

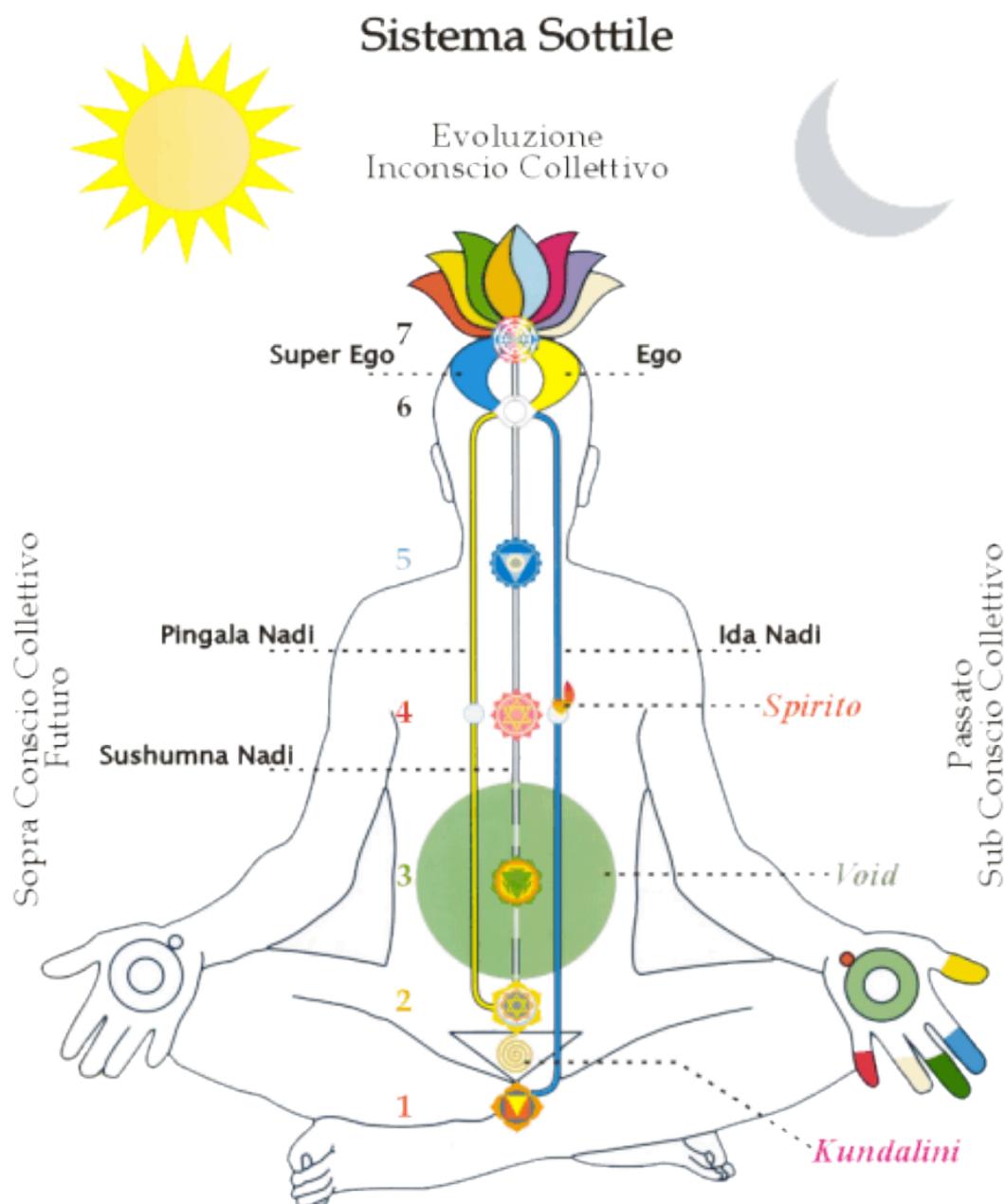
Il Corpo Sottile



DISPENSA n. 3

Non andare al giardino dei fiori!
Amico mio! Non andarci,
é nel tuo corpo, il giardino dei fiori.
Siedi sui mille petali del loto,
e resta lì a guardare la Bellezza Infinita.

(Kabir, poeta indiano del xv sec.)



Il corpo sottile è un sistema di energia, composto da un complesso sistema di plessi e canali, che nutre e sostiene il nostro organismo a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Si può dire che è la radice del nostro essere, la parte che non si vede ma che fornisce l'energia vitale al nostro organismo, che lo fa funzionare e che lo anima con tutte le qualità e attributi di un essere umano.

Il corpo sottile consiste principalmente in sette centri (chakra) e tre canali di energia (nadi), la Kundalini che risiede nell'osso sacro e lo Spirito, il nostro Sé interiore, che risiede nel cuore.

I Chakra

I chakra sono nodi di energia animati da un moto rotatorio in senso orario ed è il fluire libero dell'energia vitale in questi centri che determina il nostro benessere. Vi sono sette chakra principali, che rappresentano le pietre miliari dei vari stadi dell'evoluzione.

A livello fisico questi chakra corrispondono ai plessi nervosi e sono responsabili del funzionamento dei nostri organi. Ma a livello sottile danno nascita a tutte quelle qualità che fanno di noi degli esseri umani.

La poesia indiana li paragona a fiori di loto : ciascuno possiede un numero diverso di petali, che corrisponde esattamente al numero di sotto-plessi scoperti dalla medicina moderna e dal numero di funzioni diverse svolte da ciascun chakra.

| CHAKRA | | Petali | Qualità | Corrispondenza fisica | Cause di blocco |
|---|------------------------------------|--------|---------------|--|--|
|  | 1. Muladhara (plesso pelvico) | 4 | Innocenza | Organi sessuali ed escretori | Estremismo, rigidità, squilibrio sessuale |
|  | 2. Swadisthana (plesso aortico) | 6 | Creatività | Sistema renale, intestinale e riproduttivo | Iperattività fisica o mentale, falsa conoscenza |
|  | 3. Nabhi (plesso solare) | 10 | Soddisfazione | Sistema digestivo, pancreas, milza, fegato | Preoccupazioni materiali, mancanza di pace |
|  | 4. Cuore (plesso cardiaco) | 12 | Sicurezza | Sistema circolatorio, cuore, polmoni | Problemi con la madre o col padre, eccessivo senso di responsabilità |
|  | 5. Vishuddhi (plesso cervicale) | 16 | Comunicazione | Organi dei sensi, tiroide | Mancanza di rispetto, aggressività, sensi di colpa |
|  | 6. Aghnya (chiasma ottico) | 2 | Perdono | Vista, intelletto | False identificazioni, ego, condizionamenti |
|  | 7. Sahasrara (area limbica) | 1000 | Integrazione | Area limbica, fontanella | Attività contro o mancanza di riconoscimento del Divino |

Le Nadi

Il nostro equilibrio interiore è determinato da tre canali principali di energia del nostro corpo sottile, detto canale di destra, canale di sinistra e canale centrale. I canali di sinistra e di destra corrispondono ai sistemi nervosi simpatici di sinistra e di destra che sono due sistemi contrapposti, le cui funzioni sono assolutamente opposte mentre il canale centrale nutre il sistema nervoso parasimpatico, autonomo.

| CANALE | | Qualità | Corrispondenze | Cause di squilibrio |
|---|--|---------------------------------------|---|---|
|  | Sinistro – Ida Nadi (sistema nervoso simpatico di sinistra) | Passato, desiderio, emozioni, gioia | Subconscio, canale lunare, femminile, (Yin, Tamo Guna, Tha) | Attaccamento al passato, condizionamenti |
|  | Destro – Pingala Nadi (sistema nervoso simpatico di destra) | Futuro, azione, razionale, attenzione | Sopraconscio, canale solare, maschile (Yang, Rago Guna, Ha) | Iperattività fisica o mentale, ego, rigidità |
|  | Centrale – Sushuma Nadi (sistema nervoso parasimpatico) | Presente, equilibrio, evoluzione | Inconscio, La via di mezzo (Satwa Guna) | Mancanza di desiderio di crescere ed evolvere e di ricerca della verità |

La Kundalini

“La Kundalini è solo pura luce di conoscenza, amore, compassione, attenzione. Essa contiene tutte queste qualità. Noi conosciamo molte energie. Ma queste energie non possono pensare, non possono regolarsi non possono lavorare da sole, devono essere governate da noi.

L’energia della Kundalini è l’Energia vivente e sa come governarsi da sola. Lei pensa. Essa è solo puro desiderio, la purezza è data dalla castità del desiderio. Essa non ha cupidigia, non ha avidità, non ha niente di tutto questo.

Dentro ogni essere vivente c’è l’incredibile forza della Kundalini.”

Kundalini significa “energia arrotolata” e si riferisce ad una forza che risiede nell'osso sacro, avvolta in tre spire è mezzo. L'osso sacro stesso è chiamato il Mooladhar, e si trova immediatamente sopra al Mooladhara Chakra:

"L'osso sacro ha una forma triangolare e si trova alla base della colonna vertebrale. Il fatto che gli antichi Greci gli abbiano dato il nome "osso sacro" dimostra che nell'antichità il potere sacro e Divino della Kundalini era conosciuto.

La Kundalini è come il cavo che collega ogni parte di una macchina elettrica con la corrente. Allo stesso modo, quando questa energia viene svegliata, essa, o meglio alcuni fili di essa, si sollevano e connettono l'essere umano con il Potere Onnipervadente (Paramchaitanya)".

Esercizio di Meditazione per Purificare i Chakra e Bilanciare i Canali

Un semplice esercizio di meditazione, per purificare i chakra e bilanciare i canali, utilizzando le tecniche illustrate in precedenza viene riportato in seguito:

Dopo essersi dati sette bandhan ed alzato la Kundalini:

1. Appoggiare i palmi delle due mani sulla Madre Terra e chiedere:

"MADRE, TI PREGO, ASSORBI OGNI IMPURITA' DEI MIEI CHAKRAS"

2. Mettere la mano sinistra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e poggiare il palmo della mano destra sulla Madre Terra; con l'attenzione sul canale sinistro (Ida nadi) affermare:

"MADRE, TI PREGO, ASSORBI I MIEI CONDIZIONAMENTI E IL MIO PASSATO. RISVEGLIA IN ME IL DESIDERIO DI ESSERE UNO CON LO SPIRITO"

3. Mettere la mano destra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e portare la mano sinistra in alto con il palmo rivolto all'indietro, e con l'attenzione sul canale destro (Pingala nadi) affermare:

"MADRE, TI PREGO, DISSOLVI IL MIO EGO ED I MIEI PENSIERI. IN REALTA' IO NON FACCIO NIENTE, SOLO TU FAI TUTTO"

4. Poggiare le due mani sulle ginocchia con il palmo rivolto verso l'alto; porre l'attenzione sul primo chakra (Mooladhara) ed affermare:

"MADRE TU SEI IN ME L'INNOCENZA, LA PUREZZA, LA SPONTANEITA' "

5. Poggiare la mano sinistra sul ginocchio e mettere la mano destra sul chakra del cuore (Anahatha); invitare la nostra Kundalini a salire fino al cuore, affermando:

"MADRE, TI PREGO, VIENI NEL MIO CUORE"

6. Poggiare la mano sinistra sul ginocchio e mettere la mano destra sulla fronte (Aghya chakra); invitare la nostra Kundalini a salire fino al centro della testa, affermando:

"MADRE, TI PREGO, VIENI NELLA MIA TESTA"

7. Poggiare la mano sinistra sul ginocchio e mettere la mano destra sulla sommità della testa (Sahasrara chakra); iniziare un massaggio in senso orario all'altezza della fontanella ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, VIENI NEL MIO SAHASRARA"

Per chiudere alzarsi la Kundalini e darsi sette bandhan.