prende vita, è dovuto semplicemente a scambi di polarità.

Nell'uomo possiamo notare, infatti, una polarità verticale lungo l'asse della colonna e una polarità orizzontale, ovvero un magnetismo quadripolare che risponde a tutte le leggi dell'elettricità e

del magnetismo note alla fisica.

La differenza di potenziale tra i due poli genera un flusso di corrente che a sua volta crea un campo magnetico che lo circonda ed è generalmente denominato aura.

Nell'anatomia occulta dell'uomo esistono due correnti di energia, una di segno positivo e l'altro negativo che fluiscono a destra e a sinistra all'interno del corpo; queste correnti, chiamate rispettivamente Ida e Pingala, si intersecano a livello dei chakra creando le nadi e danno vita al modello del caduceo o Meru Danda.

Praticamente ogni chakra è generato come vortice di energia dallo scambio di polarità tra le correnti positiva e negativa.

Come un motore elettrico che cambia la direzione di rotazione ad ogni inversione di polarità, allo stesso modo ogni chakra modifica la sua rotazione muovendosi in modo opposto a quello sovrastante e sottostante.

La polarità dell'energia positiva e negativa presente nel sistema determina a sua volta la direzione verso l'interno o verso l'esterno dell'energia del chakra esattamente come avviene in un impianto a corrente alternata.

Con buona probabilità chi ha dato origine al nostro attuale sistema elettrico o conosceva già questi antichi e occulti saperi oppure si è accesa la sua di lampadina!

Il primo chakra

Muladhara



Figura 6 - Manipura chakra

Muladhara significa “radice”.

Scaturisce dal plesso coccigeo denominato ganglio di “*lu-shka*” situato nella zona postero interna del coccige stesso.

Il Muladhara chakra controlla il **fattore solido** e quattro **vritti** o propensioni:

Kama: consiste nel desiderio per il piacere fisico come cibo, sesso, sonno, denaro o qualsiasi altro piacere materiale.

Artha: consiste nel desiderio di piacere mentale come la conoscenza, lo studio, la curiosità intellettuale ecc.

Dharma: consiste nel desiderio per l'infinito o desiderio psico-spirituale, rivolto verso le esperienze mistiche, l'autoconoscenza in generale, la conoscenza del divino.

Moksa: consiste nel desiderio di liberarsi dai vari legami della mente e della materia. Si ricerca l'unione con l'Assoluto, la vita Eterna, il Nirvana, lo Yoga, ecc

Il primo chakra è in diretta correlazione con la formazione del corpo fisico e inizia la sua formazione durante il periodo prenatale e il periodo infantile, ossia da metà gravidanza sino a circa dodici mesi dopo la nascita. In questo stadio, tutta l'energia vitale sta sviluppando il suo massimo sforzo e la crescita del corpo è molto rapida.

Lo scopo dello sviluppo infantile è quello di imparare ad adoperare il nuovo corpo, la nuova macchina biologica in cui è venuto ad abitare. Questo avviene per mezzo di piccoli o grandi gesti come succhiare, mangiare, digerire, afferrare, sedersi, procedere a gattoni, stare in piedi, camminare e manipolare gli oggetti. In questo stadio la coscienza è concentrata internamente, con poca consapevolezza sul mondo esterno e, non essendo ancora in grado di sperimentare un senso separato del sé, vive in totale simbiosi con la madre.

In questo periodo la consapevolezza si focalizza sulla sopravvivenza e sul benessere fisico e quando queste necessità vengono adeguatamente soddisfatte, la parte animica si ancora con più facilità al corpo fisico e il bambino si sente ben accolto nel mondo.

Se i piccoli progressi nella crescita e nello sviluppo delle capacità sia motorie sia sensoriali vengono ben strutturati e consolidati, lungo questo stadio verrà conferito un senso di speranza e fiducia e si affermerà in noi il nostro diritto di esistere e di avere.

Se, invece, il bimbo conoscerà l'abbandono, verrà recepito il senso di non valore e questo si trasformerà, successivamente, in mancanza di autostima e fiducia in sé stesso.

In questo stadio evolutivo si gettano le fondamenta per la connessione al corpo e per la sicurezza, al fine di permettere di strutturare una buona identità fisica e di auto conservarla. Dobbiamo imparare a formare le fondamenta della nostra casa, che devono essere solide e ben ancorate al suolo se vogliamo crescere e spostarci su livelli più elevati. Le fondamenta predispongono e sorreggono la forma della struttura sovrastante, determinando ciò che può sostenere, quanto alta potrà essere costruita e a che tipo di sforzi e sollecitazioni potrà resistere.

Dunque un danno a questo chakra potrà arrecare conseguenze sullo sviluppo e sull'espressione dei chakra superiori. Se non viviamo appieno l'esperienza del nostro corpo, ci separiamo dalla nostra vitalità di fondo, dalla nostra energia e dalla realtà

naturale in generale.

Se non siamo ben collegati al nostro corpo, spesso le nostre azioni possono diventare compulsive, non più guidate dalla saggezza del corpo ma dall'impulso di qualche malsana abitudine psico-fisica, come nel caso delle dipendenze da fumo, alcool, droghe, gioco, smartphone, ecc.

Per ogni chakra, bisogna ricordare sempre che, a monte del processo di incarnazione, le scelte fondamentali le abbiamo maturate noi stessi. Se, grazie al processo dei samskara spiegati precedentemente, svilupperemo un corpo fisico con determinate problematiche o determinate virtù, nella vita, probabilmente, si dovranno controbilanciare questi aspetti e lavorare per sviluppare le qualità mancanti. Per esempio, chi vive l'esperienza dell'abbandono nella prima infanzia, crescerà timoroso e sfiduciato e la caratteristica opposta su cui lavorare sarà la fiducia e la sicurezza nella vita ed in ciò che essa offre. Se le problematiche sono, invece, di ordine fisico o di salute, ci si dovrà confrontare maggiormente con il processo di accettazione di sé.

Purtroppo questo processo è possibile effettuarlo solamente quando riusciamo a sviluppare un certo grado di consapevolezza, altrimenti è palesemente chiaro che la vita sarà una reazione continua a ciò che l'esistenza ci mette di fronte e la percezione sarà di essere senza possibilità di scampo ed eternamente vittime del destino. Se invece si riesce a dare un giusto peso agli eventi ed una giusta collocazione spazio-temporale, sarà possibile passare

attraverso la comprensione, all'accettazione e ad un'eventuale guarigione profonda.

Questo processo di comprensione profonda degli eventi conflittuali, associata alle sintomatologie che uno sviluppa sui vari organi e strutture, ci permetterà di poter lasciare andare con più facilità il conflitto stesso, ed i vari esercizi proposti per ogni chakra, nonché una sorta di decriptazione simbolica del sintomo stesso, potranno rivelarsi utili al fine di sviluppare in noi il procedimento alchemico di: "comprendi, accetta, trasforma e guarisci".

Il primo chakra, che si riferisce alla struttura fisica nel suo insieme, avrà come riferimento fisiologico le ossa, i tendini, le cartilagini, i muscoli, la pelle, i denti, il sistema emopoietico (globuli rossi); ovvero, tutti gli elementi che configurano la nostra abitazione, il nostro tempio.

Queste componenti, controllate dal cervello, possono andare incontro a disfunzioni varie, quando nella nostra vita vengono intaccate la valutazione personale, il senso di identità, l'accettazione, l'abbandono, il nostro diritto di esistere.

Per esempio, se accusiamo un dolore o un trauma relativo al nostro apparato scheletrico, il simbolismo associato ad esso può raccontarci qualcosa riguardo a ciò che stiamo vivendo o abbiamo vissuto nell'ultimo periodo. Nel caso della colonna vertebrale, che rappresenta la protezione ed il sostegno, ma anche

il mantenimento in vita, possiamo affermare che alla zona cervicale corrisponde la svalutazione delle capacità intellettive e la paura dell'ignoto; alla zona toracica corrisponde l'affettività ed il sostegno; alla zona lombare corrispondono le insicurezze sul piano materiale, come dover fare fronte a debiti o sentirsi impotenti di fronte a particolari situazioni di vita.

Le articolazioni invece simboleggiano l'azione e la flessibilità. Gli arti superiori rappresentano la capacità di prendere ed eseguire, ma sono anche il prolungamento del cuore. Le spalle riguardano la capacità di portare dei fardelli e di sostenerli; il gomito rappresenta il mutamento di direzione; i polsi, la flessibilità nell'eseguire gli ordini che ricevo; le mani rappresentano la capacità di dare, ricevere e di eseguire le funzioni; le dita rappresentano i dettagli nel quotidiano.

Gli arti inferiori rappresentano la capacità di andare avanti, mentre la paura di procedere verso nuove direzioni può creare delle disfunzioni; le anche rappresentano la determinazione di procedere in avanti; il femore rappresenta la potenza nell'agire; le ginocchia, la flessibilità e la capacità di piegarsi e inchinarsi; le caviglie rappresentano invece la flessibilità relativa ai cambi di direzione e all'orientamento.

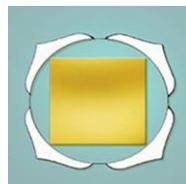
A livello somato-emotivo viscerale riscontriamo collegamenti con la parte terminale dell'intestino crasso, detta colon sigmoideo, in quanto è la parte che serve ad eliminare i solidi, i prodotti di scarto più pesanti. Vale anche per certe emozioni: se viene

infangata l'identità di qualcuno con critiche e giudizi pesanti, questa parte intestinale potrebbe soffrirne.

Sempre in riferimento alle funzioni intestinali, se non viene data la giusta importanza al corpo, potrebbe soffrirne l'assorbimento degli elementi nutritivi. Sostanzialmente non si gode del cibo ingerito e quindi, della vita in sé.

Muladhara Cakra

Caratteristiche essenziali



Il corpo, le fondamenta, la sopravvivenza, le radici, il collegamento, il nutrimento, la fiducia, l'autostima, la salute, la casa, la famiglia, la prosperità.

Lo scopo la fondazione - fondamenta

Elemento terra

Colore oro (per la filosofia new age: rosso)

Identità fisica

Orientamento autoconservazione

Diritti fondamentali desiderio fisico di esistere ed avere

Scopi evolutivi crescita fisica, capacità motoria

Percezione senso olfatto

Nota musicale associata Do

Radice acustica Lam

Carenze sconnessione dal corpo, notevole sottopeso, ansietà, instabilità emotiva, difficoltà di adattamento, poca capacità di fissare obiettivi e poca disciplina, difficoltà finanziarie, disorganizzazione cronica.

Eccesso Obesità, mangiare troppo, accaparramento, fissazioni materiali, avidità, trascuratezza, pigrizia, stanchezza, timore dei cambiamenti.

Disfunzioni fisiche disordini intestinali, anali, dell'intestino crasso, problemi alle parti solide come ossa, denti, unghie, articolazioni varie, base della colonna, glutei, artrosi, carenze o eccessi a livello emopoietico.

Esercizi per lavorare sui chakra

Gli esercizi che si consigliano sono in parte fisici, biopsicologici e psicoenergetici.

Quelli **fisici** consistono nella pratica delle "asana", o posture yogiche e servono a controllare e modificare l'espressione delle tendenze mentali. Gli esercizi yoga agiscono direttamente, tramite un massaggio di compressione e distensione, sui diversi plessi e ghiandole, influenzandone la secrezione ormonale. A sua volta, questa secrezione ha un effetto sulla psiche e sulle espressioni

caratteriali della persona, capace di riequilibrare eventuali disagi degli organi o visceri ad essi collegati.

Gli esercizi “**biopsicologici**” hanno la finalità di rompere eventuali schemi mentali e favorire un cambiamento sia sul piano psichico sia in quello fisico. Consistono in tecniche pratiche (psico-magiche) capaci di interagire simultaneamente sia sul piano fisico sia in quello psichico.

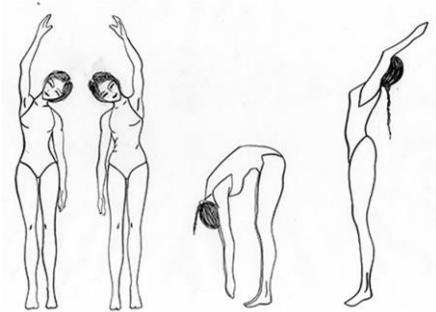
Infine gli esercizi “**psico-energetici**”; sono volti a comunicare direttamente con la nostra parte subconscia, al fine di inserire affermazioni positive, utili a sostituire eventuali credenze “limitanti e sabotanti”.

Esercizi per il primo chakra

Asana **Padahastasana**

(posizione delle braccia e delle gambe)

Si parte dalla posizione in piedi con le braccia tese sopra la testa e mani aperte. Espirando



inclinando il busto ed il braccio teso verso destra mentre l'altro braccio spinge verso terra. Si mantiene la posizione per otto secondi e poi inspirando si ritorna nella posizione di partenza.

Si effettua il medesimo movimento con l'altro braccio. Successivamente espirando ci si flette il busto in avanti sino a toccare il suolo e si mantiene la posizione per otto secondi.

Inspirando ci si riporta in posizione eretta con braccia tese sopra la testa e ci si piega indietro fin dove sarà possibile. Si mantiene la posizione per otto secondi e poi espirando si torna in posizione busto flesso in avanti sino a toccarsi gli alluci ed espirando si ritorna subito alla posizione di partenza.

Da ripetere otto volte.

Bhastrikasana

(posizione del mantice)

Si parte dalla posizione supini ed espirando si flette la gamba destra al torace prendendo il ginocchio tra le mani; si mantiene la posizione per otto secondi rimanendo in apnea.

Durante l'inspirazione si riporta la gamba nella posizione iniziale.

Si effettua il medesimo movimento con l'altra gamba, e suc-



cessivamente con entrambe le gambe simultaneamente.

La successione dei movimenti va praticata per otto volte.



Posizione testa ginocchio o mezza pinza

Variante pinza – difficile

Flettete la gamba destra e premete il Muladhara chakra con il tallone destro. Allungate la gamba sinistra. Espirando andate a toccare il ginocchio con la fronte e intrecciate le mani sotto il piede tenuto a martello. Bisognerebbe espirare completamente quando la fronte tocca il ginocchio.



Mantenete la posizione per otto secondi. Inspirate rialzandovi. Fate poi lo stesso processo con l'altra gamba. Praticate la successione per quattro volte.



Durante l'inspirazione si riporta la gamba nella posizione iniziale. Si effettua il medesimo movimento con l'altra gamba, e successivamente con entrambe le gambe simultaneamente. La successione dei movimenti va praticata per otto volte.

Esercizi biopsicologici per muladhara chakra

Esercizio dell'albero

Posizione eretta con gambe leggermente divaricate; inspirare ed espirare profondamente e portare l'attenzione alla pianta dei piedi: come sono appoggiati, che sensazione possono dare.

Spostare leggermente il peso in avanti e indietro, oscillando delicatamente e immaginando di avere delle radici che fuoriescano dalla pianta del piede e raggiungano gradatamente il profondo sottosuolo.

Ascoltare le sensazioni di radicamento che arrivano sino all'interno dell'essere, apportando forza, nutrimento e stabilità.

Passeggiata consapevole (meditazione in movimento)

La passeggiata consapevole consiste nel camminare dentro casa o, decisamente meglio, in mezzo alla natura. Portare la massima attenzione al respiro e al modo in cui i piedi vengono appoggiati al suolo, alle sensazioni che derivano dall'appoggio dei piedi sul suolo e le loro caratteristiche.

Concentrarsi sui piedi e sul respiro. È importante stimolare al massimo il nostro senso dell'olfatto, riconoscendo i diversi odori provenienti dall'ambiente intorno. Tutto ciò offre la possibilità di sperimentare lo stato di presenza e i benefici ad essa associati.

Ho il diritto di esistere; riconnesione con il bimbo interiore

Osserviamo la foto e immaginiamo di essere proprio quel bambino, proiettando contemporaneamente a questo essere tutto il nostro amore e cercando di riconquistare la sua fiducia e il suo vero valore.



Figura 7 - feto

Possiamo ripetere queste frasi “ti amo, mi dispiace, ti chiedo perdono e ti ringrazio” (*tecnica hoponopono*), molto utile al fine di sciogliere blocchi su vari livelli.

Se riusciamo a connetterci con la nostra parte più profonda e amare tutto di noi e perdonarci per quello che ab-

biamo fatto o non riusciamo a fare come vorremmo, possiamo veramente cambiare la nostra vita in meglio. Da questa azione spesso può nascere una grande gioia interiore ed un sano ricollegamento con noi stessi (*vedi Joe Vitale, Zero limits, ed. Il punto d'incontro*). Possiamo accarezzarlo e baciarlo, lasciando fluire l'amore e la fantasia come un gioco che ci riporta veramente alla nostra vera essenza di bimbi.

Esercizio psicoenergetico

Distesi supini a terra, accavallare gli arti inferiori nella modalità in cui ci viene maggiormente spontaneo, intrecciare i polsi con la medesima modalità e ruotarli con le mani in modo da intrecciare e giungere le mani (*vedi foto*).

L'intreccio degli arti serve a creare un collegamento tra i due emisferi a livello di connessioni cerebrali. A questo punto ripeteremo nella nostra mente la frase affermativa: "Ho pienamente il diritto di



Figura 8 - mani incrociate

esistere e di godere della vita". Gli occhi possono rimanere chiusi.

Ripetiamo la frase sino a che avvertiamo

all'interno del nostro corpo o della mente una sensazione di benessere o cambiamento. Sciogliamo la posizione delle gambe e delle mani e portiamo le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro mantenendo la posizione per una decina di secondi.

È importante guardare le mani durante questo processo; questa azione permette all'informazione data al nostro cervello subconscio di essere registrata e salvata.

Il secondo chakra

SwadiStana



Figura 9 - Swadhistana chakra

Swadistana significa "dolcezza".

È situato all'altezza degli organi genitali e scaturisce dal plesso sacrale.

Lo *Swadistana chakra* controlla il **fattore liquido** e sei *vritti* o propensioni:

- sminuire gli altri;
- mancanza di buon senso; essere mentalmente assenti;
- essere indulgenti;
- mancanza di fiducia;

- paura di essere annientati;
- crudeltà.

Entrando nella natura *acquosa*, liquida, di questo chakra, incontriamo il regno delle emozioni e della sessualità. Mentre nel primo chakra abbiamo lavorato per il radicamento e per la stabilità, ora coltiviamo le emozioni e il movimento; prima ci siamo occupati di sopravvivenza e struttura, ora ci concentriamo invece sulla sessualità, sul piacere e sul gusto.

Il nostro elemento associato è passato dalla terra all'acqua, dal solido al liquido.

In questo passaggio è evidente il cambiamento.

Possiamo immaginare il corpo come un vaso per l'anima, dove l'elemento terra del primo chakra offre sostegno e contenimento per l'essenza fluidica del secondo chakra, proprio come una tazza che contenga dell'acqua.

Questo "involucro" deve, però, possedere le qualità di contenere e far fluire allo stesso tempo, per permettere all'acqua il giusto flusso e movimento.

Solo muovendoci e cambiando, permettiamo alla nostra coscienza di espandersi; **il risveglio è stimolato dal movimento e dal cambiamento** (Panta rei – Tutto scorre – attribuito a Eraclito).

Per mezzo del movimento superiamo l'inerzia del primo chakra e ampliamo il nostro campo di percezione aumentando le

nostre informazioni sensoriali, costruiamo il nostro tessuto muscolare, miglioriamo la circolazione, stimoliamo le terminazioni nervose e potenziamo la vitalità e flessibilità del corpo.

L'osservazione del modo in cui ci si muove rende palesi aspetti ed emozioni che in passato sono stati nascosti e sepolti. Nella norma il controllo e la repressione emotiva sono ritenuti socialmente opportuni mentre le reazioni emotive sono considerate come elemento di instabilità e quindi disapprovate.

In realtà lasciare il nostro sentire emotivo libero di esprimersi accresce la nostra vitalità e dà possibilità all'energia di scorrere all'interno del corpo; se invece reprimiamo le nostre emozioni andremo facilmente incontro a rigidità e malattia.

La funzione del sentire, come ci spiega Jung, è considerata una funzione inferiore nella nostra cultura, associata ad una caratteristica femminile più ricettiva e accogliente. Tuttavia, se si supera questa errata credenza, l'essere umano può ricreare la giusta armonia dentro di sé, riducendo lo spessore della sua corazza e diventando un uomo equilibrato e sensibile.

Se passione e piacere non hanno il giusto spazio nella nostra vita, questa finisce per perdere il suo vero senso, le nostre emozioni non riconosciute e non espresse si smorzano sotto il peso di un'esistenza sterile e prevedibile e i nostri comportamenti diventano vittime della meccanicità. La difficoltà nel toccare e lasciarsi toccare ci rende sempre più impermeabili e distanti rispetto al mondo esterno e nei nostri confronti. Quindi *recuperare* il nostro

secondo chakra vuol dire reclamare il nostro diritto a sentire, a vivere e godere la passione e il piacere, anche solamente gustando il sapore di un cibo, a manifestare il senso di bisogno e la vulnerabilità. Liberiamo il flusso dell'energia dinamica che è essenziale per la crescita, per il cambiamento e per la trasformazione e lasciamo andare l'armatura o corazza che, come sostengono i dottori Lowen e Reich, ci separa dal resto del mondo.

In sostanza torniamo a quell'intimità con noi stessi e con il mondo che tanto desideriamo e che ci permette di uscire così dal nostro isolamento. Mai come in questo periodo storico, dovuto alle circostanze di un'epidemia, abbiamo provato sulla nostra pelle ciò che ho appena menzionato: isolamento, protezione, separazione, diffidenza e paura sono le emozioni che dilagano. Il loro effetto sulla nostra salute e su questo secondo chakra sono di accrescere l'armatura emotiva ed una serie di sintomatologie sul piano emotivo e organico. Cerchiamo di lavorare su noi stessi al fine di accogliere e far fluire ciò che più ci infastidisce, opponendogli meno resistenza possibile. Così facendo, l'impronta negativa sulla nostra salute emotiva e sui nostri sistemi, sarà meno evidente.

Per quanto riguarda il collegamento delle parti anatomiche con il secondo chakra, possiamo elencare, oltre all'apparato genitale, il sistema reni-vescica, in parte le ghiandole surrenali, le vie biliari, il sistema linfatico, il liquido cefalo – rachidiano, alcuni aspetti della pelle e in parte la tiroide. Infatti, il secondo e il quinto chakra hanno una particolare "connessione energetica"; vedi il cambio di voce nell'adolescente, quando si formano e vengono

stimolate le gonadi, oppure il tremolio o la mancanza della voce quando ci si emoziona.

La natura dei liquidi è, come già visto, quella della fluidità e del movimento, dell'aggregazione, del bagnare, del riempire gli spazi e, quindi, tutti gli **atteggiamenti biopsicologici** che possono essere collegati a questi aspetti fanno parte appieno di questo chakra.

Le sue caratteristiche essenziali sono: il cambiamento, il movimento, il flusso, il sentire, il piacere, l'emozione, la necessità, il desiderio, l'ombra, la colpa, la dualità, la sessualità. Se, invece, ci sentiamo limitati nella libertà, oppure ci sentiamo minacciati da qualcosa o da qualcuno, privati o limitati per quel che riguarda il nostro ambiente o le cose a cui siamo attaccati (il territorio), il nostro sistema, in particolare gli organi di riferimento quali reni e vescica, potranno andare in disfunzione.

La dualità possiamo già notarla nel nostro corpo fisico a livello puramente anatomico per mezzo dell'esistenza di due testicoli, due ovaie, due reni e, ahimè, la dualità porta con sé la possibilità di scelta a livello emozionale: vado verso una o l'altra direzione, faccio bene o faccio male, resto o vado, lascio o mantengo? La dualità crea tendenzialmente confusione e spesso è la fonte del nostro disagio, indecisione e stress.

Non a caso le ghiandole surrenali fanno parte del sistema chiamato "Sistema dello stress", ossia un collegamento particolare tra la parte ipotalamica del cervello e la midollare del surrene. Il primo produrrà una sostanza chimica chiamata noradrenalina,

con effetto rallentante sul sistema nervoso, la seconda invece, ossia le ghiandole surrenali, produrranno adrenalina con effetto stimolante.

La dualità, come già accennato nel precedente capitolo, è la caratteristica principale del mondo terreno e della vita in sé su questo piano; in oriente la definiscono *velo di maya*, in occidente “*diavolo*” inteso come forza di separazione e discordia. Quindi, per noi esseri umani l’obiettivo da raggiungere è quello di superare, rompere questo velo ed entrare nel regno dell’unità, dell’armonia e delle emozioni superiori.

Con lo sviluppo dei testicoli e delle ovaie, avvengono alcuni particolari cambiamenti sia a livello fisiologico che emotivo; nel primo caso la pelle diventa più spessa (nei paesi caldi verso i quattro anni e sei in quelli freddi), mentre a livello emotivo e caratteriale si assiste ad un aumento di sentimenti quali la rabbia, l’avarizia, ma anche l’obbedienza e l’amore per i fratelli e gli amici. Nei maschi di circa tredici anni, un ormone prodotto nei testicoli (il testosterone), inizia a convertire la linfa in seme e, in parallelo a questo procedimento, le cellule nervose vengono influenzate da queste secrezioni, creando continui pensieri sessuali nella mente. In questa fase, se lo sviluppo del ragazzo è normale, per effetto di queste secrezioni ghiandolari inizia a manifestarsi un aumento di raziocinio; in caso di uno sviluppo non equilibrato, l’adolescente mantiene un atteggiamento infantile, squilibrato e, talvolta, aggressivo. La razionalità si sviluppa ulteriormente nel momento in cui inizia la crescita dei peli nelle zone pubiche e, circa due anni dopo, con i peli sotto le ascelle; ciò vale sia per le femmine

sia per i maschi.

L'adolescenza è l'età in cui si rafforza la personalità e si forma una mente indipendente, motivo per cui il giovane sente maggiormente il bisogno di confrontarsi fino allo scontro con genitori o con altre figure adulte di riferimento. In questa fase può verificarsi anche una reazione verso imposizioni di carattere culturale, educativo o religioso che tendano a controllare gli atteggiamenti del giovane limitandone la libertà. In genere il successo e la missione della nostra vita si determina proprio in questa fase di sviluppo.

Sul piano psico-emotivo il *sentire* è una delle caratteristiche più importanti di questo chakra; *sentire* significa la possibilità di percepire nel nostro corpo le emozioni, i sentimenti, le vibrazioni; *sentire* vuol dire essere sintonizzati sul canale che permette di comprendere cosa passa nel nostro profondo e distinguere ciò che, a livello emozionale, è buono e salutare per il nostro essere e cosa non lo è. Quando c'è attenzione all'ascolto, siamo anche più presenti a noi stessi e, quindi, spontaneamente, ci radichiamo e viviamo di più nel qui e ora.

Se ci disponiamo all'ascolto dei suoni che abbiamo attorno, delle sensazioni che ci attraversano il corpo e la mente, come le sensazioni del caldo e del freddo, o delle sensazioni tattili e gustative in genere, abbiamo la possibilità di arricchire il nostro essere dandoci un senso di apertura verso il mondo; significa usare al massimo i sensi di cui siamo dotati e ciò permette di aumentare lo stato della nostra presenza e di conseguenza della nostra

consapevolezza. Il semplice ascolto delle nostre emozioni totalmente privo di giudizio e critica, come consigliano i più grandi maestri, può aprire la porta alla consapevolezza più profonda che tutto può abbracciare e tutto può guarire, ed ha in sé il potere di sciogliere nodi e grovigli altrimenti impossibili da risolvere con il nostro intelletto.

Avviene il contrario quando subiamo violenze che ci portano ad aumentare e ispessire la corazza emotiva, e “talvolta anche la pelle” rendendoci così meno sensibili e creando una inevitabile chiusura verso il mondo esterno o, un vero e proprio distacco dal *sentire corporeo* per timore della sofferenza. Il piacere sensuale di essere accarezzati dimostra il legame tra la pelle, il sistema nervoso centrale e il secondo chakra, oppure il riferimento della pelle secca o idratata in base ai liquidi che si assumono.

Il nome sanscrito del secondo chakra significa appunto *dolcezza*, ed è sinonimo di sensazione e sentimento, ma anche di accoglienza. Il suo scopo evolutivo è, infatti, quello di esplorare il mondo attraverso i sensi e il suo diritto è di percepire e provare piacere. Il gusto, in particolare, è il senso maggiormente associato a questo chakra.

Nella *dolcezza* si può schiudere questo fiore che dà la possibilità di lasciare sentire il suo inebriante profumo in tutto l'organismo. Questo fiore è però molto delicato e sensibile, ed ha bisogno di fidarsi degli altri ma, soprattutto, di noi stessi, per potersi agevolmente aprire.

La *fiducia* è in effetti una caratteristica di questo chakra e, come ben noto, si può associare bene all'*abbandono*. Quando si prova fiducia ci sentiamo sicuri e ci possiamo abbandonare tra le braccia del nostro amato o della nostra amata o tra le braccia del nostro "Padre Supremo". Se ci fidiamo possiamo allentare o togliere completamente la corazza che ci difende e in noi potranno scorrere tranquillamente sentimenti ed energia. Le finestre si aprono e la luce potrà entrare tranquillamente in casa a scaldare e illuminare ciò che prima era in ombra. Se invece lasciamo vincere la paura, avverrà esattamente l'opposto facendoci chiudere e bloccare, come un riccio che si raggomitola su sé stesso e si difende mostrando i suoi aculei.

Nell'*abbandono* la mente si quiete e i suoi venti saranno meno influenti sull'attività delle acque; le acque, i liquidi sono il simbolo e la parte concreta di questo chakra e sono rappresentati fisiologicamente dalla linfa, dal plasma, dal liquido cefalo-rachidiano, dal liquido intra ed extra cellulare, dalle urine, dalla bile, e altro ancora, in totale il settanta per cento del nostro peso corporeo. Nello stato di quiete e di pace, le acque saranno trasparenti, calme e rigenerate e rifletteranno in tutto il corpo questa pace e trasparenza, esattamente come le acque di un lago di montagna riflettono i monti che gli stanno attorno.

Il corpo ne risulterà anche più morbido ed elastico e i suoi movimenti risulteranno più aggraziati e sciolti.

Swadistana Cakra

Caratteristiche essenziali



Cambiamento, movimento, flusso, sentire, piacere, emozione, necessità, bisogni, desiderio, l'ombra, la colpa, la dualità, la sessualità.

Lo scopo movimento e connessione

Elemento acqua

Colore Bianco latte (per la filosofia new age: arancio)

Identità fisica

Orientamento autogrificazione

Diritti fondamentali percepire e provare piacere

Scopi evolutivi esplorazione del mondo attraverso i sensi

Percezione senso gusto

Nota musicale associata Re

Radice acustica Vam

Carenze

rigidità del corpo e degli atteggiamenti, frigidità e paura del sesso, pratiche sociali limitate, negazione del piacere, eccessive difese, paura del cambiamento, mancanza di desiderio, di passione di eccitazione.

Eccesso

esibizionismo sessuale, ossessione del sesso, ossessione del piacere, emozioni eccessivamente forti, dominio delle emozioni, (isteria, bipolarismo, crisi distruttive), eccessi di sensibilità, emotività, inclinazione alla manipolazione seduttiva, dipendenza emotiva, attaccamento ossessivo.

Disfunzioni fisiche

malfunzionamento degli organi riproduttivi, della bile, del sistema urinario, del sistema linfatico, difficoltà mestruali, disfunzioni sessuali quali l'impotenza, l'eiaculazione precoce, la frigidità, l'anorgasmia, oltre ad altre disfunzioni fisiche quali i dolori lombari, problemi alle ginocchia, mancanza di flessibilità, sensi assopiti, mancanza di interesse per il cibo, per il sesso e per la vita in genere.

Esercizi per il secondo chakra

Asana
Matsyendrasana

(posizione del saggio, o torsione)

Premere sul muladhara chakra con il tallone destro. Portare e mantenere il piede sinistro sul lato esterno della coscia destra. Afferrare l'alluce del piede sinistro con la mano destra, tenendo il braccio destro lungo il lato esterno del ginocchio sinistro.



Portare il braccio sinistro dietro alla schiena e andare a toccare l'ombelico con la mano sinistra dal lato destro. Girare il più possibile il collo verso sinistra. Mantenere la posizione per mezzo minuto con respirazione normale e poi sciogliere la posizione.

Premere quindi il muladhara con il tallone sinistro e fare il processo inverso. Da praticare quattro volte a destra e quattro a sinistra.

Questa asana è ottimale anche per i chakra dal primo al quinto. Da ripetere otto volte.

Diirgha pranama

(posizione del lungo inchino)



Inginocchiarsi e allungare le braccia verso l'alto, tenendole vicino alle orecchie, e unire i palmi delle mani.

Espirando,. piegarsi in avanti e toccare il pavimento con la fronte e con la punta del naso.

Mantenere la posizione per otto secondi.

Il sedere deve rimanere appoggiato sui talloni.

Rialzarsi inspirando.

Da praticare otto volte, senza ispirare durante la compressione. Molto utile per le donne in quanto la compressione esercitata la zona genitale alla tenuta.

Esercizi biopsicologici per Swadistana chakra

Posizione in piedi gambe leggermente divaricate, effettuare delle piccole rotazioni del bacino in senso orario e poi antiorario, respirare profondamente e portare l'attenzione alla zona genitale. Si effettueranno poi dei movimenti di antiversione e retroversione del bacino sempre con respiro ed attenzione focalizzata.

Successivamente durante un tempo inspiratorio mantenere la posizione di contrazione degli sfinteri e rilasciare il tutto durante il tempo espiratorio (banda), il tutto per una decina di volte.

Variante

Immagino di essere immerso nell'acqua e respirando sciolgo le tensioni sino a percepire di potermi stendere sull'acqua o galleggiare in totale scioltezza fondendomi in essa e lasciandomi coccolare dalla sua corrente.

Ritorniamo bambini

Quest'esercizio consiste nel riapprendere a sentire e percepire tramite il tocco delle mani sul corpo quello che è il senso di essere toccati, accarezzati, di ricevere dell'affetto e di rompere gli eventuali schemi di timidezza, di paura e di vergogna; impariamo a sentire e percepire con le efferenze della

pelle, ampliando al massimo i nostri sensi, le varie sensazioni belle o meno che ci attraversano.

Nel massimo stato di presenza sentiremo fluire in noi una nuova energia e una nuova e più profonda consapevolezza di esistere.

L'esercizio va fatto a coppie, il ricevente si mette sdraiato nella posizione fetale e l'operatore cerca di prendersi cura della persona accarezzandola con dolcezza sulle zone del corpo come viso, testa, schiena, mani, braccia, piedi.

Se vi è la possibilità di cambiare diversi operatori, l'esercizio risulta maggiormente utile.

Esercizio psicoenergetico

Come per il chakra precedente, disporsi in posizione supina con braccia e gambe incrociate come ci viene più spontaneo e ripetere nella mente la frase affermativa:

“la mia vita e la mia sessualità sono sacre e le vivo con gioia e pienezza”.

Quando si avverte una sensazione piacevole di cambiamento o di rilassamento possiamo cambiare la posizione e chiudere il lavoro mettendo le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro per dieci secondi. Tenere lo sguardo sulle dita per i dieci secondi.

Il terzo chakra

Manipura



Figura 10 - Manipura chakra

Manipura detto *plexo igneo*, "del fuoco".

È situato all'altezza dell'ombelico

Il **Manipura Chakra** controlla il **fattore fuoco** e ben dieci propensioni:

- la timidezza;
- la tendenza ad essere sadici;
- l'invidia;
- la staticità (inerzia);
- la melanconia;

- l'irascibilità e la permalosità;
- il desiderio di accumulare ricchezze;
- tendenza a passioni folli;
- il provare odio e avversione;
- la paura.

Mentre la passività e la densità degli elementi del primo e del secondo chakra (terra e acqua) muovono verso il basso seguendo la via della minima resistenza, il fuoco del terzo chakra vince la forza di gravità e spinge dinamicamente verso l'alto. Trasforma quindi l'inerzia della materia in attività volontaria.

Lasciandoci la passività alle spalle possiamo trasformare le nostre abitudini e inaugurare un nuovo modo di interpretare la vita, uscire dalla prevedibilità di ciò che ci è familiare per confrontarci con l'incertezza dello sconosciuto.

“Siate voi il cambiamento che desiderate vedere nel mondo” diceva il buon Gandhi.

La forza trasformativa del fuoco, generando calore e luce, ci dona l'energia e la capacità di agire e di vedere ciò che prima ci era oscuro. È, infatti, **la visione** il senso associato a questo chakra.

Il fuoco accende la nostra coscienza e ci sveglia ad una nuova comprensione che porterà, a sua volta, energia di forza, direzione e trasformazione. Dall'incontro della corrente discendente con quella ascendente l'energia pura della forza si concentra sull'attività. Il vero scopo della forza è dunque la trasformazione;

sapere che questa proviene dal nostro interno ci dona la gioia di essere vivi e la consapevolezza del nostro potere. Questo potere possiamo chiamarlo coraggio nell'agire, quel coraggio in grado di far arrivare l'uomo verso la meta prestabilita, come quella di un guerriero che affronta la vita, le sfide, le difficoltà con fermezza e destrezza tipiche di un fuoco impavido, non più tremolante sotto gli impulsi di un'emotività limitante.

In riferimento all'anatomia di questo chakra la sua formazione proviene dal plesso mesenterico o "solare" e l'organo di riferimento per eccellenza è il pancreas ed i suoi vicini e collaboratori: fegato, cistifellea, stomaco, intestino tenue e ghiandole surrenali.

Il fuoco è molto correlato all'attività delle ghiandole surrenali che con la loro produzione di adrenalina sono un potente stimolante del sistema.

Quindi, se ho uno stimolo per qualcosa nella vita o solamente nell'affrontare la mattinata nel quotidiano, le surrenali saranno attive e avrò più energia e vitalità; al contrario sarò apatico e con un senso di spossatezza.

Un iperstimolo delle surrenali darà una super scossa all'organismo ed attiverà l'intero sistema ghiandolare all'ipervigilanza e ad un eventuale riflesso di difesa o attacco.

Il fegato, stupendo laboratorio chimico e filtro per eventuali sostanze tossiche ingerite, come una fucina ricolma di sangue e di energia stoccata, mi darà il sostegno per il lavoro anche a

lungo termine, coadiuvato dalla cistifellea che trattiene il suo liquido biliare (un potente estratto prodotto proprio dal fegato, che permette di aiutare la trasformazione dei grassi in ulteriore energia). Per contro, quando assumiamo eccessi di sostanze quali grassi, alcool o farmaci, o quando subiamo una sensazione di mancanza emotiva, di cibo, di denaro, di affetti, di sesso o altro, il fegato andrà facilmente in disfunzione.

Gli ormoni secreti dalle ghiandole surrenali sono il cortisolo, l'adrenalina, il corticosterone, l'aldosterone, l'estradiolo, tracce di testosterone e di progesterone, mentre il pancreas, con i suoi isolotti di Langerhans, secerne insulina e glucagone.

L'insulina promuove l'accumulo di glicogeno (zucchero di riserva) nel fegato e nei muscoli e inibisce il consumo di grassi e proteine in favore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare carboidrati piuttosto che proteine e grassi. Promuove la formazione di trigliceridi a partire da carboidrati e proteine e stimola l'immagazzinamento dei grassi nel tessuto adiposo.

Il glucagone promuove invece la liberazione del glicogeno dal fegato in cui viene immagazzinato, e verrà successivamente riversato nel sangue sotto forma di glucosio. Promuove il consumo di grassi e proteine a sfavore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare le proteine e i grassi piuttosto che i carboidrati. Stimola lo spostamento dei grassi dal tessuto adiposo, rendendoli disponibili ai vari tessuti per essere bruciati. Il lavoro del pancreas è la giusta ripartizione degli elementi come zuccheri e grassi; qualora vivessimo emotivamente un'ingiustizia

traumatica come, ad esempio, non ricevere quanto ci è dovuto, questo organo ne subirà conseguenze negative.

Come ultimo, anche se primo per quanto riguarda la fisiologia della digestione, vi è lo stomaco. Lo stomaco accoglie in sé il cibo che gli arriva per poi lasciarlo passare nell'intestino tenue, dove inizierà il vero e proprio processo di assimilazione. I potenti succhi gastrici da esso prodotto hanno la funzione di aggredire e sciogliere fisicamente il bolo alimentare, ossia il boccone di cibo ingerito dopo la masticazione e l'insalivazione. Il liquido acido prodotto in eccesso o in difetto, essendo come tutti gli altri liquidi sotto il controllo del secondo chakra, risponde quindi a tutte le alterazioni del piano emotivo.

Simbolicamente: l'acido gastrico serve per aggredire gli alimenti. Quando noi, emotivamente, reprimiamo la nostra aggressività a causa di una insoddisfazione lavorativa o affettiva, l'acido aumenta la sua produzione, come se dovesse aggredire qualcosa o qualcuno su un piano mentale sottile, virtuale e inconscio. Alla fine, però, aggredito e corrosivo risulta solamente il produttore.

Se esaminiamo il detto *"per paura di essere aggredito aggredisco prima io"*, potrebbe significare che, a difesa della nostra sopravvivenza, della nostra affermazione personale, a salvaguardia soprattutto del nostro ego, produciamo una maggiore quantità di acido gastrico al fine di *"sputare fuoco noi per primi, prima che lo facciano gli altri"*. Il buon Freud probabilmente lo assocerebbe invece alla frustrazione sessuale, asserendolo ad una mancanza di espressione nella vita intima, con il risultato di rabbia e rimorso

che ci corrodono le viscere; rosicarsi il fegato, mangiarsi il fegato, sono altresì modi di dire che rappresentano alla perfezione questo tipo di dinamica.

La rabbia, infatti, viene gestita proprio dalla vicina cistifellea, la quale contiene il prezioso liquido “la bile”, di colore verde giallastro, utile a sciogliere le molecole di grasso e favorire la digestione. Verde dalla rabbia è un modo altresì utilizzato per simboleggiare l'intervento della bile nella dinamica della collera.

Quindi, tutto ciò che emotivamente non digeriamo e ci sta sullo stomaco, attiverà inconsciamente questo sistema, al fine di aiutarci a digerire meglio il simbolico evento, anche se i risultati finali sono spesso dei fastidiosi sintomi.

L'elemento di riferimento di questo chakra è, come abbiamo visto, il **fuoco**. Si fa, di fatto, riferimento al fuoco della digestione, ed il colore è il rosso fuoco, simile a quello del sole al tramonto.

Il fuoco significa calore, sviluppo di calore, forza e energia e il tutto avviene nel movimento. Le fiamme zampillano e salgono verso il cielo, si muovono in tutte le direzioni. Il fuoco ha il potere di consumare e bruciare le cose, quindi trasformare gli elementi in luce e calore.

Quando brucia con qualità e controllo possono essere viste le sue qualità positive e ne risulta energia, attività, autonomia, individuazione, volontà, autostima, azione e potere. Quando il fuoco eccede e va fuori controllo, vedremo invece le sue qualità

negative come la violenza, l'ira, il dominio, l'arroganza, l'iperattività, l'ostinazione, l'ipercompetitività, la brama di potere. Il senso associato a questo chakra è **la visione**; infatti, quando il fuoco della rabbia è eccessivo, gli occhi si colorano di rosso e spesso si usa l'espressione *"gli è salito il fuoco negli occhi"*. Molte disfunzioni dell'apparato digerente si riflettono nel colore dei nostri occhi, nel bianco dell'occhio.

Se, invece, il fuoco brucia con fatica si avrà poca energia, scarsa volontà, bassa autostima, freddezza emotiva e fisica, una digestione difficile e un senso di vittimismo. A livello sia anatomico sia fisiologico troviamo un legame con il primo chakra: in questo riconosciamo l'identità fisica del proteggere e difendere, nel terzo chakra è insita l'identità del nostro ego. La paura della sopravvivenza farà scattare il riflesso delle surrenali che sono nel terzo chakra, e ne deriveranno fuga e quindi movimento, oppure il blocco e la paralisi (la classica paura che mette le ali o che paralizza). La difesa del nostro ego scatterà invece ogni qual volta si avrà la percezione di essere attaccati rispetto ai propri ideali, pensieri e opere. La risultante sarà o una difesa verbale, o fisica o un'implosione interiore di energia con probabili ripercussioni viscerali e un continuo film mentale su cosa si vorrebbe fare a chi ci ha ferito.

Nella normalità la potenza del fuoco dovrà proprio trasformare il pensiero in azione, portando a fare, al movimento, alla fuga o all'attacco. Se invece vincono altri sentimenti oppure il fuoco è scarso, potrà non esserci il movimento ma la paresi.

La dualità a livello anatomico delle ghiandole surrenali potrebbe riflettersi in questa doppia possibilità, movimento e fuga oppure blocco e staticità; se la benzina arriva bene nella camera di scoppio del motore ne deriva sempre l'esplosione con il relativo movimento, altrimenti ne deriva un intasamento con fumo e un non avanzamento.

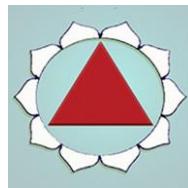
Ai giorni attuali, la vita frenetica e stressante, iperstimola questo sistema ed alla lunga indebolisce il fuoco, e si passerà da un eccesso ad una carenza in tempi molto brevi.

Possiamo notare inoltre che, se il secondo chakra con le sue emozioni è troppo movimentato, porterà anch'esso squilibrio al fuoco, che perderà ovviamente la sua potenza; in effetti l'espressione del fare e agire è sempre secondaria ad un sereno equilibrio emotivo. Non si dovrebbe mai intraprendere un'azione quando si è emotivamente turbati.

Se le radici sono ben piantate in terra, le emozioni saranno più equilibrate, e ne deriverà una capacità di azione e movimento verso un obiettivo e una direzione priva di sforzo. Se prendiamo come esempio l'albero, le radici ben salde a terra permettono al tronco di non essere in balia dei venti (pensieri ed emozioni), che potrebbero piegarlo e abatterlo con facilità, e così potrà proseguire la sua crescita verso l'alto, verso il cielo alla ricerca della luce.

Manipura Cakra

Caratteristiche essenziali



Energia, attività, autonomia, autorità, individuazione, volontà, autostima, vergogna, iperattività, potere.

Lo scopo	trasformazione
Elemento	fuoco
Colore	rosso-arancio (per la filosofia new age: giallo)
Identità	Identità dell'ego
Orientamento	autodefinizione
Diritti fondamentali	agire ed essere un individuo
Scopi evolutivi	realizzazione della separatezza - istituzione dell'autonomia
Percezione	senso vista
Nota musicale associata	Mi
Radice acustica	Ram

Carenze poca energia, volontà debole, facilmente manipolabile, mancanza di autodisciplina e incapacità di portare a compimento, bassa autostima, freddezza emotiva e fisica, digestione difficile, attrazione per gli stimolanti, mentalità vittimista, passività, inaffidabilità.

Eccesso super aggressività, tendenza al dominio, al controllo, bisogno di avere ragione, tendenza alla manipolazione, sete di potere, attrazione per sedativi, attacchi di ira, esplosioni di violenza, ostinazione, competitività, arroganza.

Disfunzioni fisiche disordini dell'alimentazione, disordini digestivi, dispepsia, ulcere, ipoglicemia, dislipidemia, diabete, spasmi muscolari, disturbi muscolari, stanchezza cronica, ipertensione, disturbi dello stomaco, dell'intestino tenue, del pancreas, del fegato, calcoli biliari, acidità.

Esercizi per il terzo chakra

AsAnA

Padahastasana

(vedi pagina 140 - primo chakra)

Bhujaungasana

(posizione del cobra)



Mettetevi a pancia in giù. Appoggiate le mani sul pavimento all'altezza delle spalle o della fronte. Sostenetevi sulle mani, alzate il torace e spingete la testa all'indietro guardando il soffitto. Tenete i gomiti leggermente piegati come una sfinge e staccati dal pavimento.

Fate una contrazione dei glutei poi ispirate alzandovi, mantenete la posizione per otto secondi e poi espirate scendendo.

Durata: otto volte, ispirazione trattenuta per otto secondi. Quest'asana è ottima anche per quarto e quinto chakra.

Yogamudra

(posizione dello yoga)

Sedetevi con le gambe incrociate.



Mettete le mani dietro la schiena e afferrate il polso sinistro con la mano destra.

Espirando abbassatevi in avanti e appoggiate la fronte e la punta del naso al suolo.

Rimanete così per otto secondi e poi rialzatevi inspirando.

Da ripetere otto volte.

Esercizi biopsicologici per Manipura chakra

In piedi, posizione eretta con gambe leggermente divaricate, si effettuano respirazioni profonde per aiutare il radicamento e successivamente si porta l'attenzione all'addome, zona ombelico.

Dapprima nel tempo inspiratorio si cerca di gonfiare come un palloncino l'addome, e durante il tempo espiratorio lo si sgonfia. Le mani possono appoggiarsi all'addome e seguire i vari movimenti. L'attenzione va sempre mantenuta nella pancia sino a sentire un senso di calore che pervade l'intera zona.

L'esercizio può durare anche una decina di minuti.

Scrivi che ti passa

Su un foglio di carta scriviamo tutti i traumi che la mente conscia ci lascia ricordare: traumi da autorità subita, sensi di vergogna provata, sensi di sfiducia. Successivamente scriviamo invece gli obiettivi per una maggiore autonomia e fiducia.

Scritto il tutto, possiamo accartocciare tipo palla il foglio, e consegnarlo alla persona con cui lavoriamo in coppia con l'intento di donare tutto il pacchetto emozionale per noi troppo pesante da gestire; la persona in questione si prenderà cura dei nostri problemi e inviando tutto il suo amore, tenerezza e comprensione ci aiuterà a sciogliere i nostri ostacoli. Durante il lavoro guardiamo e ascoltiamo i sentimenti che affiorano e li accogliamo. In se-

guito saremo noi a prenderci cura dei problemi e dei blocchi del nostro compagno di giochi, esprimendo tutto il nostro impegno e il nostro amore. La gratitudine che si crea tra le persone diventa un momento assolutamente magico.

Esercizio psicoenergetico

Distesi supini con arti superiori e inferiori incrociati, come già visto, ripetiamo nella nostra mente la frase affermativa

“Il fuoco che è in me brucia tutti i blocchi e le paure”.

Si ripete la frase sino a quando una sensazione di cambiamento interiore o di calore pervade il corpo o la mente.

Si scioglie la posizione e, come al solito, per salvare il tutto, si mettono le punte delle dita a contatto tra di loro per dieci secondi e si osservano.

La danza spirituale Tandava (la danza di Shiva)

Il Tandava è una sorta di danza inventata da Shiva ben 7000 anni fa e consiste nel saltare sulle punte dei piedi in modo ritmico slanciando gli arti inferiori in modo alternato sino all'altezza del torace. Le braccia stanno aperte in fuori e si immagina di avere nella mano destra un coltello che simboleggia la continua lotta contro le forze che distruggono e degenerano e, nella mano sinistra, una fiaccola, o un serpente, oppure un teschio, che simbo-

leggiano i nostri nemici mortali e la morte stessa.

Saltare ripetutamente creando una pressione sull'avampiede risulta essere particolarmente utile per il cervello e le cellule nervose in quanto questa parte del piede è la sede delle aree riflesse che agiscono sulla ghiandola pineale e pituitaria. Comunque tutte le ghiandole traggono beneficio da questa danza.

Il tandava nella sua essenza simboleggia la nostra esistenza, ossia la continua lotta interna ed esterna; per affrontarla servono dinamicità, coraggio e vigore, ossia le qualità del fuoco. Quindi, la pratica di questa danza, consigliata a tutti gli uomini

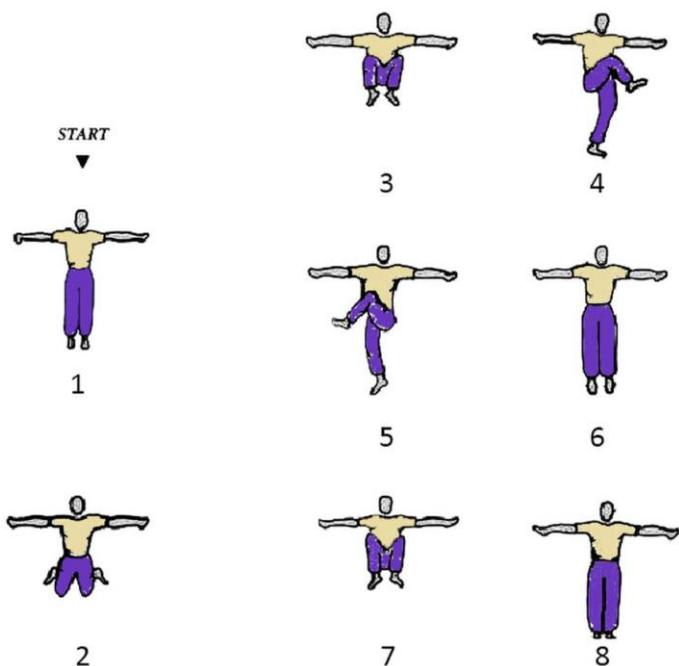




Figura 11 - tandava

di qualsiasi età, serve proprio a sconfiggere le paure e aumentare forza, coraggio e determinazione.

Stimolando la produzione di ormoni di natura maschile non è consigliabile per le donne.

Il quarto chakra

Anahata



Figura 12 - Anahata chakra

Anahata significa “non colpito”.

Situato al centro dello sterno, viene nominato plesso aereo (nella tradizione tantrica *plesso solare*)

L'Anahata chakra controlla il **fattore aereo** e dodici **vritti** o propensioni:

- La preoccupazione
- La speranza
- Lo sforzo per risvegliare le proprie potenzialità latenti

- L'amore e l'attaccamento
- Il pentimento
- Il torpore mentale
- La capacità di discriminazione
- L'avarizia
- L'egoismo
- L'ipocrisia
- La litigiosità che può arrivare all'esagerazione
- La vanità

Proprio come in un albero, sussistono nell'essere umano due correnti, una ascensionale che spinge verso l'alto e una discendente che spinge verso il basso .

Il punto di perfetto equilibrio tra i due flussi si trova nel chakra del cuore che può essere considerato il vero fulcro del nostro essere. Da questo sacro centro è possibile entrare nel mistero dell'amore.

L'equilibrio, l'amore e la relazione sono aspetti fondamentali di questo chakra.

L'equilibrio crea il centro da cui può scaturire l'amore, l'amore crea lo spazio per le relazioni e queste ultime danno la possibilità di sciogliere il nostro ego centrato sui bisogni e le necessità dei chakra inferiori e di risvegliare ad una realtà più espansa e condivisa.

Quando siamo nell'incantesimo dell'amore improvvisamente la nostra coscienza si amplia, le nostre difese si abbassano e ci proiettiamo verso una visione del mondo più completa.

Con l'amore avviene una profonda trasformazione della nostra struttura psichica che modifica le nostre percezioni verso il mondo esterno, le nostre abitudini e i nostri interessi. Tutto ci appare con colori nuovi, più vivi e più intensi.

Nello stesso tempo la qualità dei nostri sentimenti muta e approfondiamo maggiormente il rapporto con noi stessi.

Il desiderio collegato all'amore ci porta a celebrare al meglio la nostra fisicità e l'intimità che ne deriva ci mostra le nostre ombre e ci offre la possibilità di integrarle; tramite il senso del tatto tipico di questo chakra possiamo ricevere e scambiare sensazioni dovute al contatto, creando la relazione .

Attraverso l'accettazione amorevole dell'altro le nostre parti rifiutate ci appaiono meno minacciose, la nostra parte di ombra emerge e l'intimità raggiunta invita ad esprimerla con meno resistenze e paure. L'accoglienza di chi ci ama può sciogliere le tensioni e i lacci che ci immobilizzano per ridarci libertà, calore e benessere.

Passando attraverso l'esperienza dell'amore e integrando tutte le nostre parti possiamo arrivare ad un livello di auto accettazione

che ci dà il coraggio della totale espressione della nostra verità.

La possibilità di ricevere amore accresce il nostro sé in quanto ci rivediamo rispecchiati negli occhi, nelle parole e nel comportamento di chi ci ama.

L'amore porta con sé un vero e proprio risveglio spirituale, un senso di espansione e di profonda consapevolezza al punto che la sua perdita, al contrario, può scollegarci da noi stessi e dal divino gettandoci talvolta nella disperazione più profonda.

Sia la presenza che l'assenza di amore sono dunque un'opportunità per vedere noi stessi sotto una nuova luce.

La rappresentazione secondo la visione tantrica del chakra del cuore è un loto con dodici petali che ha al suo interno una stella a sei punte formata dall'intersecazione di due triangoli.

Si tratta della raffigurazione del movimento discendente dello spirito nella materia e dell'ascensione della materia nello spirito, che si incontrano in perfetto equilibrio nel cuore e producono l'integrazione tra corpo, mente e spirito.

Il vero fondamento nelle relazioni d'amore sane e durature sta nel giusto equilibrio tra interno ed esterno e tra l'alto e il basso, in quanto un buon equilibrio con noi stessi permette l'equilibrio con l'altro, mentre la conoscenza del nostro sé ci permette di

riconoscere e onorare il sé che vive nell'altro.

L'assenza di amore per noi stessi genera normalmente il blocco del chakra del cuore: amarci vuol dire trattarci nello stesso modo in cui tratteremmo chi amiamo, con rispetto, compassione, comprensione, entusiasmo, pazienza e accettazione.

Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te - Ama il prossimo tuo come te stesso.

Per quanto riguarda le componenti anatomiche, in riferimento a questo chakra troviamo: il cuore, il timo, i polmoni, i bronchi, il seno, le spalle ed anche la pelle. Quest'ultima è associata al chakra del cuore in quanto la caratteristica sensoriale di questo chakra è proprio il tatto.

La ghiandola timo viene riconosciuta più come una ghiandola immunitaria che non come una ghiandola endocrina e la sua funzione reale è ancora in parte sconosciuta.

La sua posizione anatomica è al centro del torace adiacente al cuore.

Alcune propensioni come l'amore e l'affetto sono più sviluppate nella donna rispetto all'uomo in quanto la mamma sviluppa conseguentemente al parto un maggiore senso di attaccamento,

amore e affetto per i suoi figli. Nell'uomo invece questa tendenza mentale è meno sviluppata in quanto, non partecipando fisiologicamente ed emotivamente alla crescita del piccolo, il suo coinvolgimento è completamente differente.

“Le analisi scientifiche sul timo indicano un'importante funzione di questa ghiandola sul sistema endocrino e immunitario: la timosina è l'ormone che è stato isolato da questa ghiandola ed è stato riconosciuto come fattore essenziale per la produzione dei timociti o linfociti T. Queste cellule immunitarie svolgono delle funzioni vitali, come l'uccisione di virus e batteri. Nelle malattie come l'aids e la depressione mentale, questi preziosi esseri diminuiscono notevolmente e invitano l'insorgere di infezioni, tumori ed altre patologie psicosomatiche”.

La pratica spirituale, le asana, alcuni mudra e il pensiero positivo o la risata, aumentano la vitalità del timo e quindi le naturali difese.

In questo chakra il latte materno viene prodotto dalla trasformazione della linfa. L'ipersecrezione delle ghiandole e subghiandole (timo, polmoni, cuore e vari nodi linfatici) facenti parte dell'anahata chakra, agiscono come stimolante nella donna alla crescita del seno e alla trasformazione della linfa in latte, mentre nell'uomo causano l'aumento della crescita dei peli sul petto. I peli sul petto, a discapito dell'estetica, risultano essere nell'uomo

un indice di amore e affetto che prova per i bambini e per Dio¹.

Per quanto riguarda l'aspetto fisiologico più tecnico degli organi come cuore e polmoni, rimando a testi più specifici sull'argomento; in questo contesto mi limito ad accennare alle loro caratteristiche fondamentali.

I polmoni sono gli organi principali dell'apparato respiratorio, i nostri due polmoni forniscono l'ossigeno a tutto il corpo ed eliminano dal sangue l'anidride carbonica.

I polmoni rappresentano la vita, il bisogno di spazio e di libertà e se questi vengono minacciati ne derivano diverse patologie, quali la polmonite, l'enfisema, l'asma e i tumori.

I bronchi sono invece dei condotti semirigidi destinati a trasferire l'aria fra la trachea e gli alveoli polmonari e rappresentano emotivamente la nostra capacità di prenderci lo spazio vitale, il territorio.

Se l'apparato respiratorio è incaricato di far entrare la vita nel nostro organismo, è compito dell'apparato circolatorio provvedere alla distribuzione della vita, contribuendo al suo mantenimento. L'apparato circolatorio dispone di uno strumento che

¹ **Biopsicologia tantrica** di *Christian Franceschini*; Ananda Marga edizioni - pag.121 - 122

funge da pompa, il cuore, e di una rete di canali, arterie e vene che portano alle varie cellule l'ossigeno e le varie sostanze nutritive, oltre agli elementi di scarto verso gli organi preposti per l'eliminazione.

Il cuore è un muscolo cavo e svolge la funzione di promuovere la circolazione sanguigna nell'organismo. È dotato di quattro cavità, due atri e due ventricoli separati tra di loro ma comunicanti per mezzo di valvole. L'afflusso verso il cuore arriva attraverso il sistema venoso, quello dal cuore alla periferia attraverso il sistema arterioso. Gli atri ricevono le vene, nelle quali il sangue ha un percorso centripeto ossia dall'esterno del corpo verso il cuore; dai ventricoli nascono invece le arterie, nelle quali il sangue ha un percorso centrifugo ossia dal cuore alla periferia.

Come affermano Anne Givaudan e Daniel Meurois, la sede della nostra scintilla divina "anima" risiederebbe all'interno del nostro ventricolo sinistro.

Il cuore spinge quindi il sangue, la vita, nelle arterie, che poi si suddividono in molti vasi più piccoli, detti arteriole; queste convogliano il sangue verso gli organi ed esso si distribuisce in tutto il corpo mediante i capillari. Irrorati gli organi, il sangue ritorna al cuore per mezzo di vene e venule.

Le principali malattie dell'apparato circolatorio sono spesso correlate ad un'insufficiente circolazione di amore e di gioia in noi.

Come comunichiamo con l'Universo?

Gregg Braden, noto scienziato statunitense, afferma nelle sue stimolanti ricerche che “possiamo pensare al nostro cuore, oltre ad essere un organo deputato a pompare il sangue della vita nei nostri corpi, come ad un trasduttore credenza-materia.

Esso converte la percezione delle nostre esperienze, le credenze e le fantasie, nel linguaggio codificato delle onde che comunicano con il mondo oltre i nostri corpi.

Come il suono crea onde visibili mentre viaggia attraverso una goccia d'acqua, le onde vibrazionali delle nostre convinzioni si espandono attraverso il tessuto quantistico dell'universo per diventare i nostri corpi, l'abbondanza, la guarigione, la pace o la malattia, la mancanza, la sofferenza che sperimentiamo nella vita.



Figura 13 - comunichiamo

E proprio come siamo in grado di sintonizzare un suono per cambiare i suoi modelli, siamo anche in grado di sintonizzare le nostre convinzioni a conservare o a distruggere tutto ciò che abbiamo a cuore, anche

la vita stessa.

Ma quello che la nuova - ma non troppo - scienza ci dice oggi è che il cuore di noi umani, dove si formano le emozioni, produce un campo magnetico molto forte.

È 5000 volte più forte del campo magnetico del cervello.

Quindi gli scienziati hanno scoperto che quando noi ci apriamo ad un'esperienza di gratitudine, affetto e apprezzamento, i nostri cuori mandano un segnale al cervello e, quando questo segnale è positivo come nel caso delle emozioni elencate, si chiama coerenza .

La **coerenza** può essere misurata tramite una frequenza, una frequenza elettrica molto bassa di 0,10 hertz o 0,10 cicli al secondo, una frequenza molto vicina alle onde alfa.

Vediamo il significato di coerenza; secondo gli scienziati americani, il cuore comunica con il cervello in quattro modi principali: neurologicamente, (attraverso le trasmissioni di impulsi nervosi), a livello biochimico (attraverso ormoni e neurotrasmettitori), biofisico (attraverso le onde di pressione) ed energetico (attraverso le interazioni tra campi elettromagnetici).

Tale comunicazione differenziata incide in modo significativo sull'attività del cervello. Inoltre la ricerca dimostra che i messaggi

che il cuore invia al cervello possono anche influire sulle prestazioni di quest'ultimo.

Quindi se alteriamo intenzionalmente uno stato d'animo focalizzandoci nel cuore, si modificano gli input afferenti neurologici dal cuore al cervello.



Figura 14 - campo magnetico

Se le persone sperimentano sinceri stati d'animo positivi, in cui i ritmi del cuore diventano più coerenti, il flusso di informazioni, modificato dal cuore al cervello, può agire per modificare la funzione corticale e influenzarne le prestazioni".

Con buona probabilità l'organo psicofisico nominato Pranendriya, (l'organo psichico situato quattro dita davanti allo sterno, è il punto di controllo delle varie arie vitali o vayu, ha anche la funzione di connettere i vari organi sensoriali con un punto specifico del cervello) potrebbe essere l'artefice di questo fenomeno magnetico riscontrato dagli scienziati a livello cardiaco, ma non essendo di natura tangibile diventa sicuramente più difficile poterne dimostrare scientificamente le sue proprietà.

(Gregg Braden - *Alle porte del cambiamento- Scienza e conoscenza*)

Anahata Cakra

Caratteristiche essenziali



Amore, equilibrio, riflessione su sé stessi, accettazione di sé stessi, relazione, intimità, anima, eros-thanatos, dolore, compassione, devozione.

Lo scopo amore ed equilibrio

Elemento aria

Colore grigio fumo (per la filosofia new age: verde)

Identità sociale

Orientamento Autoaccettazione - accettazione degli altri

Diritti fondamentali amare ed essere amati

Scopi evolutivi formazione delle relazioni familiari e tra i pari, sviluppo della personalità.

Percezione senso del tatto

Nota musicale associata Fa

Radice acustica Yam

Carenze antisocialità, isolamento, freddezza, atteggiamento critico, portato a dare giudizi, intolleranza verso sé stessi e gli altri, solitudine, isolamento, depressione, paura dell'intimità nelle relazioni, mancanza di empatia, narcisismo.

Eccesso codipendenza, confini deboli, atteggiamento esigente, tendenza ad attaccarsi, gelosia, propensione eccessiva al sacrificio.

Disfunzioni fisiche disturbi cardiaci, circolatori, polmonari, del timo, del seno, delle braccia, difficoltà di respirazione, petto infossato, asma, disturbi del colon, alcune problematiche della pelle, carenze del sistema immunitario.

Esercizi per il quarto chakra

Asana
Ustrasana

(cammello)



Posizionarsi in ginocchio, estendere il busto indietro e afferrare con le mani i talloni.

Inspirare e aumentare l'espansione toracica guardando verso l'alto-dietro.

Mantenere la postura per otto secondi.

Da ripetere otto volte

Parvatasana

(posizione della montagna o aratro)



Mettetevi nella posizione della candela e poi gradualmente fate scendere le gambe dietro la testa e allungatele il più possibile.

Toccate il pavimento con gli alluci.

Tenete le braccia e le mani, con i palmi a terra, allungate vicino ai fianchi.

Durata: circa un paio di minuti per tre volte.

Esercizi biopsicologici per Anahata chakra

Esercizi di respirazione (sole – luna)

Seduti nella posizione del mezzo loto, oppure in ginocchio, prima effettuiamo respiri profondi e ritmati portando l'attenzione alla zona del cuore; poi, tappando prima la narice destra e poi la sinistra con il dito pollice e l'anulare, si effettua la respirazione alternata contando sei secondi di tempo inspiratorio e sei secondi di tempo espiratorio. Es: Il dito pollice comprime la narice destra e si inspira dalla narice sinistra, successivamente si tappa la narice sinistra con il dito anulare e si espira dalla narice destra, e viceversa. Continuiamo a mantenere l'attenzione sulla zona del cuore.

Da effettuare per due-tre minuti, riposiamo e ascoltiamo gli effetti della respirazione; ripetere l'esercizio per altri cinque minuti circa e poi riascoltiamo gli effetti in silenzio.

Esercizio del palloncino

Mettiamo un palloncino non troppo gonfio tra le ginocchia; posizioniamoci sopra le mani e cerchiamo di sintonizzarci con noi stessi tramite l'ascolto profondo. Mentalmente sarebbe utile ripetere il mantra "*Io sono*" inspirando ed espirando profondamente. Quando incominciamo a percepire dei movimenti sotto le nostre mani significa che siamo sincronizzati.

A questo punto, tramite la mano destra, immettiamo all'interno del pallone i sentimenti che appesantiscono il nostro cuore. Successivamente cerchiamo di creare un sentimento positivo e gioioso nel nostro cuore, e recitando mentalmente il mantra "*ti amo, mi spiace, ti chiedo perdono, grazie*", andiamo a ripulire e smagnetizzare i sentimenti negativi inseriti all'interno del palloncino;.

Questo esercizio ci permette di ripulire e riallineare il nostro cuore ad una frequenza più neutrale ed elevata, con l'effetto mentale di rivitalizzazione e benessere sottile.

Esercizio psicoenergetico

Nella solita posizione supina, con gambe e braccia incrociate come nelle modalità precedenti, ripetiamo nella nostra mente la frase affermativa

"Amo me stesso e gli altri e sono degno di essere amato".

La ripetiamo sino a quando non avvertiamo una sensazione di cambiamento o di benessere dentro di noi. Avvertita la sensazione, si rilascia la posizione di braccia e gambe e si mettono le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro per una decina di secondi guardandole.

Il Kiirtan (il canto e la danza mistica)

Il kiirtan è una pratica devozionale che si effettua danzando e cantando il mantra **Baba nam kevalam** che significa *“tutto è amore infinito”* oppure *“tutto è espressione del divino”*.



Figura 15 - kiirtan Caitanya

Danza e canto insieme facilitano il praticante a raggiungere in breve tempo sensazioni e stati di coscienza molto elevati in quanto aiutano a stimolare il senso di abbandono e una progressiva spinta nell'apertura del cuore, creando di riflesso sensazioni di pace e amore.

Questa danza nasce al tempo di Shiva e della moglie Parvati e agisce sul piano fisico, psichico e spirituale.

La postura da tenere durante la danza è con le braccia aperte a novanta gradi fino a che la forza lo permette per poi tenerle unite all'altezza del cuore. Con le gambe si batte in modo ritmico l'alluce sinistro dietro al tallone destro e viceversa flettendo



Figura 16 - kiirtan Ananda Marga

leggermente le ginocchia. Questo movimento aiuta a stimolare mediante il battito dell'alluce a terra le ghiandole cerebrali ipofisi ed epifisi creando un effetto calmante sulla mente; l'insieme della pratica aiuta inoltre a sciogliere stati d'ansia, paure e vari disturbi di natura psicologica collegati al nostro ego.

Il quinto chakra

ViShudda



Figura 17 - Vishuddha chakra

Vishudda significa "purificazione".

Detto anche plesso etereo o (plesso siderale o stellare), si trova al centro della gola.

Il Vishudda chakra controlla il *fattore etereo* (suono) e *sedici vrtti* la cui descrizione è più complessa. Alcune di esse corrispondono a suoni prodotti da certi animali; altre sono vrtti più sottili di quelle dei chakra inferiori:

Sadaja suono del pavone

Rsabha	suono del bue
Gandhara	suono della capra
Madhyama	suono del cervo
Paincama	suono del cuculo
Dhaevata	suono dell'asino
Nisada	suono dell'elefante
Onm	radice acustica della creazione
Hummm	suono della kundalini (l'energia divina a forma di serpente arrotolato su se stesso nel primo chakra, che quando viene risvegliata con le pratiche tantriche produce il suono hummm)
Phat	mettere in pratica la teoria
Vaosat	espressione della conoscenza mondana, terrena
Vasat	benessere nelle sfere sottili
Svaha	compiere azioni nobili
Namah	abbandono al supremo
Visa	espressione di repulsione
Amrta	espressione dolce

Il suono e il sottile mondo delle vibrazioni

Tutti i suoni dell'alfabeto sanscrito sono identificati con i vocaboli sorti dal tamburo di Shiva, cioè dalla creazione stessa. Il suono è il paradigma della creazione e la sua dissoluzione lo porta a riassorbirsi nella fonte. "Ajit Mookerjee"

Superato la terra di mezzo rappresentata dal fulcro del cuore, entriamo nel livello eterico del quinto chakra, il regno delle vibrazioni, del suono, quindi della comunicazione e della creatività.

In questo punto la gravità non ha più la forza di trattenerci, ci svincoliamo dalle restrizioni del mondo manifesto e ci inoltriamo più liberi nel mondo delle vibrazioni.

La forma, il movimento, l'attività e la relazione sono oggetto di attenzione dei primi quattro chakra, mentre nel quinto passiamo al livello meno tangibile delle vibrazioni, le pulsazioni ritmiche e sottili che permeano ogni cosa.

Passando al livello dei chakra superiori entriamo nella triade collegata al mondo simbolico della sfera mentale dove parole, suoni, immagini e pensieri collegano i regni superiori con quelli manifesti. I simboli sono i messaggeri della coscienza che trovano espressione nel chakra della gola attraverso la parola e il suono. I simboli condensano l'essenza vibrazionale di ciò che rappresentano ed è questo il motivo per cui danno accesso immediato alle informazioni.

La funzione del quinto chakra è quella di metterci in risonanza con tutto quello che ci circonda, con il ritmo dell'universo e con le infinite vibrazioni che regnano in ogni dove, dall'interno delle nostre cellule sino allo spazio infinito.

La risonanza è la capacità di un elemento di vibrare alla stessa frequenza d'onda della vibrazione di un altro: per esempio quando la frequenza vibratoria di un suono entra in risonanza con un oggetto come il classico bicchiere di cristallo, quest'ultimo si infrange, oppure quando emaniamo con la nostra mente un pensiero positivo attraiamo dall'universo situazioni coerenti con lo stesso. In sostanza questo vuol dire che se tutte le parti di noi vibrano all'unisono sulla stessa frequenza d'onda, risultiamo essere un'unità coerente.

Il fenomeno descritto in fisica come assonanza è l'allineamento di più suoni di diversa provenienza che vibrano alla stessa frequenza esattamente come le onde del mare che, accumulandosi una con l'altra, diventano una sola gigantesca onda, o come un pendolo di grande dimensione che ha la capacità di portare quelli più piccoli vicini a lui ad accordarsi sul suo stesso ritmo oscillatorio.

Le frequenze in risonanza tendono dunque a legarsi insieme, fenomeno noto anche come "allineamento ritmico o vibrazione simpatetica". Quando ascoltiamo voci o musiche che entrano in risonanza con le qualità vibratorie della nostra coscienza,

possiamo avvertire dentro di noi un senso di espansione e di gioia profonda, nonché una forma di ronzio interiore che traduce l'allineamento e la coerenza tra il nostro interno e l'esterno.

La qualità della nostra risonanza con il giusto fluire vitale dell'esistenza si può misurare dal modo in cui ci sentiamo ovvero dal grado di armonia che avvertiamo nel nostro quotidiano.

Per concludere si può dire che la qualità della risonanza tra il nostro corpo e la nostra mente ci garantisce un livello alto di salute e vitalità. La capacità di risuonare al meglio con il mondo esterno ci permette un giusto collegamento con esso, al contrario si creano isolamento e malattia come conseguenza della nostra incapacità di espanderci e di rispondere in modo adeguato e creativo alla vita.

La comunicazione

Se la risonanza è il principio fondamentale del quinto chakra, la comunicazione ne rappresenta la funzione e l'essenza.

La comunicazione è il ponte di collegamento tra il nostro mondo interno e quello esterno, è ciò che ci permette di esprimere e far conoscere fuori quello che è dentro di noi, in una parola rappresenta la nostra autoespressione.

Quello che riceviamo a livello sensibile attraverso il secondo chakra e che produce emozioni e sensazioni, trova la sua espressione in uscita nel quinto chakra, che per questo può essere considerato una porta tra il nostro sé interiore e l'esterno.

Il quinto chakra costituisce pertanto il punto di scambio e di collegamento tra corpo e mente, tra il nostro mondo inferiore e quello superiore; permette il giusto passaggio dell'energia e la rende manifesta attraverso la comunicazione e la creatività.

E' di fatto direttamente collegato con il secondo chakra e non per altro spesso i problemi dell'uno si riversano sull'altro. Con la comunicazione l'informazione passa dal piano astratto a quello dell'esperienza, che in questo modo assume un significato concreto.

Il blocco della gola impedisce all'energia di salire e di passare alla mente cosciente. Senza equilibrio a questo livello quello che sappiamo a livello mentale non si traduce in espressione verso l'esterno e rimane bloccato, è carente la volontà che è lo strumento per rendere concreto l'astratto: è come avere la dispensa piena di alimenti e non riuscire a preparare nulla da mangiare.

La voce

La nostra vibrazione profonda si esprime attraverso la voce. Per questo la salute del quinto chakra, direttamente associato

all'elemento suono, si può misurare dalle caratteristiche della voce stessa, che rivela tra l'altro lo stato anche degli altri chakra.

Una voce sottile può esprimere uno stato di tensione del corpo (primo chakra), una voce meccanica la mancanza di sentimento (secondo chakra), il tremolio della voce può denotare un eccesso di emozioni (secondo chakra), una voce stentata e flebile, carenza di volontà (terzo chakra), mentre un eccesso di energia del terzo chakra, la rende dominante.

La voce per essere espressa richiede anche il respiro (quarto chakra) e se il respiro è costretto e irregolare, la voce non potrà avere pienezza. Se invece la nostra coscienza non è aperta (sesto e settimo chakra) la voce risulterà essere ripetitiva e piatta.

La bocca

La sfera buccale spesso considerata più per fini estetici che pratici, è invece di grande importanza per svariati motivi; a livello energetico è collegata alla funzione della tiroide e quindi al quinto chakra, di conseguenza qualsiasi interferenza giunga dai piani sottostanti si rifletterà a cascata su questo chakra conferendo alla bocca la qualità di un vero e proprio specchio per la salute. Quindi, i nostri denti, la loro postura, il loro colore, la loro forma e qualità, derivano spesso da un equilibrio metabolico, ormonale e psichico della persona.

Per esempio, chi ha sofferto per problemi di tiroidite, spesso avrà un colore dello smalto dentale tendente al grigio. Se invece valutiamo la formazione delle carie, ossia una demineralizzazione dei denti, spesso la si può associare ad una mancanza di autostima come abbiamo già visto per il primo chakra; ad esempio se non diciamo per paura o timidezza quello che pensiamo, scendiamo nel conflitto di perdita di valore e frustrazione e i nostri denti si potranno di conseguenza cariare.

Se non riusciamo ad esprimerci, talvolta reprimendo la nostra creatività oltre alla parola, “non riusciamo a mordere la vita come vorremmo”: ecco che la nostra bocca ci parla, manifestando esattamente cosa stiamo vivendo interiormente.

Alla stregua degli occhi che, come si suol dire, sono lo specchio dell’anima, anche la bocca ci mostra totalmente il nostro vissuto sia fisico che emotivo.

La mucosa buccale, palatale, sottolinguale e gengivale riflette spesso i problemi digestivi come infiammazioni, intossicazioni o intolleranze alimentari. I colletti dentali che si scoprono, spesso sono correlati ad un eccesso di acido gastrico, che tramite reflusso può risalire durante le ore notturne e agire sullo smalto e sull’orlo dei denti. Quindi, come si faceva in tempi passati quando valutavano lo stato di buona salute guardando la dentatura delle persone, ancora oggi può valere la stessa regola.

Ricerche effettuate su popolazioni come eschimesi, maori e aborigeni hanno portato alla luce come i cibi industrializzati abbiano creato danni enormi sulla loro dentizione, modificando postura e conformazione dei volti stessi oltre a quella dei denti. Per quanto riguarda la lingua, anch'essa riflette lo stato di salute della persona e sin dai tempi remoti sia la medicina occidentale che quella cinese e ayurvedica valutano il paziente con l'esame della stessa.

Dal punto di vista anatomico, il quinto chakra fa riferimento alle ghiandole tiroide e paratiroidi: queste strutture sono state oggetto di studio fin dagli inizi della medicina e molti progressi sono stati fatti per individuarne gli effetti delle secrezioni ormonali, le disfunzioni, l'influenza sul metabolismo e in parte anche sull'emotività della persona.

La tiroide sintetizza gli ormoni tiroxina e triiodotironina il cui spettro di azione è estremamente ampio e va dallo sviluppo del sistema nervoso centrale (SNC) all'accrescimento del corpo e al controllo di differenti funzioni del metabolismo. Lo iodio è l'elemento base di sintesi dei vari ormoni, indispensabile per la funzione tiroidea. Tiroide, ipofisi e ipotalamo interagiscono tra di loro in modo piuttosto complesso (se ne rimanda l'approfondimento a testi più specifici di endocrinologia).

Le funzioni principali degli ormoni della tiroide da un punto di vista fisiologico sono relative allo sviluppo neuronale e

scheletrico del feto, regolano il consumo di ossigeno e la produzione di calore, stimolano il ricambio metabolico nei tessuti epatici e muscolari, influenzano altresì secrezioni ghiandolari come la prolattina, l'ormone della crescita (GH), quelle del ciclo mestruale, ecc.

Gli stessi ormoni tiroidei influenzano direttamente il ricambio osseo, sia con l'aumento della formazione ossea, sia con il riassorbimento del calcio. La calcitonina ha la funzione di regolare la concentrazione del calcio nel sangue e di impedire un'eventuale ipercalcemia.

Sempre all'interno della tiroide vi sono altre quattro piccole ghiandole, le paratiroidi, divise in due coppie, quella superiore e quella inferiore. Solitamente quattro di numero, possono essere però di più o di meno a seconda del soggetto.

Il paratormone è l'ormone secreto da queste piccole ghiandole endocrine, che ha la funzione di mantenere stabile nel sangue la quantità di calcio (mobilitandolo dalle ossa in modo da prevenire l'ipocalcemia).

Agisce inoltre sull'intestino, sulle ossa e sui tubuli renali per accelerare il recupero del calcio e aumentarne i valori nel sangue, quindi la sua principale funzione sull'osso è quella di stimolare la demolizione del calcio, processo che comporta il rilascio di calcio e fosfato nel sangue.

È risaputo che la giusta presenza di calcio nel sangue è fondamentale per i processi di eccitabilità neuromuscolare, per la coagulabilità del sangue, per la permeabilità della membrana cellulare e per la funzionalità di molti enzimi.

Il maestro yogico Shrii Shrii Anandamurti, in un discorso proprio a riguardo delle paratiroidi, rivela "l'importanza biopsicologica di queste piccole ghiandole endocrine e la diversità tra uomo e donna. Nell'uomo con lo sviluppo di queste ghiandole grosse come piselli, si abbassa la voce, crescono i baffi, e l'ipersecrezione ormonale rende i peli più folti e grossi; inoltre con il loro sviluppo l'uomo acquisisce fiducia in sé stesso, mentre se c'è iposecrezione questa tendenza mentale è ridotta e l'uomo tende a diventare litigioso e di natura dispotica e vanitosa. Queste ghiandole sono più sviluppate nell'organismo maschile che in quello femminile"¹.

1 **Biopsicologia tantrica** di *Christian Franceschini*, pag. 119-120; ed. AM

Vishudda Cakra



Caratteristiche essenziali

Purificazione, risonanza, comunicazione, la voce, verità e bugie, creatività.

La bugia è il demone di questo chakra.

Lo scopo comunicazione e creatività

Elemento Suono

Colore Insieme di colori (per la filosofia new age: azzurro intenso)

Identità Creativa

Orientamento Autoespressione

Diritti fondamentali Dire e ascoltare la verità

Scopi evolutivi espressione creativa, abilità comunicativa, pensiero simbolico.

Percezione Suono

Nota musicale associata Sol

Radice acustica Ham

Carenze

timore di parlare, voce sottile, debole, difficoltà a trasporre in parole i sentimenti, introversione, timidezza, mancanza di orecchio musicale, mancanza di ritmo.

Eccesso

parlare eccessivamente, parlare come difesa, incapacità di ascoltare, scarsa comprensione uditiva, tendenza a spettegolare, voce dominante.

Disfunzioni fisiche

disturbi della gola, delle orecchie, dell'udito, della voce, del collo, tensione mascellare, tossicità, intossicazioni.

Esercizi per il quinto chakra

Asana

Sarvaungasana

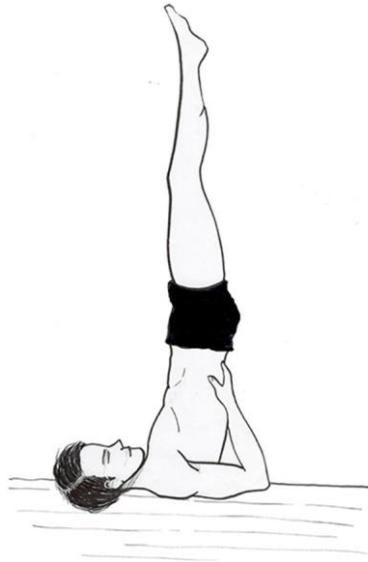
(posizione della candela)

Posizionarsi supini.

Sollevate gradualmente tutto il corpo e mantenetelo dritto, portando il peso sulle spalle. Il mento deve toccare il petto.

Sostenetevi ai fianchi con le mani e le braccia. Gli occhi devono guardare gli alluci che si toccano.

La posizione si può mantenere da trenta secondi ad un paio di minuti.

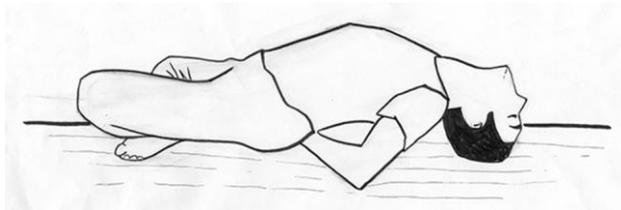


Ottima asana per lavorare anche sui chakra inferiori.

Nel caso in cui problematiche nel tratto cervicale impediscano l'esecuzione di questa postura, potrà essere sostituita con la **lepre**. (*Vedere sesto chakra*)

Matsyamudra

(posizione del pesce)



Dalla posizione supina si può partire con le gambe incrociate oppure distese, posizionando le mani giunte con gli indici distesi sotto la zona sacrale e facendo leva sui gomiti solleviamo ed inarchiamo il busto andando ad appoggiare la sommità del capo a terra.

Si mantiene la posizione sino ad un massimo di due minuti per tre volte.

Esercizi biopsicologici per Vishudda chakra

Esercizi biopsicologici

In piedi in posizione rilassata, effettuiamo rotazioni del capo verso sinistra e verso destra, quindi verso il basso.

Effettuiamo successivamente rotazioni delle spalle in avanti e all'indietro.

Successivamente solleviamo le spalle e le rilasciamo quasi bruscamente pronunciando un forte "aaahh" con la bocca aperta in segno di scarico tensivo.

Prima di rilasciare tratteniamo il respiro per una decina di secondi e portiamo l'attenzione consapevole alla zona della gola.

Ripetere per una decina di volte.

Vocalizzo dell'OMN

In piedi posizione rilassata, dopo un'inspirazione profonda pronunciamo il suono **omn** prolungando il suono e la sua vibrazione. Si fa per una decina di volte.

Successivamente ascoltiamo il corpo e a che livello la vibrazione è arrivata.

Disegno automatico

Prendere un foglio di carta A4 bianco e un pennarello colorato; quindi, entrando in uno stato di rilassamento consapevole, con la mano sinistra e con gli occhi chiusi lascio che sia il mio sé profondo a disegnare, senza porre limite alla fantasia.

I mancini utilizzino la mano destra. Possono essere creati simboli o messaggi dal profondo, che verranno analizzati successivamente.

Vocalizzo dell'hummm

Nella medesima posizione di prima, dopo una profonda inspirazione vocalizziamo il suono **hummm** prolungando il suono e la sua vibrazione.

Si fa per una decina di volte.

Successivamente ascoltiamo il corpo e a che livello la vibrazione è arrivata.

Esercizio psicoenergetico

Distesi supini, come descritto nei chakra precedenti con le mani e le braccia incrociate, recitiamo mentalmente la frase:

“io mi esprimo con chiarezza e la creatività scorre in me”.

L'esercizio termina quando si avverte una sensazione di cambiamento o di benessere interiore.

Sciolta la posizione delle braccia e delle gambe, portiamo le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro e le guardiamo per dieci secondi.

Il sesto chakra

ajna



Figura 18 - Ajna chakra

Ajna significa “percepire e comandare”.

Detto anche plesso lunare, si trova al centro delle due sopracciglia.

Il *Vishuddha chakra* controlla due virtù:

Apara: conoscenza mondana

Para: conoscenza spirituale

Aprire il terzo occhio

Entrare nel regno del sesto chakra significa guardare con occhi nuovi quello che abbiamo già fatto, vedere lo schema e intuire ciò che serve per portarlo a compimento.

La guida in questo chakra è la vista attraverso la quale possiamo vedere dove siamo stati, dove ci troviamo e dove stiamo andando. Mentre la vista collegata al terzo chakra è quella propriamente fisiologica quella inerente al sesto chakra è invece da intendersi la capacità della visione, quella più sottile che trasforma le nostre azioni in veri e propri atti creativi.

Come elemento proprio di questo chakra troviamo la luce, la cui vibrazione è più alta e più veloce di quella del suono, dominante nel chakra sottostante. Per mezzo della luce possiamo vedere e percepire anche a distanza le caratteristiche di ciò che ci circonda. Con la luce della coscienza possiamo vedere ben oltre le apparenze di un mondo fisico e intravedere con una profondità che svela ciò che sta dietro il velo di maya.

La realtà che di norma percepiamo con i nostri occhi fisici è ben altro da ciò che possiamo conoscere con il nostro occhio interiore; quest'ultimo soltanto ci rivela la vera essenza della realtà.

Potremmo quindi affermare l'esistenza di due tipi di percezione, una esterna e l'altra interna, quest'ultima dominio del cosiddetto terzo occhio. Per mezzo del terzo occhio possiamo vedere

le componenti della nostra interiorità, ovvero memoria, fantasia, immagini, archetipi, immaginazione e intuizione e portarle al livello della coscienza in modo da individuare e illuminare la via da percorrere.

“ La luce del tuo corpo è il tuo occhio. Se il tuo occhio è mite, tutto il tuo corpo sarà illuminato; ma se il tuo occhio è malvagio, tutto il tuo corpo sarà ottenebrato. Se dunque la luce che è in te diventa tenebrosa, quanto grandi saranno le stesse tenebre!”
(Matteo; 6,22-23)

Illusione

L'illusione è il demone del sesto chakra in quanto distorce la giusta visione e conduce la nostra coscienza su un'immagine congelata, statica, irreali. Quando guardo con gli occhi dell'illusione, davanti a me ho di fatto l'immagine di qualcosa che non è, ma che io penso dovrebbe essere. L'illusione mi porta fuori dal tempo presente dove c'è quello che veramente è per condurmi nel dominio della pura fantasia.

La fissazione su un'immagine alimenta e costruisce un falso mito da cui diventa difficile sganciarsi; nell'innamoramento, ad esempio, i nostri occhi e la nostra mente sono totalmente proiettati verso l'oggetto del nostro interesse, dando vita ad un'immagine spesso falsata dal nostro stesso desiderio e dalle aspettative di come la persona dovrebbe essere. Questo naturalmente ci impedisce di vederla realmente per ciò che è.

L'investimento dell'energia su un'illusione rafforza quindi l'attaccamento che, più è forte, e più energia ci richiederà. Un'illusione nutrita da un quinto chakra squilibrato può addirittura trasformarsi in ossessione o idea fissa.

Immagine come simbolo

A differenza delle comuni immagini, i simboli sono diretti e immediati e comunicano con il subconscio per mezzo di archetipi.

“Dal punto di vista psicologico, l'archetipo, come immagine dell'istinto, è un obiettivo spirituale verso cui tende l'intera natura dell'uomo”. (Jung)

Più immagini ed esperienze unite da un tema che le accomuna costituiscono l'archetipo. Può essere rappresentato da un simbolo o immagine archetipica che arriva alla nostra comprensione portando un messaggio globale.

Gli archetipi per definizione sono sagome non fisiche di energia psichica integrate attraverso i simboli nella nostra coscienza.

Il mezzo attraverso cui la mente registra l'energia dell'archetipo è dunque il simbolo, linguaggio attraverso cui lo spirito ci parla.

Riconoscere e capire un simbolo vuol dire fare propria la sua essenza.

L'inconscio fa emergere i simboli attraverso sogni e fantasie, la creazione artistica e gli incontri casuali.

I sogni

I sogni sono il ponte di collegamento tra la mente conscia e quella inconscia.

Le modalità simboliche attraverso cui i sogni esprimono il loro messaggio appartengono ai chakra superiori, ma quello che rappresentano collega i nostri istinti, emozioni e impulsi al mondo dello spirito. I sogni svelano il mistero che lega l'individuale e l'universale; attraverso di essi il sesto chakra contribuisce a rendere possibile la comunicazione tra cielo e terra.

I sogni manifestano ciò che è solitamente celato alla nostra visione ordinaria ovvero emozioni, desideri e bisogni, parti di noi non accettate, talenti non riconosciuti, insomma tutto ciò che costituisce la nostra totalità. Le immagini fornite dai sogni sono spesso irrazionali e per questo per essere comprese abbisognano di una mente aperta su orizzonti più vasti.

Ciò che la nostra coscienza ordinaria non riesce a risolvere può essere rivelato dal sogno, che come un maestro spirituale può farci da guida. Alcune delle scoperte scientifiche e tecnologiche sono arrivate proprio attraverso i sogni, vedi la tavola periodica degli elementi concepita da Mendelejev durante un sogno pomeridiano o il modello dell'atomo costruito da Niels

Bohr attraverso il sogno di una gara di cavalli che viaggiavano lungo una rotaia.

Possiamo dunque concludere che i sogni rappresentano una sorta di conversazione tra il nostro mondo interiore e le richieste di quello esteriore.

Intuizione

L'intuizione è un movimento della nostra coscienza verso l'unità; attraverso l'intuizione arriviamo al riconoscimento immediato degli schemi.

L'intuizione è passiva proprio come l'energia dei chakra inferiori, per questo non può essere forzata ma accolta con un atteggiamento di apertura e ricettività.

Sviluppare l'intuizione è la funzione centrale del sesto chakra ed è un processo che affina le nostre capacità psichiche. Attraverso l'intuizione afferriamo la totalità e l'essenza della realtà.

Così come per accogliere elementi come la terra e l'acqua è necessario porsi nel flusso e nella gravità di tali elementi, allo stesso modo per ricevere la luce dell'intuizione bisogna che ci poniamo in uno stato di fiducia e arrendevolezza totali.

Lo scopo vero dell'intuizione è quello di rivelarci i misteri del cosmo e afferrare i concetti trascendenti alla mente ordinaria.

Rappresenta quindi quello stato momentaneo della psiche che porta luce sulla realtà ordinaria facendo intravedere in un lampo la totalità a essa sottostante.

Le pratiche spirituali e la crescita di consapevolezza che ne deriva, ci permettono di restare per periodi sempre più lunghi in questi stati illuminati.

Chiaroveggenza

La chiaroveggenza è una possibilità dell'evoluzione del sesto chakra. Significa vedere con chiarezza, difatti permette la visione su piani non fisici, su eventi passati e futuri e sui vari corpi sottili. Partendo con lo sviluppo dell'intuizione e concentrando l'attenzione su sfere superiori, possiamo giungere all'apertura totale del nostro occhio spirituale e accogliere quello che non è visibile agli occhi fisici.

Mettendo a tacere la mente razionale possiamo aprirci al potere integrante del sé che ci fa procedere verso l'unità e quindi verso la comprensione. Fiducia, pratica, apertura alle emozioni, alle voci e alle immagini interiori che sorgono spontaneamente nella nostra coscienza sono i presupposti per sviluppare la chiaroveggenza.

Visione

Il lavoro sul sesto chakra si conclude con l'emergere di una visione personale. Si tratta della visione rivolta a noi stessi, da

cui scaturisce quella sulle persone e situazioni intorno a noi. L'ampliamento della nostra immagine interiore in una visione più vasta del mondo porta pian piano alla creazione di una "visione". Questa può riguardare i problemi del mondo, il modo di risolverli, oppure solamente la nostra vita.

La visione interiore porta ordine al caos della nostra vita, è l'opposto dell'illusione e conduce alla trasformazione. Mentre l'illusione crea rigidità, la visione rappresenta il fluttuare in un processo di continua trasformazione e cambiamento; alla sua base c'è la forza creativa che la rende viva e fluida.

Per modificare gli aspetti intrappolanti e disfunzionali del nostro mondo occorre una visione personale e collettiva; quest'ultima è protagonista di ogni processo di guarigione. Qualsiasi visione prende vita solo quando iniziamo a operare dei cambiamenti nella nostra vita, ma questi dovranno naturalmente prima essere immaginati.

Anatomicamente il sesto chakra si riferisce alla ghiandola ipofisi o pituitaria, che è la sede della mente ed è chiamata anche plesso lunare; detiene il controllo della conoscenza mondana e di quella spirituale e mantiene l'equilibrio tra di loro; svolge anche l'azione di controllore dei ch. sottostanti e da tutti loro ne riceve le influenze. Per gli studi di parapsicologia il ruolo di questa ghiandola è rilevante.

Secondo Shrii Shrii Anandamurti la parapsicologia studia i fenomeni tra una vita e l'altra, è una scienza di natura spirituale e

al momento non avrebbe raggiunto il suo potenziale sviluppo a causa di un'insufficiente elevazione spirituale dell'umanità e in particolar modo degli uomini di scienza.

La ghiandola pituitaria si divide in una parte anteriore (2/3 del volume), detta adenoipofisi, e una parte posteriore (1/3) o neuroipofisi.

L'adenoipofisi si occupa della sintesi e secrezione dei seguenti ormoni:

- ormone della crescita dell'organismo (GH) (il nanismo o il gigantismo sono fenomeni derivanti da ipo o iper secrezioni di esso).

- La prolattina (PRL) che stimola la produzione del latte durante il puerperio.

- La corticotropina (ACTH) stimolante la produzione dell'ormone cortisolo dalla corteccia surrenale. Tra le innumerevoli funzioni del cortisolo c'è quella di essere un antinfiammatorio o antiallergico (il suo parente chimico è il cortisone)

- La tireotropina (TSH) regolatore e stimolatore della funzione tiroidea, aumenta

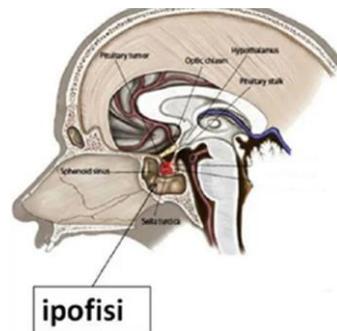


Figura 19 - ipofisi

l'incorporazione dello iodio nella tiroide e favorisce la sintesi degli ormoni tiroidei.

- Le gonadotropine (LH e FSH) stimolanti nel maschio la produzione del testosterone e nella donna la maturazione dei follicoli ovarici e la produzione degli estrogeni.

La neuroipofisi invece, produce e secreta l'ossitocina, l'ormone normalmente coinvolto nel meccanismo del parto e nell'eiezione del latte; l'altro ormone prodotto è la vasopressina, considerato antidiuretico è il diretto responsabile del riassorbimento di acqua a livello renale nonché controllore dell'equilibrio idrico dell'organismo.

Il maestro Shrii Shrii Anandamurti nei suoi discorsi sulla biopsicologia spiega alcune questioni importanti che riguardano questa ghiandola in connessione con le esperienze mentali e parapsicologiche.

“Le vrtti o propensioni controllate da questa ghiandola sono due: la conoscenza mondana e la conoscenza spirituale ed il loro simbolo è un plesso con due petali.

Se la parte destra di questo plesso o chakra (quella che controlla la conoscenza spirituale) è completamente sviluppata e quella sinistra (quella che controlla la conoscenza mondana) non lo è, allora nella vita successiva la persona sarà un essere umano evoluto. Se invece la parte sinistra (conoscenza mondana) è più sviluppata di quella destra, allora quella mente non troverà

parallelismo con un corpo umano con le sue cellule nervose più evolute, ma assumerà il corpo di un animale sviluppato come il gatto, il cane, la scimmia, la mucca etc..

In questo caso, l'entità, la sua mente, si ricorda della sua vita umana precedente fino a che non si attiveranno, con lo sviluppo sessuale le gonadi.

Se però, questa mente (ora in un corpo animale), si ricorderà della sua vita umana precedente anche dopo lo sviluppo delle ghiandole sessuali, allora morirà perché non riuscirà a mantenere più il suo parallelismo fra mente e corpo in quell'entità.

Quando tutte e due le parti di questo chakra sono completamente sviluppate, allora la persona diventa autorealizzata”¹.

¹ *Biopsicologia tantrica* - Christian Franceschini; Ananda Marga ed. - pag.117 e 118.

Ajna Cakra

Caratteristiche essenziali



Riconoscimento degli schemi, archetipi, simboli, immagini, sogni, intuizione, trascendenza, visione, chiarezza, illusione.

Lo scopo riconoscere gli schemi

Elemento luce

Colore Nessuna indicazione (per la filosofia new age: indaco)

Identità archetipica

Orientamento riflessione sul sé

Diritti fondamentali Il diritto di vedere

Nota musicale associata La

Radice acustica Ksham

Carenze mancanza di sensibilità, cattiva vista, poca memoria, difficoltà di vedere un futuro o di immaginare delle alternative, mancanza di immaginazione, difficoltà di visualizzazione, non riuscire a ricordare i sogni, negazione di vedere quello che accade.

Eccesso allucinazioni, illusioni, ossessioni, difficoltà di concentrazione, incubi.

Disfunzioni fisiche mal di testa, problemi visivi.

Esercizi per il sesto chakra

Asana

Shashaungasana

(posizione della lepore)

Inginocchiatevi con le dita dei piedi piegate in avanti.

Con le mani prendete le caviglie e i talloni.



Espirando abbassatevi e appoggiate la sommità della testa sul pavimento; la fronte dovrebbe toccare le ginocchia.

Mantenete la posizione per otto secondi, trattenendo il

respiro.

Inspirate rialzandovi. Da praticare otto volte.

Esercizi biopsicologici per Ajna chakra

Esercizi biopsicologici

Guardare oltre le apparenze e le illusioni!

Fissate per qualche secondo l'immagine a destra e successivamente guardate ad occhi chiusi l'immagine che si forma nella vostra mente.



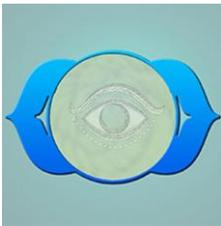
Figura 20 - immagine in negativo

Successivamente riguardate per alcuni secondi l'immagine e portate lo sguardo ad occhi aperti verso il soffitto.

Lasciate libera la mente da preconcetti o illusioni.

Qualcosa di magico si presenterà a voi!

L'effetto dei simboli sul nostro corpo.



Guardare per alcuni minuti il simbolo a sinistra del testo e, successivamente, ascoltare le sensazioni psico-fisiche che si presentano.

Guardiamo oltre alle apparenze

Seduti a coppie uno di fronte all'altro, guardarsi negli occhi per alcuni minuti possibilmente sbattendo il meno possibile le ciglia.

Lo sguardo deve posarsi sugli occhi o in mezzo alle sopracciglia con l'intento di guardare un po' oltre.

Dopo qualche istante possiamo avere la sensazione di veder comparire altri visi, quindi ci potranno essere reazioni emotive che vanno dal riso al pianto.

Lasciamo fluire ciò che arriva e ciò che si presenta senza filtrare troppo con la mente razionale. Al termine si potranno scambiare i vari commenti sulle esperienze vissute.

Esercizio psicoenergetico

Distesi supini come le volte precedenti con mani e gambe incrociate, ripetere mentalmente la frase affermativa: ***“sono aperto alla saggezza interiore e vedo ogni cosa con chiarezza”***.

Ripetere sino a quando non avvertiamo una sensazione di benessere o di calore all'interno del corpo; a quel punto la tecnica è terminata, possiamo sciogliere la posizione e portare le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro per una decina di secondi, guardandole.

Il settimo chakra

SahaSrara



Figura 21 - Sahasrara chakra

Sahasrara significa "fiore dei millepetali".

Detto anche plesso lunare, si trova alla sommità del capo.

Il settimo chakra, la cui posizione corrisponde alla sommità del capo, controlla tutte le cinquanta vr̥tti e le loro espressioni sia interne che esterne (50x2) lungo le dieci direzioni principali, ossia verso nord, nord est e nord ovest, sud, sud est e sud ovest, ovest, est, verso l'alto, verso il basso e per mezzo dei cinque

organi motori (gambe, braccia, genitali, ano e corde vocali) e organi sensoriali (occhi, naso, orecchie, lingua e pelle).

La rappresentazione grafica di questo chakra è spesso quella di un fiore di loto dai mille petali, che stanno a rappresentare proprio le innumerevoli propensioni da esso controllate.

Il chakra in questione simboleggia la fusione con il divino e la realizzazione della nostra vera natura. In quanto scintille del divino, nella nostra manifestazione terrena cerchiamo di continuo la strada verso casa, sapendo nel nostro intimo più profondo che il senso autentico della vita è oltre quello che solitamente percepiamo.

Lo scopo del settimo chakra è quello di metterci appunto in contatto con il divino e, allo stesso tempo, di fare sì che si manifesti la divinità nella nostra fisicità e nelle nostre azioni, in modo che possiamo contribuire alla trasformazione di noi stessi e del mondo.

La coscienza è l'orizzonte di questo chakra, intesa come lo specchio in cui l'intera esistenza si riflette, il mezzo di trasporto e anche la meta finale del nostro percorso terreno.

Solitamente crediamo che i nostri pensieri e le nostre percezioni siano la nostra coscienza, in realtà pensieri e percezioni sono creazioni della nostra macchina biologica (corpo fisico, mentale, emotivo) e la coscienza ne può essere l'osservatrice.

La coscienza viene descritta dai mistici come l'archivio universale dell'esistenza a cui gli esseri senzienti risvegliati possono accedere per recepire informazioni esattamente come un computer può collegarsi alla banca dati della rete internet.

La quantità di dati a cui possiamo accedere dipende solo dal livello di apertura della nostra coscienza. Ogni esperienza spirituale che noi viviamo amplifica e migliora la nostra capacità di accogliere con più chiarezza le varie informazioni che ci arrivano dai piani superiori. La meditazione e le varie pratiche spirituali possono aiutare questo processo.

Anatomicamente il settimo chakra fa riferimento alla ghiandola pineale o epifisi, che è secondo lo yoga la ghiandola più importante del corpo umano, in quanto sede della coscienza individuale e di quella divina.

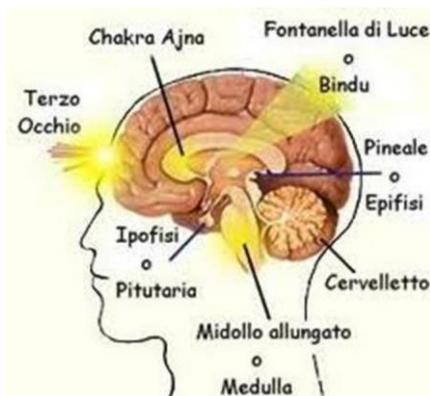


Figura 22 - chakra e ghiandole

Secondo il maestro shrii shrii Anandamurti due sono le parti di questa ghiandola, quella inferiore, corrispondente al Guru chakra, e quella superiore che corrisponde al Sahasrara chakra .

Dal punto di vista medico allopatico l'epifisi rimane ancora abbastanza sconosciuta per quel che riguarda le sue funzioni e

qualità. Solo negli ultimi anni varie ricerche hanno portato allo scoperto alcune funzioni fisiologiche e psicoendocrine di questa ghiandola.

Cartesio ne intuì l'importanza spirituale indicandola come il sito in cui si crea il collegamento tra anima e corpo.

Si sono scoperti, attraverso ricerche di laboratorio, alcuni ormoni prodotti dall'epifisi e immessi direttamente nella circolazione sanguigna, come la melatonina, la 5-metossi-triptanina, l'arginin-vasotocina e altri ancora.

La ghiandola pineale altera la secrezione ormonale in base all'intensità della luce esterna, essendo di natura fotosensibile. Originariamente secondo alcuni studi essa sarebbe stata il terzo occhio (fisico) nei rettili preistorici e in seguito, con l'evoluzione della specie, sarebbe entrata all'interno del cranio diventando una ghiandola a secrezione interna.

Questo fa comprendere come il percorso evolutivo di questa ghiandola possa non essere terminato.

Vari stati mistici di trance sono favoriti dall'emissione di ormoni della stessa pineale, chiamati in lingua sanscrita Amrta (nettare divino) oppure Sudharasa (fluido puro).

Scientificamente è stato appurato che le secrezioni di melatonina sono maggiori tra la mezzanotte e le tre di mattina, motivo

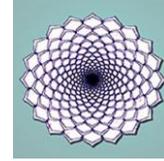
per cui la mente risulta più calma durante questa fascia oraria. Pertanto la meditazione risulterebbe in queste ore più profonda che in qualsiasi altro momento della giornata, potendo vincere naturalmente la stanchezza fisica.

In conclusione, l'epifisi influenza la nostra psiche e il suo funzionamento essendo un interfaccia tra il sistema neuroendocrino e quello psicospirituale.

Infatti essa risponde alle sollecitazioni delle pratiche mistiche con secrezioni ormonali particolari che danno origine a stati di beatitudine divina, sperimentabili sia sul piano fisico che su quello mentale.¹

¹ **Biopsicologia tantrica**; *Christian Franceschini* - Ananda Marga ed. p.114 a pag.116

Sahasrara Cakra



Caratteristiche essenziali

Trascendenza, immanenza, coscienza, potere superiore, divinità, unione, visione.

Lo scopo	Comprensione
Elemento	Pensiero
Colore	Nessuna indicazione (per la filosofia new age: violetto)
Identità	Universale
Orientamento	Conoscenza di sé stessi
Diritti fondamentali	Diritto di conoscere e imparare
Scopi evolutivi	assimilazione della conoscenza e sviluppo della saggezza
Nota musicale associata	Si
Carenze	cinismo spirituale, difficoltà di apprendimento, rigido sistema di pensiero, apatia, eccesso nei piani inferiori come materialismo e avarizia, dominio sugli altri.
Eccesso	iper-intellettualizzazione, ossessione spirituale, confusione, dissociazione dal corpo.

Esercizi per il settimo chakra

Non vengono consigliate particolari asana per questo chakra, dal momento che l'attività consiste sostanzialmente nella pratica della meditazione.

Esercizio di Meditazione

Seduti nella posizione comoda, a terra nella posizione del mezzo loto oppure, per coloro che avessero delle difficoltà, su una sedia.

Mantenere la schiena ben eretta e la mano destra contenuta nella sinistra leggermente semichiusa con il palmo rivolto verso l'alto; portare inizialmente l'attenzione al proprio respiro per alcuni minuti.

Sentiamo l'aria che entra e che esce dai nostri polmoni ed entriamo sempre di più all'interno di noi stessi.

Ritiriamo gradualmente ad ogni respiro la nostra mente presente in tutto il corpo e, ognuno con il proprio tempo, arriviamo a posizionare l'attenzione nella zona del terzo occhio o tra le sopracciglia.

Arrivati al punto, iniziamo a percepire come un puntino luminoso poco al di fuori di noi e manteniamo lo sguardo interiore e la nostra attenzione focalizzati su di esso.

Associato al respiro è consigliabile l'utilizzo di questo mantra

universale: ***Baba Nam Kevalam***, il cui significato è “*Tutto è amore infinito*”.

Durante il tempo inspiratorio ripetiamo nella nostra mente “***Baba Nam***”.

Durante il tempo espiratorio ripetiamo “***Kevalam***”.

Importante è anche la posizione della lingua che sarà meglio mantenere con la punta rivolta contro il palato subito dietro ai denti.

Esercizio psicoenergetico

Distesi supini come le volte precedenti con mani e gambe incrociate, ripetere mentalmente la frase affermativa

“la mia mente è calma e trasparente e sono pronto/a ad accogliere i messaggi della mia coscienza”.

Ripetere sino a quando non avvertiamo una sensazione di benessere o di calore all’interno del corpo; a quel punto la tecnica è terminata, possiamo sciogliere la posizione e portare le punte delle dita delle mani a contatto tra di loro per una decina di secondi guardandole.

Esercizio biopsicologico:

Il Kaoshiki – la danza che aiuta ad espandere la mente

Il termine kaoshiki significa “espansione della mente” e nella filosofia tantrica viene associato allo sbocciare dell’universo, al momento della creazione.

La creazione può essere vista come una sorta di danza di tutti noi esseri attorno al nucleo centrale, Dio. Nel settembre dell’anno 1998 il maestro Shrii Shrii Anandamurti, su richiesta di un gruppo di donne, inventò questa danza al fine di aiutare al meglio il corpo umano ed in special modo quello femminile.

Può tranquillamente essere praticato durante il periodo mestruale e durante la gravidanza sino all’ultimo giorno, anzi è un buon aiuto per la preparazione del parto stesso e stimola in modo particolare la ghiandola pineale. È molto utile anche per gli uomini e la sua pratica non ha limiti di tempo, anzi più si pratica e meglio è. Questa particolare danza porta un beneficio al nostro corpo contro ventidue tipi di malattie:

- 1) Aumenta la longevità,
- 2) rende la colonna vertebrale più flessibile,
- 3) massaggia tutte le ghiandole e stimola tutti gli arti dalla testa ai piedi,
- 4) facilita il parto,
- 5) elimina la gotta dalla colonna vertebrale dal collo, dalle an-

che, dalle mani,

- 6) elimina l'artrite dalle articolazioni in genere, dalle anche, dalle ginocchia, dal collo etc..,
- 7) regola il ciclo mestruale,
- 8) regola la secrezione ghiandolare,
- 9) fortifica e rende acuta la mente,
- 10) aiuta ad avere maggiore controllo sugli arti,
- 11) cura disturbi di vescica e uretra,
- 12) elimina le rughe,
- 13) aumenta la luminosità di viso e pelle,
- 14) cura l'insonnia,
- 15) cura l'isteria,
- 16) elimina la letargia,
- 17) elimina la disperazione,
- 18) elimina i complessi di paura,
- 19) cura le emorroidi, l'idrocele, le ernie, dolori nervosi e disturbi nervosi,
- 20) aiuta ad esprimersi e a sviluppare le proprie potenzialità,
- 21) cura i disturbi di cistifellea e reni, dispepsia, acidità, disenteria, sifilide, gonorrea, obesità, magrezza e malattie epatiche in genere,
- 22) dà la possibilità di lavorare sino all'età di 75- 80 anni.

La sequenza dei movimenti avviene in diciannove tempi:

1. iniziando dalla posizione eretta con le braccia tese sopra la testa, primo tempo;
2. inclino prima il corpo verso destra in tre tempi, tre movimenti sul 2-3-4 e sul quinto e sesto ritorno con le braccia sopra il capo,

3. lo stesso faccio inclinando il corpo verso sinistra.
4. Il movimento degli arti inferiori consiste nel portare a battere l'alleluia del piede destro dietro il piede sinistro e viceversa, flettendo un po' le ginocchia.
5. Sul dodicesimo tempo parto con il movimento in avanti flettendo il busto e le braccia verso terra e con le gambe porto indietro prima il piede destro e poi avvinando le mani a terra parto con il passo della gamba sinistra; si termina questo passaggio con braccia unite verso l'alto e piedi uniti.
6. Sul quindicesimo tempo porto le braccia unite verso dietro e con le gambe parto con piede sinistro dietro seguito da un altro passo con la destra ed un'ulteriore flessione indietro del busto.
7. Ritorno sul diciassettesimo tempo con le braccia tese sopra la testa e finisco la sequenza con le gambe battendo al suolo prima il piede destro e poi il piede sinistro.
8. Ora vediamo il significato dei vari movimenti:
9. Le mani alzate sopra la testa: "Entro in contatto con la Coscienza

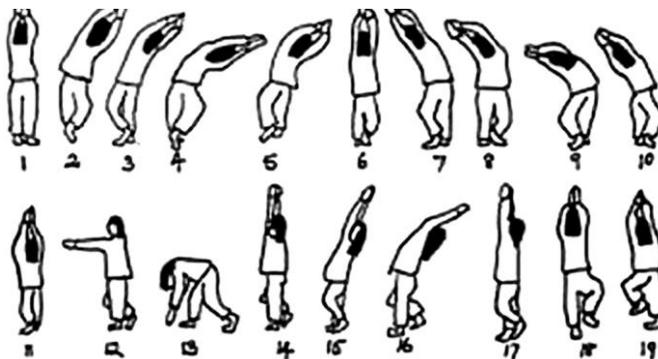


Figura 23 - istruzioni kaoshiki

Suprema”.

10. I movimenti verso destra: “Conosco la giusta via per conquistarti”.
11. I movimenti verso sinistra: “So come esaudire i tuoi desideri”.
12. Il movimento in avanti: “Mi abbandono totalmente”.
13. Il movimento all’indietro: “Per te sono pronto/a a superare tutti gli ostacoli che si presenteranno”.
14. E infine gli ultimi due passi significano: “Io danzo in accordo con il tuo ritmo cosmico”.¹

1 - In questa terza parte l'autore ha ripreso alcuni spunti di riflessione e suggerito degli esercizi già utilizzati nel suo precedente testo "Sette passi verso la consapevolezza e il benessere"; ed. Agri Bio.



Appendice

Tu non sei mai solo

Anandamurti



Avendo parlato molto delle opere compiute dal maestro Anandamurti mi sembra opportuno farvi conoscere chi era e cosa ha fatto.

Shrii Shrii anandaMurti

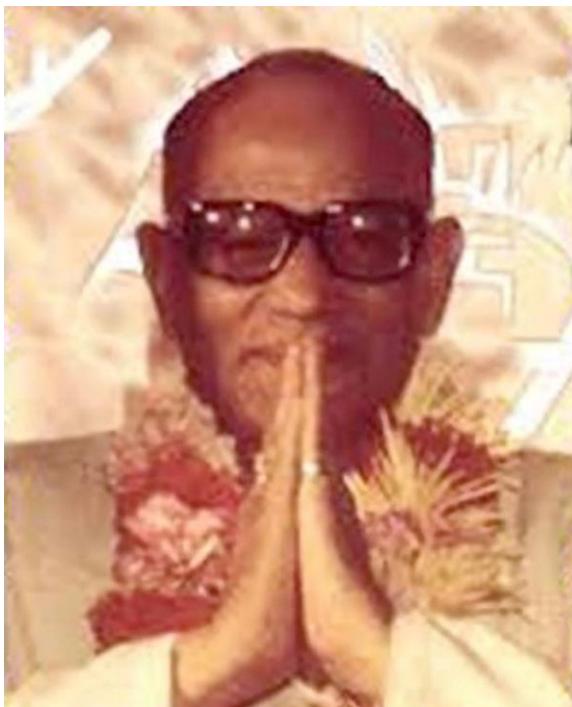


Figura 24 - Anandamurti

Nasce nel 1921 nel Bihar, stato dell'India, con il nome di P.R Sarkar; sin dalla sua infanzia ha attratto a Sé le altre persone

grazie al suo profondo amore per l'umanità, guidandole lungo la via dell'autorealizzazione. Adattando l'antica scienza del Tantra Yoga ai bisogni della nostra epoca, egli ha sviluppato una filosofia scientifica e razionale e un sistema di discipline pratiche per lo sviluppo fisico, mentale e spirituale. I suoi discepoli riconoscendolo come un maestro spirituale realizzato, lo hanno chiamato "Shrii Shrii Anandamurti" cioè colui che attrae gli altri impersonando la beatitudine, ma si rivolgeranno a lui chiamandolo semplicemente "Baba", padre.

Nel 1955, mentre ancora conduceva una normale vita di famiglia e lavorava per le ferrovie, P.R Sarkan fondò l'organizzazione Ananda Marga o (il sentiero della beatitudine) e incominciò a formare monaci e laici che diffondessero i suoi insegnamenti per "l'autorealizzazione e il servizio all'umanità" in tutta l'India e poi nel resto del mondo.

Nel campo dell'ecologia e della coscienza ambientale, Sarkan ha proposto la filosofia del Neoumanesimo, estendendo lo spirito dell'Umanesimo fino ad includere l'amore per gli animali, le piante e gli oggetti inanimati.

Nell'ambito della filosofia e della linguistica, P.R Sarkan ha scritto diversi volumi sulle lingue Bengali e sanscrita, spiegando l'evoluzione dell'alfabeto, e delle parole. Ha gettato luce sulle espressioni di tutte le lingue indiane, sull'evoluzione delle lingue indoeuropee e sulle tradizioni culturali ad esse legate, con intuizioni innovative che continuano suscitare l'interesse degli studiosi.

Nel campo della scienza, nel 1986, ha introdotto la teoria delle Microvite; in una serie di discorsi egli ha sostenuto che gli elementi basilari della vita sono le microvite, emanazioni di pura coscienza, portando così una rivoluzione concettuale alla base stesse delle teorie fisiche e biologiche.

Nel campo della musica, della letteratura e dell'arte Sarkan ha esortato gli artisti a non seguire la filosofia che vede l'arte come fine a se stessa, "arte per il gusto dell'arte" ma li ha incitati a fare della loro arte un servizio svolto per dare felicità e ha dato delle linee guida per raggiungere questo scopo. Ha scritto trattati filosofici, ma anche storie per bimbi, opere di narrativa e teatrali e 5018 canzoni che esprimono l'universalità delle manifestazioni spirituali dell'uomo.

Per il benessere dell'intera società Sarkan ha proposto la teoria del Prout (Teoria dell'utilizzazione progressiva) che sostiene la massima utilizzazione e razionale distribuzione di tutte le risorse e potenzialità del mondo fisico, mentale e spirituale e la creazione di un ordine sociale basato sui principi di armonia e giustizia.

ConCluSioni

Sono felice di poter condividere con i lettori le conoscenze e le esperienze di vita che mi hanno formato e accompagnato nel tempo.

Lo scopo di questo libro è di portare alla luce alcuni aspetti della vita che spesso valutiamo con leggerezza, attribuendo loro nomi a caso, come anima, prana, soffio di vita, destino, fortuna o sfiga. Spero di aver contribuito a dare maggior valore e chiarezza al *motore energetico* che ci vivifica e ai vari processi attraverso cui la vita prende forma. La mia intenzione è di aumentare la consapevolezza e il rispetto verso ogni forma di vita e, in particolare, di incrementare la gratitudine per la forma di Intelligenza che tutto permea e tutto muove.

Il *soffio vitale* che energizza, l'anima che guida, la materia che esegue, tutto è energia che si distingue diversamente in quanto vibra ad una frequenza differente; tutto è figlio della stessa sostanza, tutto è riconducibile all'Uno.

Se noi usciamo dai soliti schemi materialistici ed evolutivisti, possiamo dare maggiore importanza a ciò che impregna ogni nostra cellula; anche se non lo vediamo, il solo fatto di riconoscerlo potrà già cambiare totalmente la qualità della nostra esistenza.

Nella terza parte di questo testo ho cercato di condensare le informazioni utili relativamente al significato e all'espressione dei nostri centri energetici, chiamati chakra. Ho associato le disfunzioni fisiche all'eventuale causa emotiva simbolicamente correlata e ho messo a punto una serie di tecniche ed esercizi al fine di riportare salute ed armonia sui vari livelli.

Ogni lettore può sperimentarne su di sé i benefici, se si impegna ad investire un po' di tempo nella pratica. Talvolta è proprio un malessere a spingerci a ricercarne le cause che lo hanno provocato su un piano più sottile; quando lo si trova, si può affrontare il malanno con il corretto rimedio.

Forza, ce la potete fare!

Se vi trovate in difficoltà potete comunque contattarmi all'indirizzo mail: *mauriziobruno@inwind.it*.

Per imparare e approfondire l'uso delle asana e della meditazione, rivolgetevi a un centro Ananda Marga a voi vicino.

RingraziaMenti

Ringrazio di cuore i miei genitori per il dono della vita; Agnese Cavarero per i disegni delle asana; Amal (movimento Neohr) per l'impaginazione del testo; Laura Fantozzi per l'aiuto nelle correzioni; il monaco Krsnananda per i suoi consigli.
Ringrazio Baba per la continua ispirazione.

BiBliografia

- GREGG B. (2011) - *Alle porte del cambiamento*, Macrovideo ed.
- VAN HOWTEN D. (2001) - *Ayurveda e linguaggio del corpo*, edizioni Il Punto d'Incontro.
- FRANCESCHINI C. (2008) - *Biopsicologia tantrica*, Ananda Marga Edizioni.
- BONI C. (2008) - *Dove va l'anima dopo la morte*, Amrita ed.
- WEIHS T. J. (1991) - *Embriogenesi. Lo sviluppo embrionale nel mito e nella scienza*, Filadelfia Editore.
- AC. ANANDA MITRA AV. (1990) - *Filosofia spirituale di Shrii Shrii Anandamurti*, Ananda Marga Edizioni.
- GOLEMAN D. (2013) - *Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici*, Rizzoli ed.
- ANODEA J. (1996) - *Il libro dei chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia*, Neri Pozza Editore.
- BUFFA P. (2015) - *I geni manipolati di Adamo. Le origini umane attraverso l'ipotesi dell'intervento biogenetico*, Uno Editori.
- RAINVILLE C. (2011) - *Il segreto per guarire*, Sperling e Kupfer Ed.
- RENDEL P. (1984) - *Introduzione ai chakra. L'anatomia occulta e l'espansione della coscienza*, Hermes Edizioni.

- MEUROIS D. - GIVAUDAN A. (1991) - *I Nove Scalini. Cronaca di una reincarnazione*, Amrita ed.
- LEE C. (2013) - *Kryon. I 12 strati del DNA. Un insegnamento metafisico per sviluppare la maestria interiore*, Macro Edizioni Gold.
- RUPERT S. (2017) - *I poteri estesi della mente*, Edizioni Harmakis
- ORIGGI A. (2018) - *L' inconscio per amico. Ciò in cui credi può accadere* - Amrita ed.
- YOGANANDA PARAMHANSA (2011) - *Lo yoga di Gesù*, Astrolabio Ubaldini Ed.
- BRENNAN B. A. (2004) *Mani di luce. Come curarsi e curare tramite il campo energetico umano*, edizioni Longanesi EC.
- GUYTON ARTHUR C. (1996) - *Neuroscienze. Basi di neuroanatomia e neurofisiologia*, Piccin-Nuova Libreria Ed.
- RAINVILLE C. (2015) - *Metamedicina 2.0. Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano*, Amrita ed.
- SHRII SHRII ANANDAMURTI (2011) - *Psicologia dello Yoga*, Ananda Marga Pubblicazioni
- WILLIAMS ROBERT M. (2011) - *Utilizza la Tecnica Psych-K ... e scopri l'elemento mancante nella tua vita*, Macro Edizioni.
- BRIZZI S. (2011) - *Risvegliare la macchina biologica per utilizzarla come strumento magico*, Antipodi Ed.
- BRUNO M. (2016) - *Sette passi verso la consapevolezza e il benessere*, Agri Bio Edizioni.

IndiCe delle figure

<i>Figura 1 - vibrazioni</i>	100
<i>Figura 2 - i chakra</i>	122
<i>Figura 3 - corrispondenza ghiandole e chakra</i>	124
<i>Figura 4 - organi e chakra</i>	125
<i>Figura 5 - il gioco delle ruote</i>	126
<i>Figura 6 - Manipura chakra</i>	128
<i>Figura 7 - feto</i>	142
<i>Figura 8 - mani incrociate</i>	143
<i>Figura 9 - Swadhistana chakra</i>	144
<i>Figura 10 - Manipura chakra</i>	159
<i>Figura 11 - tandava</i>	174
<i>Figura 12 - Anahata chakra</i>	175
<i>Figura 13 - comunichiamo</i>	183
<i>Figura 14 - campo magnetico</i>	185
<i>Figura 15 - kiirtan</i>	192
<i>Figura 16 - kiirtan Ananda Marga</i>	193
<i>Figura 17 - Vishuddha chakra</i>	194
<i>Figura 18 - Aina chakra</i>	212
<i>Figura 19 - ipofisi</i>	220
<i>Figura 20 - immagine in negativo</i>	226
<i>Figura 21 - Sahasrara chakra</i>	228
<i>Figura 22 - chakra e ghiandole</i>	230
<i>Figura 23 - istruzioni kaoshiki</i>	238
<i>Figura 24 - Anandamurti</i>	243

- Figura 1 – vibrazioni; pag. 100** - https://www.reikinet.it/admin/public/big_cimatica2.jpg
- Figura 2 - i chakra; pag. 122** – a cura dell'autore
- Figura 3 - corrispondenza ghiandole e chakra; pag. 124** - Tratta dal testo "psiconeuroendocrinoimmunologia" - red edizioni - <https://docplayer.it/86711292-Lineamenti-di-endocrinologia-generale-e-controllo-endocrino-della-spermatogenesi-a-a-2017-18.html>
- Figura 4 - organi e chakra; pag. 125** - Tratta dal testo "Sette passi verso la consapevolezza e il benessere" - Agribio edizioni-
- Figura 5 - il gioco delle ruote; pag. 126** - <https://snl.no/Seyfert-galakse>
- Figura 6 - Manipura chakra; pag. 128** - a cura dell'autore
- Figura 7 - feto - pag. 142** - <http://image.uc.cn/s/wemedia/s/upload/2020/4ebb5a56288d191e085aab722c3f557e.jpg>
- Figura 8 - mani incrociate; pag. 143** - a cura dell'autore
- Figura 9 - Swadhistana chakra; pag. 144** - a cura dell'autore
- Figura 10 - Manipura chakra; pag. 159** - a cura dell'autore
- Figura 11 – tandava; pag. 174** - <https://meditationsteps.org/>
- Figura 12 - Anahata chakra; pag. 175** - a cura dell'autore
- Figura 13 – comunichiamo; pag. 183** - <https://www.bernardalvarez.com/single-post/the-consciousness-awakening-code-bernard-alvarez-on-the-dr-j-radio-live>
- Figura 14 - campo magnetico; pag. 185** - <https://cosmofunnel.com/poems/field-187723>
- Figura 15 – kiirtan; pag. 192** - <https://onlinebhaktivriksha.wordpress.com/2016/10/25/introduction-to-bhakti-yoga>
- Figura 16 - kiirtan Ananda Marga; pag. 193** - a cura dell'autore
- Figura 17 - Vishuddha chakra; pag. 194** - a cura dell'autore

Figura 18 - Aina chakra; pag. 212 - a cura dell'autore

Figura 19 – ipofisi; pag. 220 - <http://www.ipofisi.com/introduzione/>

Figura 20 - immagine in negativo; pag. 226 - <https://www.youtube.com/watch?v=ID4JZWrpSVk>

Figura 21 - Sahasrara chakra; pag.228 - a cura dell'autore

Figura 22 - chakra e ghiandole; pag. 230 - <https://www.pinterest.it/pin/571605377704857432/?autologin=true>

Figura 23 - istruzioni kaoshiki; pag. 238 – <https://our-amnews.com/2020/10/17/shrii-shrii-anandamurti-ananda-marga-kaosikii/>

Figura 24 – Shrii Shrii Anandamurti; pag. 243 – Ananda Marga photos

Tutte le figure relative alle asanas sono di **Agnese Cavarero**.

I simboli dei chakra sono a cura dell'autore.

