

PREFAZIONE

Nella vita vogliamo tutti le stesse cose: felicità, realizzazione, salute, benessere e relazioni che ci soddisfino. Non dovrebbe essere così difficile: sembra tutto così semplice. Tuttavia vi sono cose che si mettono in mezzo, la vita segue il suo corso. Sappiamo quando siamo sbilanciati, riusciamo a sentirlo! Ma che cosa possiamo farci?

Ci è stato insegnato tantissimo su come sviluppare le abilità necessarie per adattarci al mondo. Si presuppone che se va tutto bene nel mondo esterno, allora si avrà la felicità. Questo significa “mettere il carro davanti ai buoi”: dobbiamo imparare a essere felici e realizzati a un livello interiore, e poi anche le cose del nostro mondo esterno si metteranno a posto, come riflesso del nostro mondo interiore. Abbiamo bisogno di mappe per riordinare queste questioni e ottenere il nostro diritto di nascita. I chakra possono fornirci una mappa di questo tipo per attivare e bilanciare i vari livelli delle esperienze di vita.

I chakra sono vortici rotanti di energia sottile situati proprio davanti alla colonna vertebrale, posizionati a partire dall'osso sacro fino alla corona del capo. I chakra sono una mappa del vostro mondo interiore, della relazione che avete con voi stessi e del modo in cui sperimentate l'energia. La vita è energia. La stessa forza che fluisce attraverso tutta la vita fluisce attraverso di voi. Questo è la manna (il respiro), il prana, il chi (Qi) della vita. I chakra interagiscono con questa forza vitale universale e animano i diversi aspetti della vostra vita, dall'universale, attraverso l'individuo e verso la terra, e poi nella direzione opposta.

Abbiamo compreso i chakra da lungo tempo, sin dal tempo dell'antica India e degli yogi induisti. Ma non è necessario essere uno yogi per potersi avvalere delle loro intuizioni. L'antico modello ha superato il test del tempo grazie alla propria autenticità e applicabilità. Tutti quelli che sono in fase di ricerca alla fine diventano consapevoli dei chakra grazie alla loro universalità.

Non si tratta di un modello intellettuale, bensì esperienziale. Non è qualcosa che va semplicemente studiato, ma è la vostra energia!

È qualcosa con cui ci si deve identificare: sono i vostri chakra. Essi stanno già funzionando in un livello o in un altro. Andate a conoscere i chakra dentro di voi, non sulle pagine di questo libro. Non sono nozioni da memorizzare... raccogliete la sfida e cercate di identificare ognuno di questi centri dentro di voi.

Il mio percorso di scoperta dei chakra e del valore che essi hanno nella mia vita è stato piuttosto tortuoso. Sono sempre stato abbastanza bravo nello sport e proprio da questa mia dedizione derivava gran parte dell'identità che sviluppai nel primo periodo della mia vita, o almeno la mia identità esteriore. Questo mi mi aveva reso alquanto popolare e accettato. Ma dentro di me vi era il caos. Avevo un immenso mondo interiore, ma non lo capivo. Non avevo un quadro di riferimento.

Crebbi nella convinzione che poiché il mio mondo interiore era così difforme da quello esterno e pensavo a cose che nel mondo esterno non venivano mai affrontate, ci dovesse essere qualcosa di sbagliato. Ero preoccupato per il mio benessere mentale, ma riuscii a mantenere segreta la cosa.

Iniziai gli studi per diventare insegnante di scuola e di nuovo il mondo mi accettava per le mie aspirazioni. Nel mondo esterno tutto sembrava perfetto. Tuttavia il mio mondo interiore era sempre più tumultuoso. Feci tutti i passi che mi avrebbero dovuto portare alla felicità, ma ero ancora confuso.

Avevo la fortuna di avere una sorella astrologa, che quando avevo vent'anni mi lesse per la prima volta l'oroscopo. Sopraggiunse la luce: trovai un riferimento legato al mio mondo interiore che non si basava su un modello patologico. L'astrologia mi diede una mappa per leggere il mio mondo interno e per la prima volta facevo riferimento a qualcosa di sano per questa parte del mio carattere. Questo diede il via a una ricerca spirituale dentro di me e fui condotto al libro *Be Here Now* di Ram Dass, che mi rivelò altri modelli "sani" del mio mondo interiore. Iniziai a vedere questo mondo interiore come una meravigliosa risorsa e non più una fonte di turbamento. Fui condotto allo studio dei chakra, come avviene alla maggior parte delle persone che sono in cammino alla ricerca di se stesse: se ne viene a conoscenza lungo il percorso di risveglio.

Sono passati quasi trent'anni e da allora il mio coinvolgimento con i chakra è stato incessante. Vi è sempre modo di applicarli. Non vi è mai un momento in cui non sia benefico avere una mappa dei due livelli dell'essere: primo, cosa si sta facendo all'esterno; secondo, in quale punto di se stessi ci si trova mentre lo si sta facendo.

Al primo livello state lavando i piatti. Al secondo livello vi domandate in quale punto dentro di voi vi trovate mentre lavate i piatti. Siete arrabbiati, irritati, diligenti, distratti, pacifici, rispettosi? Il ventaglio di possibilità è praticamente illimitato. Una sola attività, ma quale varietà di potenziali luoghi dentro di voi in cui ritrovarvi mentre state svolgendo quell'attività! Questo è ciò a cui i chakra si rivolgono, il punto dentro di voi in cui vi trovate mentre fate ciò che fate.

Alla fine completai la mia formazione di insegnante, ma mi sentivo troppo limitato nell'ambito del sistema educativo. Avevo bisogno di esplorare oltre i confini tradizionali dell'istruzione. Trasferii la mia giovane famiglia alle Hawaii, dove vivevamo in una comune in cui l'Universo forniva una grande abbondanza di informazioni per osservare la vita al di là delle credenze tradizionali. Divenni un astrologo e un fervido allievo del percorso mistico.

Ci trasferimmo poi nella zona centrale dello stato di Washington, dove avviammo un'altra comune e un ristorante, continuando a esplorare stili di vita alternativi: yoga, meditazione, astrologia, cibi naturali e progetti di vita cooperativa. All'età di 35 anni mi accorsi di desiderare una griglia più rigida per giudicare le convinzioni metafisiche che stavano guidando la mia vita ed ero pronto a fare ritorno all'accademia per ottenere la laurea. Iniziai un programma di studio individuale e alla fine ottenni la Laurea Magistrale in Metafisica Sperimentale presso la Central Washington University.

Dovevo ottenere l'approvazione da parte del comitato del dipartimento per il corso di studio che avevo messo a punto e i suoi membri mi aiutarono a progettare i miei studi affinché rispettassero gli standard dell'università. I corsi che progettai erano "Psicologia e metafisica di Jung", "Processi di guarigione non tradizionali", "I-Ching" e "Modelli di coscienza". La mia tesi si avvaleva di tabelle di nascita di astrologia messe a confronto con tradizionali test della personalità (l'esperimento del carcere di Stanford, il MMPI, l'indi-

catore di personalità di Myers-Briggs, ecc.). Avviai un esperimento e dimostrai che gli astrologi erano in grado di usare le tabelle di nascita facendo corrispondere, al di là del livello di probabilità, ai test della personalità realizzati da un individuo il suo corretto oroscopo. Speravo di fare progressi nell'ambito degli studi di metafisica realizzati dalla comunità scientifica. Dopo avere ottenuto la laurea, venni incoraggiato a proseguire gli studi con il Dottorato di ricerca in creazione di test scientifici per misurare i principi metafisici.

Tuttavia, giunto a questo punto, dopo un apparente successo nel portare la metafisica all'università, iniziai a vedere la follia di questo connubio fra metafisica e scienza. I presupposti da cui partivano i due mondi erano differenti. Il metodo della ricerca scientifica porta alla creazione di un esperimento che esclude ogni tipo di influenza tranne quelle che sono sotto il controllo di chi conduce l'esperimento. La premessa della metafisica si basa sull'interconnessione di tutta la realtà e l'impossibilità da parte di chi conduce l'esperimento di isolare degli eventi.

Vidi che la parte scientifica e accademica della nostra mente è limitata nella propria capacità di esplorare gli aspetti metafisici della vita. La scienza ha il suo posto, ma ho visto che deve essere messo da parte se si vogliono esplorare le proprie realtà metafisiche.

La scienza non ha anima. Ignora tutto ciò che non può essere misurato o provato: è questo il suo filtro. Le esperienze del mondo interno non possono essere misurate né provate, ma sono cose che sperimentiamo ogni giorno. Tutti abbiamo un mondo interiore: non mettete in dubbio le vostre esperienze solo perché la scienza non le può provare. Le vostre esperienze interiori non conterebbero nulla nemmeno in un processo giudiziario. Di nuovo, filtro sbagliato. Dovete coltivare il lato metafisico del vostro carattere, fidarvi delle vostre esperienze, stare con il vostro vero spirito e non giudicarvi con degli standard esterni. Nessuno ha più autorità di voi sulla vostra relazione con l'energia. Si tratta, di nuovo, di qualcosa di fortemente personale, perciò quello che è scritto qui non è importante quanto ciò che evoca dentro di voi.

La comprensione dei chakra è uno dei mezzi di accesso più efficaci ai vari livelli di consapevolezza che avete a vostra disposizione. È un sistema semplice da capire e, poiché profondo, si tratta di una

guida del mondo interiore. Li state già sperimentando. Il modello dei chakra vi fornisce una modalità per identificare il tipo di energia che state sperimentando: sopravvivenza, piacere/sessualità, potere, amore, creatività, intuizione e spiritualità. Ognuno di questi 7 livelli di energia è animato da uno dei 7 chakra. In questo libro presenterò il modello nella sua modalità di comprensione tradizionale, per poi approfondirlo. In questo modo, mi avvarrò del modello dei chakra come base per strutturare l'esplorazione, ma mi prenderò anche una licenza creativa, basata su anni di esperienza, per andare al di là del modo tradizionale di utilizzare i chakra. Mi aspetto che ogni lettore abbia una reazione diversa, fatto che giudico come positivo. Non presento queste idee come verità assolute, ma piuttosto come "lavori in corso", e quando il lettore sperimenta qualcosa di diverso da ciò che presento, lo incoraggio a proseguire con la propria verità personale. Non è altro che questo: accedere alla propria personale esperienza dei vari centri di coscienza.

Provate, e la vostra esperienza diretta verificherà la validità di questo sistema come guida per percepire le esperienze della vita. Vi aiuta a sapere su quale livello di coscienza state operando in un dato momento. Vi fornisce una mappa per attivare e sperimentare altri livelli di coscienza. Quando nella vita sorgono problemi, prove e difficoltà, il modello dei chakra vi fornisce uno strumento che vi aiuta a identificare in voi la fonte del conflitto.

Chiunque segua un percorso di ricerca alla fine realizza questo: identificare la sorgente interna è essenziale per liberare il sé.

L'ideale è sviluppare una coscienza elastica: muoversi liberamente attraverso la totalità del proprio essere; immergersi pienamente nel significato della propria vita personale e nelle lezioni di questa incarnazione, mantenendo la capacità di riemergere dal proprio sé separato per sperimentare la bellezza della propria connessione con la realtà collettiva e con il Divino.

In questa esplorazione dei chakra mi concentrerò sui 7 chakra principali tradizionali. Oggigiorno si fanno grandi congetture sui chakra, spingendosi oltre i 7 tradizionali che abbiamo a disposizione, tuttavia in questo libro lascerò da parte questa tendenza per concentrarmi esclusivamente sui 7 classici.