

Capitolo 10

Come interagiscono i chakra

Ora che abbiamo esaminato dettagliatamente ogni chakra, il sistema è completo. Possiamo vedere noi stessi come un insieme, osservare come le varie parti interagiscono, tanto in noi stessi quanto con gli altri. Questo capitolo è una panoramica di come i chakra operino insieme, e tratta interazioni quali: forze e debolezze relative tra i chakra, chakra e rapporti personali, chakra e cultura. Queste informazioni ci aiutano a mettere insieme i pezzi del sistema per poterlo comprendere come un tutto integrato e interpenetrante.

I chakra sono i componenti di un sistema d'energia bio-psichico. In quanto componenti, non funzionano da soli, ma come ruote o ingranaggi di una macchina più grande – che è, naturalmente, l'insieme corpo umano/mente. Lo scopo dello studio delle ruote è di capire in che modo si inseriscano l'una nell'altra, per sapere quali parti vadano dove e comprendere come intervenire quando qualcosa non va.

Non sarà mai sottolineato abbastanza che, qualunque uso si voglia fare del Sistema dei Chakra, che sia per terapia, per crescita personale o per diagnosi medica, il Sistema dev'essere considerato nel suo insieme. Diagnosticare una disfunzione del terzo chakra senza esaminare il ruolo di ogni altro chakra nella struttura totale della personalità sarebbe un errore. Qualunque blocco che interessi una parte del Sistema, lo interessa tutto. Sarebbe come sostituire la protagonista di una commedia quando a sbagliare è il regista.

La teoria generale sottostante al Sistema dei Chakra, almeno in questo libro, è che i chakra devono essere in equilibrio l'uno con l'altro. Idealmente, dovrebbe esistere un flusso costante di energia attraverso tutti i chakra, che non ne favorisca e non ne ostacoli nessuno in particolare, perché uno squilibrio in un'estremità del Sistema crea uno squilibrio nell'altra.

Le caratteristiche personali, però, possono dominare in un chakra o nell'altro. Un artista può essere altamente visivo, e un cantante più orien-

tato verso il quinto chakra. Entro un certo limite, queste discrepanze rappresentano una naturale espressione di individualità e non sono da eliminare, ma andrebbero addirittura sottolineate, finché non vanno a detrimento di qualche altro livello di consapevolezza.

La prima cosa da considerare esaminando i chakra è che ogni persona ha il suo sistema d'energia con una particolare "quantità di flusso". Un tubo di rame del diametro di un centimetro non può trasportare la stessa quantità di acqua di una tubatura di quindici centimetri, e nessuno può aspettarsi il contrario. Perciò, possiamo anche rinunciare a pensare che vi siano regole fisse, che un chakra "debba" essere in qualche modo, o che sia possibile fare un confronto preciso fra persone diverse. E quindi, secondo me, dobbiamo rinunciare a credere di sapere in quale senso debbano ruotare i chakra.

Un confronto può essere operato solo fra i chakra di un soggetto e gli altri chakra del suo stesso Sistema. Si comincia, quindi, cercando di intuire il flusso e il gusto particolare di una persona, interrogandola sulle sue abitudini, sui desideri, sui sogni, e sull'estensione delle sue attività. Attraverso questo procedimento emergono certi schemi. La persona può sistematicamente rifiutare certi stati emotivi; un'altra può stancarsi continuamente, o affrontare attività superiori a quello che le consentono le sue forze. Un'altra eviterà ogni contatto fisico e si aggrapperà con tutte le sue forze al regno dello spirito, e un'altra ancora sarà eccessivamente scettica riguardo a tutto ciò che non può essere visto nel mondo materiale.

In questo modo certi blocchi diventano evidenti. Un blocco può essere dovuto alla chiusura di un chakra, incapace o timoroso di maneggiare l'energia a un particolare livello; oppure il chakra può essere troppo aperto, tanto da attirare continuamente attenzione e attività a scapito degli altri livelli.

Sandy, per esempio, ha dei problemi per la scarsità di energia nel terzo chakra. Si lascia intimidire facilmente, ha paura di tutto e soffre di un complesso di inferiorità. A causa di questo blocco, è troppo timida per farsi degli amici, ha un lavoro mal pagato e soffre di frequenti malattie. Perciò, il blocco del terzo chakra interessa parecchi altri chakra, come il quarto (amore e amicizia) e il primo (sopravvivenza). Pertanto, la cura del suo problema sta nel costruire un migliore rapporto con il suo corpo, nel migliorare la sua salute e nel darle basi più salde su cui possa costruire la sua autostima e il suo potere personale.

Frank, invece, ha il terzo chakra bloccato, ma in una maniera opposta. È un tipo violento, che vuole sempre dominare gli altri, che ha sempre bi-

sogno di una nuova stimolazione, e che gode del suo potere sugli altri. Per la sua sete di potere, ha difficoltà nei rapporti con le persone su un piano paritario – ha pochi amici, ha problemi sul lavoro e si rovina la salute con l'alcol. In entrambi i casi, il blocco colpisce lo stesso chakra. Ma il problema di Frank sta nel campo emotivo (secondo chakra) e richiede una particolare attenzione a quel livello, prima di poter guarire gli altri. Non esistono regole – bisogna usare l'intuizione per valutare l'intera personalità.

Il modo migliore per iniziare l'analisi dei chakra è partire da noi stessi – esaminando il nostro sistema d'energia, i nostri difetti e le nostre virtù, e il nostro desiderio di cambiamento. La seguente serie di domande può aiutarvi a determinare tutto questo. Rispondete onestamente, o chiedete a un amico il suo punto di vista alternativo.

Test sulla salute dei chakra

Istruzioni: rispondete ad ogni domanda onestamente. Assegnate 1 punto alle risposte della colonna uno (M o S), 2 punti per la colonna due (R o M), 3 punti per la colonna tre (Sp o B), e 4 per la colonna quattro (S od O). Sommate il punteggio ottenuto da ogni chakra e confrontate.

M = MAI Sp = SPESSE Sc = SCARSO B = BUONO
R = RARAMENTE S = SEMPRE Me = MEDIO O = OTTIMO

CHAKRA NUMERO UNO: terra, sopravvivenza, basi

| | | | | |
|--|----|----|----|---|
| Con quale frequenza fate una passeggiata nei boschi, nei parchi, o comunque cercate di stare in mezzo alla natura? | M | R | Sp | S |
| Con quale frequenza fate ginnastica? (Esercizi fisici, yoga ecc.) | M | R | Sp | S |
| Come valutate la vostra salute? | Sc | Me | B | O |
| Com'è il vostro rapporto con il denaro e il lavoro? | Sc | M | B | O |
| Ritenete di avere buone basi? | M | R | Sp | S |
| Amate il vostro corpo? | M | R | Sp | S |
| Sentite di avere il diritto di essere qui? | M | R | Sp | S |

Totale:

CHAKRA NUMERO DUE: acqua, emozioni, sessualità

| | | | | |
|---|----|----|----|---|
| Come valutate la vostra capacità di sentire e provare emozioni? | Sc | Me | B | O |
| Come valutate la vostra vita sessuale? | Sc | Me | B | O |
| Quanto tempo trovate per godere dei piaceri della vita? | M | R | Sp | S |
| Come valutate la vostra flessibilità fisica? | Sc | M | B | O |
| Come valutate la vostra flessibilità emotiva? | Sc | M | B | O |
| Siete in grado di dare e ricevere affetto dagli altri in un giusto equilibrio? | M | R | Sp | S |
| Vi trovate a lottare con i sensi di colpa per le vostre emozioni o la sessualità? | S | Sp | R | M |

Totale:

CHAKRA NUMERO TRE: fuoco, potere, volontà

| | | | | |
|---|----|----|----|---|
| Come valutate il vostro livello generale di energia? | Sc | M | B | O |
| Come valutate il vostro metabolismo/digestione? | Sc | M | B | O |
| Portate a termine ciò che decidete di fare? | M | R | Sp | S |
| Vi sentite fiduciosi? | M | R | Sp | S |
| Vi sentite a vostro agio quando siete diversi (se necessario) da chi vi circonda? | M | R | Sp | S |
| Vi sentite intimiditi dagli altri? | S | Sp | R | M |
| Siete affidabili? | M | R | Sp | S |

Totale:

CHAKRA NUMERO QUATTRO: aria, amore, rapporti

| | | | | |
|---|---|----|----|---|
| Amate voi stessi? | M | R | Sp | S |
| Avete successo nei rapporti a lungo termine? | M | R | Sp | S |
| Siete capaci di accettare gli altri per quello che sono? | M | R | Sp | S |
| Vi sentite in armonia con il mondo attorno a voi? | M | R | Sp | S |
| Portate molto dolore dentro di voi? | S | Sp | R | M |
| Provate compassione per chi ha problemi e difetti? | M | R | Sp | S |
| Siete capaci di perdonare le ferite inferte da altri nel passato? | M | R | Sp | S |

Totale:

CHAKRA NUMERO CINQUE: suono, comunicazione, creatività

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| Siete buoni ascoltatori? | M | R | Sp | S |
| Siete in grado di esprimere le vostre idee in modo che gli altri riescano a comprenderle? | M | R | Sp | S |
| Dite sempre la verità, facendovi sentire quando ne avete il bisogno? | M | R | Sp | S |
| Siete creativi nella vostra vita? (Non mi riferisco solamente alle forme d'arte, si può essere creativi con qualsiasi cosa: nell'apparecchiare la tavola, nello scrivere lettere agli amici ecc.) | M | R | Sp | S |
| Vi impegnate in una forma d'arte (pittura, canto, danza ecc.)? | M | R | Sp | S |
| Avete una voce squillante? | M | R | Sp | S |
| Vi sentite "in sintonia" con la vita? | M | R | Sp | S |

Totale:

CHAKRA NUMERO SEI: luce, chiaroveggenza, vista

| | | | | |
|--|----|----|----|---|
| Osservate i dettagli visivi dell'ambiente che vi circonda? | M | R | Sp | S |
| Fate sogni intensi (e li ricordate)? | M | R | Sp | S |
| Avete esperienze psichiche (precisione intuitiva, visione di aure, premonizione di eventi futuri ecc.) | M | R | Sp | S |
| Siete in grado di immaginare nuove possibilità per risolvere i problemi? | M | R | Sp | S |
| Siete capaci di individuare i temi mitici (un quadro più ampio) della vostra vita? | M | R | Sp | S |
| Come valutate la vostra capacità di visualizzare? | Sc | Me | B | O |
| Avete una visione personale che vi guida nella vita? | M | R | Sp | S |

Totale:

CHAKRA NUMERO SETTE: pensiero, consapevolezza, saggezza, intelligenza

| | | | | |
|--|---|---|----|---|
| Meditate? | M | R | Sp | S |
| Sentite un legame forte con una sorta di potere superiore o più grande (dio, dea, spirito ecc.)? | M | R | Sp | S |
| Siete capaci di elaborare e superare facilmente gli attaccamenti? | M | R | Sp | S |
| Vi piace leggere e raccogliere nuove informazioni? | M | R | Sp | S |
| Imparate rapidamente e con facilità? | M | R | Sp | S |
| La vostra vita ha un significato importante al di là della gratificazione personale? | M | R | Sp | S |
| Avete una mentalità aperta riguardo ad altri modi di essere o di pensare? | M | R | Sp | S |

Totale:

Un punteggio da 22 a 28 indica un chakra molto forte; un punteggio da 6 a 12 indica un chakra debole. Un punteggio da 13 a 21 indica un chakra che rientra nella media, ma che può essere migliorato. Ma è la *distribuzione* a essere importante. Rapportate i punteggi fra le diverse parti. A parte i chakra più forti e quelli più deboli, vi è uno schema di distribuzione, cioè, punteggi più elevati nei chakra inferiori, o in quelli superiori o in quelli mediani? Questo schema coincide con l'opinione che avete di voi stessi?

Analisi della distribuzione

L'energia fluisce in due modi nel sistema dei chakra – verticalmente, passando attraverso tutti i chakra, e orizzontalmente, passando dentro e fuori ogni chakra, collegandolo così al mondo esterno. Il canale verticale può essere considerato la fonte di base, mentre il flusso orizzontale è l'espressione di quella fonte.

Il canale verticale rappresenta un flusso polare tra la terra e i cieli – tra la materia e la coscienza. Perché sia pieno, ogni estremità dello spettro dev'essere aperta e connessa alla fonte d'energia corrispondente.

Se il primo chakra è chiuso, il flusso verso l'alto di energia liberatoria è bloccato. L'energia cosmica può ancora pervenire attraverso il chakra della corona, ma non viene attirata dalla parte bassa del corpo e quindi non riesce a muoversi verso la manifestazione. Le idee possono proliferare, la creatività e la consapevolezza sono elevate – ma la persona ha difficoltà nel terminare i progetti o nel dirigere la propria vita. La coscienza può consistere di idee vaghe o di progetti fantastici ma poco pratici che non vengono mai concretizzati.

D'altra parte, se il chakra della corona è chiuso mentre il primo rimane aperto, il problema è capovolto. L'energia della terra non viene attirata verso l'espressione, ma se ne sta come una ragazza timida a una festa in attesa di qualcuno che la inviti a ballare. La persona può essere molto pratica, precisa e finanziariamente ben messa, ma manca di creatività, di speranze e di sogni, o di consapevolezza dei piani sottili. Tanta fatica, ma niente divertimento. Cambiare è difficile, gli ingranaggi si sono arrugginiti, il soggetto è troppo abitudinario. Questa persona ha la corrente liberatoria bloccata. L'incapacità di manifestare qualcosa di nuovo risulta in un attaccamento alla sicurezza già esistente.

Questi sono, naturalmente, esempi estremi perché la maggior parte delle situazioni non è così ben definita. Queste combinazioni risultano

in un tema dominante di energia cosmica o terrena. Alcune persone sono perfettamente equilibrate, ma si tratta di una eccezione piuttosto che di una regola. Stabilire il tema dominante è il primo passo nell'analisi dei blocchi dei chakra.

Tanto la corrente verso l'alto quanto quella verso il basso possono essere anche alterate da uno squilibrio in uno qualunque dei chakra. Se la persona presenta un blocco nel secondo chakra, per esempio, con un forte accento sull'energia cosmica, la maggior parte degli altri chakra è ben nutrita, mentre la maggior privazione ha luogo nel primo chakra. Aprendolo si allevia il problema perché si consente all'energia di risalire dalla terra fino a incontrare e a equilibrare l'energia cosmica che cerca di scendere. Infatti, se il primo chakra è chiuso, l'energia cosmica avrà delle difficoltà a filtrare al di sotto del secondo chakra.

Se una persona con il secondo chakra bloccato ha un'energia prevalentemente fisica, allora si trova in condizioni ancora peggiori. I cinque chakra superiori sono bloccati rispetto alla loro fonte principale, il primo chakra. Per curare questa persona, si può cercare di aprire il chakra della corona (cosa difficile) oppure si può agire direttamente sul secondo chakra per consentire all'energia terrena di salire. Questo esempio illustra perché il sesso è spesso più importante per le persone orientate verso l'aspetto fisico. A parte la mera stimolazione fisica, esso consente il passaggio dell'energia al resto del corpo, altrimenti malnutrito.

Similmente, i chakra di mezzo possono essere analizzati in termini di direzione del flusso verticale. I blocchi del quinto chakra nel tipo mentale risultano nell'incapacità di manifestare la creatività e di comunicare idee. Nel tipo fisico, risultano nella comunicazione priva di contenuto – senza la conoscenza o la creatività a sostenerla.

Nei blocchi del terzo chakra, la persona orientata verso l'aspetto fisico può avere il potere ma nessun controllo su di esso. Può essere incostante o insensibile. Nel tipo mentale, vi è molta forza interiore, ma un'incapacità a portare a termine qualcosa nel mondo "reale", una mancanza di fiducia nell'occuparsi di questioni materiali.

Quando è il chakra del cuore a essere bloccato allora, naturalmente, anche l'energia da entrambe le estremità è bloccata. La comunicazione mente/corpo è chiusa e dev'essere ristabilita. Similmente, se un'estremità

o l'altra sono ostacolate, l'energia si equilibrerà in uno degli altri chakra, a seconda della corrente dominante.

Ogni chakra è una combinazione di energia cosmica e terrena. Il rapporto tra queste due energie determina l'espressione del chakra stesso. Questa espressione comprende il canale orizzontale, che si apre verso l'esterno in modo sferico da ciascun centro. Ogni canale prende la fonte di energia, tanto cosmica quanto materiale, e la usa per interagire col mondo esterno. In questa interazione, anche l'energia viene assorbita dal mondo e portata a unirsi con la fonte.

Un quinto chakra orientato verso la terra produce scultori, danzatori o attori. Un quinto chakra più mentalmente orientato produce scrittori o studiosi del linguaggio. Un terzo chakra orientato verso la terra si interessa alla scienza e alla tecnologia, mentre la sua controparte mentale è attirata dalle funzioni direttive.

In questo modo, ogni chakra perpetua il suo schema. Una donna che lavora nel campo della tecnologia conoscerà più tecnici che politici. I ballerini per mantenersi in forma lavorano con altri ballerini, e gli scrittori sono spinti da altri scrittori a leggere libri.

Nelle mie osservazioni ho visto solo lievi corrispondenze tra il sesso e la distribuzione dei chakra inferiori e superiori. Credo che sia una questione culturale piuttosto che biologica. Gli uomini, tipicamente bloccati nel centro emotivo (che è il chakra centrale nel regno fisico) sono spinti nel regno mentale al di fuori del corpo. Le donne, tipicamente assegnate al ruolo del mantenimento fisico, cioè lavori domestici, cucina ed educazione dei figli (per non parlare della gravidanza) vengono spinte nei chakra inferiori. Buona parte dello squilibrio fra i sessi fluttua attorno al secondo chakra (emozioni e sessualità), e sfocia in una decisa prevalenza di quest'area mentre l'energia cerca di trovare un equilibrio. Gli uomini, a cui sono negati gli sfoghi emotivi, scelgono il contatto sessuale come modo per riappropriarsi del proprio corpo e per ristabilire le proprie basi fisiche. Le donne, che spesso si sentono oppresse da questo atteggiamento, tendono a reprimere la propria sessualità e a rifugiarsi nel regno emotivo.

Con l'attuale importanza attribuita all'eguaglianza tra i sessi, questi schemi stanno gradualmente scomparendo. E comunque le eccezioni sono quasi altrettanto comuni delle regole. Molte donne trascorrono gran parte del loro tempo in progetti mentali, mentre gli uomini lavorano nel

mondo fisico. Molte donne tendono a essere più interessate agli scopi spirituali, per esempio, esprimendosi in modo intuitivo, mentre gli uomini perseguono scopi più concreti, preferendo parlare solo di cose che possono essere viste o sentite a livello materiale. Come abbiamo detto prima, non vi sono regole fisse.

Ma esiste uno schema estremamente significativo nell'interazione dei chakra – la spirale. Come già detto nel capitolo sul chakra del cuore, l'insieme mente/corpo può essere visto come una spirale che emana dal cuore e ad esso ritorna. Se inizialmente la spirale muove verso l'esterno in direzione della comunicazione, terminerà nel chakra numero uno, la manifestazione. Se inizialmente la spirale va verso il terzo chakra, terminerà nel settimo. In ogni caso, i canali mettono in collegamento i chakra tre e cinque, i chakra due e sei, e i chakra uno e sette.

Le interrelazioni tra queste combinazioni non sono difficili da vedere. La comunicazione è facilitata da un senso di potere personale e il potere è aumentato dalla comunicazione efficace. Le facoltà psichiche e intuitive sono favorite armonizzando le emozioni, e le emozioni sono spesso il risultato di un'informazione subconscia raccolta psichicamente. Il chakra numero uno e il numero sette sono connessi dalla loro polarità di base, e la loro danza crea l'intero spettro.

Una buona analisi della propria natura spirituale, dei problemi fisici o della personalità generale deve racchiudere tutti questi aspetti. Di nuovo, la regola generale per comprendere e utilizzare un sistema complesso consiste nel guardare al sistema come a un insieme, e analizzarlo con le facoltà di tutti i chakra.