

Guida alla Meditazione completa

Angel Jeanne



Angel Jeanne

**GUIDA ALLA
MEDITAZIONE
COMPLETA**

UUID: d2317e8a-f825-11e7-83bb-
17532927e555

Questo libro è stato realizzato con
StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

Introduzione

Cos'è la Meditazione

Il Non Pensiero

Meditazione sui Chakra

Il Rilassamento

Meditazione: Lo Scopo

Cosa sono i Chakra?

Meditare con Coscienza

I Tre Passi per l'Evoluzione

Impara a Rilassarti

Energia rossa, perché evitarla

Il Chi e il Mente

Conclusione

Introduzione

Benvenuto nella pratica completa di
Meditazione.

In questo libro troverai, passo dopo
passo, tutte le risposte che cercavi o
che non hai mai avuto il coraggio di
chiedere sulla Meditazione.
Attraverso queste pagine imparerai
ad utilizzare la tecnica meditativa per
trarne vantaggi; ne scoprirai l'utilità

quotidiana e conoscerai la motivazione che spinge migliaia di persone in tutto il mondo a praticarla ogni giorno. La tecnica di Meditazione presentata in questo libro non è teoria, ma pratica. Le pagine a seguire, infatti, non andranno solamente lette, ma praticate per imparare immediatamente a migliorare la propria vita. Nei capitoli seguenti verrà spiegato ogni singolo passo per mettere in pratica la tua prima sessione di Meditazione

e iniziare a vedere qualche sintomo di miglioramento. A seguire riceverai maggiori consigli e istruzioni per migliorare la tecnica e per renderti capace di utilizzarla, specialmente quando ne hai maggior bisogno. Inoltre offriamo la versione audio di tutti gli insegnamenti presenti in questo e-book, che puoi trovare liberamente su Youtube nel canale ufficiale ["Accademia di Coscienza Dimensionale"](#). Ti basterà aprire il canale e cercare ["crescita spirituale 1"](#)

step".

La vita quotidiana ci presenta spesso difficoltà e prove da superare senza che nessun altro possa darci una mano per riuscirci, ecco perché abbiamo bisogno di tenere una mente lucida e salda, specie nei momenti di spiccata difficoltà. Raramente le opportunità si presentano due volte, motivo per cui bisogna saper sfruttare la prima occasione con decisione, sicurezza e pugno di ferro. Ecco dove

interviene la Meditazione. La pratica meditativa è conosciuta per il benessere mentale e fisico che offre ai praticanti, ma non tratta solo di questo. Attraverso la Meditazione impari a tenere sotto controllo le tue emozioni e i tuoi pensieri, evitando che invadano le tue scelte di vita, che dovrebbero essere obiettive, e che ti impediscano di raggiungere i tuoi scopi senza ulteriori blocchi. Spesso i nostri più grandi nemici sono i nostri stessi sentimenti e pensieri, che

ci mettono i bastoni fra le ruote e non ci consentono di giungere alla meta prefissata, quanto meno alle più grandi aspirazione della vita. A causa della nostra insicurezza e paura di non farcela, in tantissime occasioni ci lasciamo rubare il posto da qualcuno che spesso è meno dotato di noi, ma più sicuro di sé stesso. Siamo noi per primi a non crederci o a temere di non essere all'altezza, ecco perché spesso falliamo nell'ottenere solidi risultati anche dove per noi sarebbe

stato un gioco da ragazzi. La Meditazione ti permette di prendere il controllo della tua vita. Il primo passo sarà comprendere cos'è la Meditazione e come funziona, imparando attraverso l'esperienza pratica ad utilizzarla e ad ottenere risultati nella propria quotidianità. Inizieremo subito con esempi pratici e alla portata di tutti, sino ad arrivare a stadi mentali molto più profondi. Per assicurarti di comprendere tutti i passaggi fondamentali per la buona

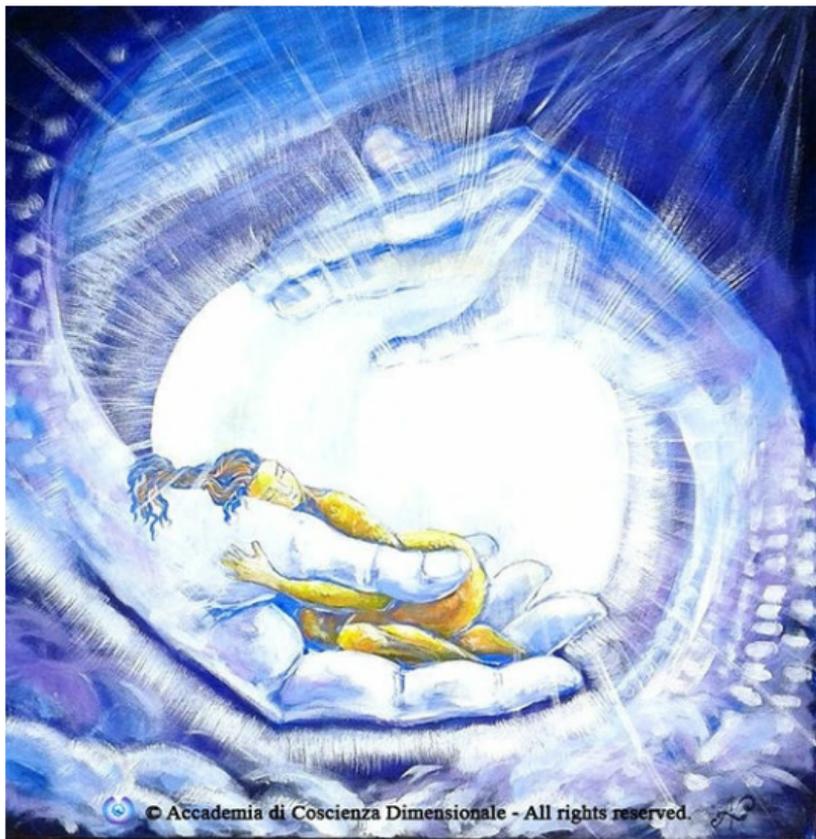
riuscita della tecnica, impegnati a leggere i capitoli proseguendo per ordine, invece di saltare da un estremo all'altro, rischiando così di perdere il senso di questo libro. È arrivato il momento di conoscere la buona Meditazione.

Tutti gli insegnamenti elencati in questo libro sono tratti dalla scuola di pensiero “Accademia di Coscienza Dimensionale” fondata da Angel Jeanne, alla quale si

*riservano tutti i diritti d'autore. Per
maggiori informazioni contattare:*

info@accademiadicoscienzadimensione

Cos'è la Meditazione



© Accademia di Coscienza Dimensionale - All rights reserved.

La Meditazione è un momento in cui ti rendi conto di essere vivo, mentre tutti gli altri intorno a te vengono soffocati dal lavoro e dai problemi. Sebbene tutti noi che siamo qui a scrivere, leggere o ascoltare, sappiamo di essere vivi, in realtà questa è una consapevolezza debole, perché non rispettiamo noi stessi e la nostra vita quanto dovremmo. Gli unici momenti in cui ci rendiamo conto che vorremmo vivere o che

vorremmo sentirci vivi capitano quando abbiamo davanti una prova che ci fa provare paura, che ci fa credere che stiamo per morire, nonostante non abbiamo alcuna pistola puntata alla tempia. Ogni cosa che ci provoca paura ci fa pensare a quanto vorremmo vivere. Questo accade perché durante il giorno veniamo soffocati dalla routine per nostra stessa decisione; così, proprio quando dovremmo goderci la vita ed essere felici di ciò che siamo e di

quello che abbiamo, sprechiamo il nostro tempo a pensare ai problemi, ai nostri fallimenti, a ciò che più ci fa stare male. Sprechiamo il nostro tempo prezioso a morire dentro anche se nel corpo siamo ancora in vita. Questo non è un po' strano? Siamo vivi eppure ci uccidiamo dentro. La Meditazione è decidere di sentirsi vivi in ogni momento. Sentirsi vivi è una sensazione bellissima, perché ti fa capire di essere nel posto giusto al momento giusto; non ti fa sentire di

troppo, non ti fa sentire inopportuno, né tantomeno nato per errore o con un destino crudele. Sentirti vivo ti fa capire che sei qui perché è giusto così; finalmente puoi sentirti in pace con te stesso. Non c'è alcun pettegolezzo né parola altrui che possa farti stare male quanto un tuo stesso giudizio negativo. Il problema è che ci viene insegnato sin da piccoli a dover rispettare la vita solo quando sta per concludersi. Questo lo vediamo nelle persone che ci

circondano – ci accorgiamo infatti di voler passare più tempo con una persona solo quando è in punto di morte – e nelle situazioni interne, perché apprezziamo la nostra vita solo quando un ostacolo la mette a dura prova o quando qualcuno minaccia di togliercela. Tutto ciò rappresenta un pessimo modo di vivere: sprechiamo ogni singolo momento della nostra vita trascorrendolo negativamente, e solo quando stiamo per perdere ciò a cui

teniamo ci accorgiamo improvvisamente di quanto avremmo voluto usare il nostro tempo per godercelo di più. Prima ancora di pensare che la Meditazione sia una tecnica in cui ti siedi e ti rilassi, renditi conto che la vera Meditazione è decidere di essere vivo proprio mentre hai tutto il tempo di vivere. Non tutte le persone sono coscienti di essere vive. Molte di quelle che ci circondano si comportano da robot: sono schiavizzate dalla routine

perché lavorano, tornano a casa e guardano la TV, poi mangiano, poi dormono. Non hanno in mano una vera vita. Loro seguono un programma che gli è stato imposto da altri e questo è difficile da comprendere se non osservi chi ti circonda ma continui a guardarti i piedi, perché non ti accorgi di come tutti siano mossi da una volontà che non è più la loro. Se ti guardi intorno vedi le persone che si muovono e compiono azioni nonostante dentro di

loro stiano dormendo. Sembra quasi di vedere un operaio che, stremato dalla fatica, si addormenta in fabbrica mentre le sue mani continuano a lavorare, anche se non è più cosciente, perché il corpo può muoversi e compiere azioni preimpostate anche senza bisogno di rimanere svegli. In passato succedeva per l'eccessivo lavoro, oggi succede per l'eccessiva incoscienza. La Meditazione è una pratica che ci appartiene da sempre, anche se oggi

il suo nome potrebbe non risuonarci familiare, in quanto ci siamo lasciati soffocare dall'eccessivo stress moderno. La Meditazione è prima di tutto uno stato mentale, poi è una tecnica. Praticarla è molto importante, perché la sola teoria non basta per offrirci i suoi benefici. Mettere in atto una buona sessione, prima di tutto, necessita della decisione interna di volerla praticare perché essa ci offre uno stato di Libertà mentale dai programmi e da

tutti i pesi che ci vengono addossati, e non è facile riconoscere e comprendere immediatamente il significato di questa sensazione. La pratica meditativa ci rende vivi in corpi vivi, perché è quello che siamo, soltanto che troppe volte ce ne dimentichiamo. In caso tu sia una persona che già conosce e pratica da tempo la Meditazione, tutto sarà più semplice e potrai leggere le seguenti pagine con più disinvoltura; in caso tu non abbia mai avuto esperienza né

conoscenza teorica riguardo questo momento di benessere mentale e fisico, è arrivato il momento di prendervi confidenza. Al giorno d'oggi il rilassamento viene spesso preso sotto gamba, quasi pensando che il benessere sia qualcosa che non deve appartenerci, perché noioso o inutile, proprio come una perdita di tempo. Sarò felice di dimostrarti il contrario. Stare bene non significa perdere tempo, stare male invece sì: ci fa sprecare davvero un sacco di

occasioni, buttandole dritte nella spazzatura. Desidero che tu comprenda cos'è davvero la Meditazione e che non la interpreti come *qualcosa per pochi*, per eletti o per chi non ha nulla da fare. Scoprendola nel modo giusto, aumenterà in te la voglia di metterla in pratica e di inglobarla nella tua vita. Non avere fretta di ottenere tutto e subito se non sai nemmeno che cosa vorresti raggiungere con tutto ciò. Quindi rilassati, prendi il tuo tempo e

passo dopo passo migliorerai la tua vita e il tuo modo di viverla. Ti invito a provare il primo assaggio della vera Meditazione che sono pronta ad insegnarti. Probabilmente per te è la prima volta, quindi partiremo dalla base più semplice sino ad arrivare alla tecnica più approfondita. Lo scopo di questa Meditazione è il benessere mentale, quindi il rilassamento: il primo obiettivo che dobbiamo raggiungere. Senza di questo la Meditazione non

funzionerà quanto dovrebbe: si rischierebbe di dimezzare la sua efficacia e di farla apparire quasi inutile. Il passo più difficile, ma anche il più importante, è quello di imparare a rilassarsi; imparato questo, il resto sarà una passeggiata. Siamo per incominciare una sessione che durerà 10 minuti. Ti guiderò per tutto il tempo, elencandoti i passaggi che dovrai svolgere per completare una magnifica esperienza di Meditazione. Ti consiglio di

ascoltare la versione audio che puoi trovare su Youtube cercando il titolo ["Tecnica di meditazione \(1 parte\)"](#) tra i video del canale [Accademia di Coscienza Dimensionale](#). Altrimenti, puoi continuare a leggere questa pagina e seguire le stesse indicazioni in versione scritta. In questo caso, dedica almeno un minuto di tempo a mettere in pratica ogni consegna.

Siamo pronti per iniziare.

Mettiti comodo e rilassati.

Concentrati unicamente sulle mie parole...

Non pensare a nulla, togliti qualunque pensiero che in questo momento non ti serve.

Concentrati unicamente sul rilassamento.

Respira... e concentrati sulla profondità del tuo respiro.

Degna della tua attenzione ogni tuo singolo respiro...

Inizia a respirare profondamente e con calma... respira con la pancia.

Non pensare a niente...

Senti i muscoli del collo sciogliersi.... e rilassalo.

Rilassa le spalle...

Rilassa i muscoli del viso...

Concentrati solo sul battito del tuo cuore e rilassati...

Sentilo battere...

Sentilo come non lo hai mai sentito prima d'ora...

Respira... e sentiti rilassare...

Rilassa il collo...

Le spalle...

Il viso...

Ora rilassa la schiena...

Ora...

Rilassa la mente...

Senti la leggerezza che si crea nella
tua mente...

Senti com'è bello rilassarsi... e non pensare a niente...

Ti fa sentire... per un attimo... vivo....

Per un attimo ancora... un attimo solo... sentiti felice di essere qui... nel presente...

Concediti un attimo solo... non andare subito via...

È così bello stare con te stesso...

Rilassati... il tuo corpo te lo chiede... la tua mente ti implora...

Non essere timido... in fondo... ci sei solo tu con te stesso.

Rilassati ancora un po'... respira profondamente...

Ti ringrazio... per avermi permesso di farti rilassare...

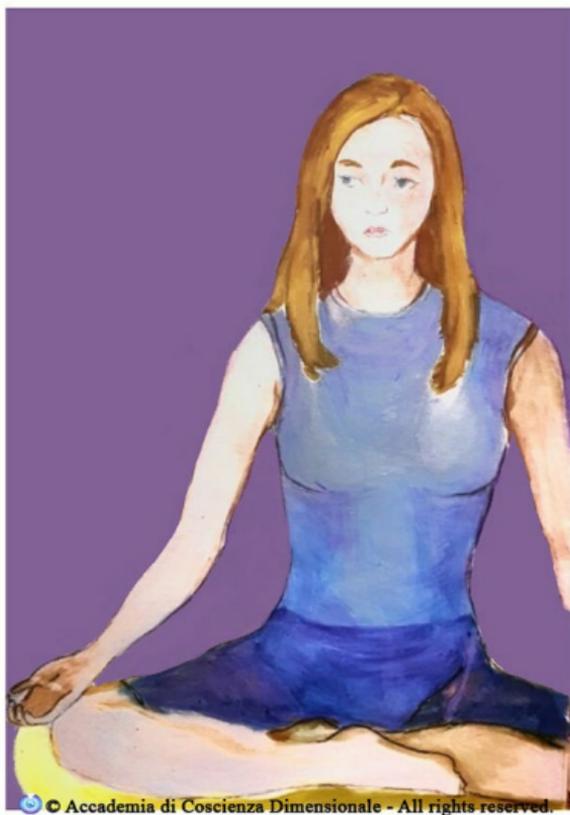
Ora sei pronto per aprire gli occhi...
in ogni senso.

Questo è solo un piccolo assaggio della Meditazione e spero che abbia acceso in te il desiderio di volerti rilassare più spesso, perché, come hai potuto constatare, non c'è nessun motivo per cui tu non debba farlo. Se lo desideri, puoi praticare di nuovo questa sessione di rilassamento sino a quando non ti sentirai pronto per andare avanti con il prossimo passo.

Inoltre ho studiato per te un calendario pratico che può aiutarti ad andare avanti con i livelli della Meditazione, ricordandoti quando praticare e/o rileggere un preciso capitolo che ti servirà per comprendere meglio i successivi, o quando sarà arrivato il momento di passare ad un nuovo livello di esperienza. Se pensi che possa tornarti utile, puoi scaricare gratuitamente la tua copia del Diario - *Migliora la tua vita meditando 3*

mesi [cliccando qui](#) o seguendo questo link: <https://goo.gl/6XuA3i> oppure prosegui la lettura di questo libro in autonomia. Nel prossimo capitolo ti insegnerò un livello successivo di meditazione.

Il Non Pensiero



Nella lezione precedente hai imparato due lezioni importanti: la prima è che chiunque può meditare, poiché non esiste alcun blocco che impedisca ad alcune persone di farlo o che rende altre più capaci, basterebbe semplicemente sedersi e rilassarsi ed ecco che il gioco è fatto. La seconda è che non c'è niente di difficile, strano, pericoloso o che possa metterti paura: hai già meditato nella scorsa sessione e come vedi ci sei riuscito senza nessuna difficoltà.

Ora che hai abbattuto i preconcetti sulla Meditazione possiamo andare avanti. I motivi per i quali dovremmo meditare quotidianamente sono tanti: ogni giorno abbiamo mille pensieri per la testa, frustrazioni e indecisioni, veniamo bombardati da pensieri che ci ricordano cosa dobbiamo fare nell'arco della giornata. Il problema è che ci facciamo consumare dalle molteplici attività che si innescano nel nostro cervello, finendo per dimenticarci di ciò che è realmente

importante. Come tutti, ognuno di noi è indaffarato in più faccende da svolgere ogni giorno: dobbiamo andare a lavorare, pulire casa, cucinare, badare ai figli se ne abbiamo ecc... così concludiamo le nostre giornate senza aver ottenuto nulla di nuovo. Questo è un problema: come pensiamo di poterci realizzare se non cambiamo la nostra quotidianità? Abbiamo mille idee per la testa, ci piacerebbe viaggiare, aprire una nostra attività, oppure

scrivere un libro o realizzarci in un determinato ambito, ma con l'avanzare del tempo continuiamo a farci fregare dalla solita routine che dalla mattina alla sera ci rinchiude in un cerchio continuo dal quale non riusciamo ad uscire. Se iniziassimo a mettere da parte alcuni pensieri che non sono davvero importanti per dare spazio a quelli che ci spingono a realizzarci, la nostra vita si evolverebbe. Molte volte il termine “cambiamento” spaventa le persone,

perché si pensa che modificare la propria vita significhi mettere da parte la famiglia, ignorare i figli o fare mosse azzardate come abbandonare un lavoro che ci mantiene. Il cambiamento vuole essere positivo per la persona che lo effettua, non l'opposto, perciò cambiare significa eliminare i pesi della propria vita per dare spazio alle soddisfazioni. I figli non sono un peso, perciò nessuno deve metterli da parte, ma si può badare a loro e

realizzarsi nella propria vita contemporaneamente perché una cosa non esclude l'altra. Ciò che conta è semplicemente l'organizzazione: più una persona è capace di organizzarsi, più riuscirà a portare avanti i suoi obiettivi nel corso del tempo pur avendo una famiglia a cui badare, una vita sociale, un lavoro impegnativo, o qualunque problema che le tolga del tempo. È davvero difficile creare un'agenda organizzata delle proprie cose da fare se l'ordine non si trova

prima di tutto nella mente. Il punto principale su cui ognuno di noi dovrebbe lavorare è proprio quello di portare ordine nella propria testa. Cosa vuoi fare oggi? Ovviamente ti verranno in mente mille impegni da svolgere pur sapendo benissimo che riempiendoti di attività concluderai la giornata senza aver fatto niente. Questo ti porterà a dire che non ce la farai mai, che sin quando avrai quel problema/distrazione nella tua vita non potrai mai occuparti di te stesso.

Se si tratta dei figli, penserai che sino a quando non saranno grandi non potrai realizzarti in ciò che ami perché loro ti ruberanno tutto il tempo e tu, come genitore, sei destinato a fallire nel resto dei tuoi progetti come se avessi una croce sulla schiena da trascinarti per sempre. Non è così. Esiste una tecnica utilizzata da millenni, che aiuta la mente di una persona a mettere da parte gli impegni futili per far risaltare quelli davvero

importanti per la propria realizzazione. Non è una tecnica magica come una formula da film d'animazione in cui, pronunciando certe parole, ti teletrasporterà in un mondo nuovo dove la tua vita sarà completamente diversa; si tratta semplicemente di rilassarsi. Oggigiorno tutti parlano di questa tecnica ma ognuno se la reinventa come più gli piace, facendola quasi sembrare una novità di quest'epoca. In realtà la Meditazione è una tecnica

antichissima, usata dagli uomini sin dagli albori, che permette di rilassare la propria mente affinché questa ricominci a funzionare per bene. Le persone che la utilizzano possono decidere di andare ben oltre il semplice rilassamento, ma questa è una scelta personale che ognuno di noi deve fare per se stesso: lo scopo principale è quello di mettere ordine nella propria mente, così da poterne mettere nella propria vita. Possiamo immaginare la nostra mente come un

grosso recipiente pieno di informazioni: essendo queste davvero tante, per comparire ed essere viste per prime si accavallano e si buttano una sopra l'altra pur di farsi notare da te. È come se ci fosse una grande rissa dentro la tua testa, dove ogni informazione è convinta di essere la più importante di tutte e combattono fra loro per vincere la tua attenzione. Queste sono tutte le attività che tu avresti dovuto svolgere o che vorresti realizzare, ma che hai messo

da parte con la tipica illusione che dice “un giorno le farò”. Quanti progetti hai pensato di voler concretizzare, ma hai lasciato a metà dicendo “lo farò in futuro”? Ebbene, tutti quei progetti ora sono presenti nella tua mente e si ribellano, si prendono a pugni tra di loro pur di essere i primi ad essere scelti perché tu possa finalmente concluderli. Ogni giorno questi pensieri ti tartassano impedendoti di avere una mente libera da problemi, riducendotela in

un caos totale. Così facendo non svolgerai le attività che sono realmente più importanti per te, bensì quelle che per prime sono riuscite a farsi notare perché hanno picchiato più duro delle altre: questo però non significa che siano le più importanti, sono solo le più pesanti. Il cervello umano è un computer incredibilmente potente che la scienza vuole provare a imitare, ma non ha speranze di farcela, perché noi umani siamo capaci di reagire ai nostri pensieri,

associare i loro sentimenti e ricordi, addirittura possiamo decidere e improvvisamente stravolgere il percorso della nostra vita, cambiando pure il nostro modo di pensare. Un robot non può farlo perché creato per obbedire. Ma noi non siamo robot. Le nostre doti mentali ci permettono di decidere cosa fare della nostra vita, rendendoci coscienti di ciò che è davvero importante per noi e permettendoci di distinguerlo da ciò che crediamo lo sia soltanto perché

qualcun'altro ci ha imposto di crederci. Altre volte seguiamo il gregge, perché se tutti scelgono una determinata via e noi siamo gli unici a non farlo, pur di venire accettati dalla massa ci arrendiamo alla corrente e ci facciamo condizionare. Delle volte siamo deboli e ci comportiamo come tutti gli altri pur di venire accettati dalla società in cui viviamo. Noi però abbiamo la fortuna di tramandare le nostre conoscenze ai nostri figli, che le tramanderanno ai

loro, che le divulgheranno tra i loro cari, potendoci assicurare che qualcosa di importante non venga mai dimenticato. La Meditazione è la chiave per permettere ad ogni persona di stare bene con se stessa, senza dover seguire schemi che chi sta sopra di noi ci impone di seguire, o svolgere azioni che non ci piacciono. La Meditazione è lo specchio che ci fa guardare fisso negli occhi e dire: “Ecco chi sono io, me lo ero dimenticato. Credevo di

essere identico agli altri!”. Non dobbiamo associare la Meditazione a chi la pratica: possiamo pensare di non voler diventare monaci buddhisti che si privano di una vita sociale per passare il loro tempo a meditare, ma nessuno ci impone questo; non dobbiamo pensare che la Meditazione ci spingerà a diventare profeti o esaltati del *peace and love* , se dentro di noi non ci sentiamo affini a quella via. La Meditazione è solo una tecnica, sei tu che decidi come

utilizzarla e cosa voler diventare attraverso di essa, non è lei a decidere per te. È forse la tua auto a decidere dove portarti? No, sei tu a guidarla. Per la stessa ragione fai in modo che sia tu a decidere dove la tua vita debba farti arrivare e non viceversa. Personalmente seguo la Meditazione perché mi aiuta a focalizzarmi su ciò che è davvero utile per la mia vita, distogliendo l'attenzione da ciò che sarebbe una perdita di tempo seppure inizialmente

possa sembrare qualcosa di accattivante. Così ho iniziato con un primo livello che si chiama Meditazione in non pensiero, per poi proseguire con quello più alto che si chiama Meditazione sui chakra. Questa è stata una mia scelta personale e ognuno deve scegliere per se stesso ciò che ritiene la via migliore. La Meditazione non è qualcosa di strano, misterioso o pericoloso, si tratta semplicemente di rilassare la propria mente e il

proprio corpo. Non importa se sei ateo o religioso dato che il rilassamento in non pensiero non c'entra assolutamente niente con il culto o la fede. La pratica meditativa può essere praticata da chiunque perché è una scelta personale che viene utilizzata anche solo per il rilassamento e benessere fisico. Essa non deve essere associata per forza alla ricerca di Dio o per evolvere le proprie capacità psichiche, se non è questo il vero interesse della persona

che la pratica. La Meditazione è semplicemente una tecnica e sei tu a decidere quale meta raggiungere attraverso di essa. Io ho scelto di utilizzare il secondo livello anche per trovare le mie risposte ed evolvermi spiritualmente, ma questa rimane una mia scelta personale e tu dovrai fare la tua. Il primo livello di Meditazione si basa sul rilassamento in non pensiero. Questa tecnica a prima vista può non essere semplice, perché ci chiede di fare qualcosa che non

siamo più abituati a fare: rimanere in silenzio mentale. La tecnica del non pensiero non è da fraintendere credendo che, da ora in poi, per tutta la tua vita dovrai smettere di riflettere, diventando una persona priva di intelligenza. Il non pensiero vuole indicare quel rilassamento mentale che puoi effettuare per tua personale scelta nel momento in cui senti sia necessario, ad esempio quando hai la testa piena di mille cose da fare e ti sta venendo

l'emicrania per i troppi pensieri: a quel punto entra in moto il non pensiero. La meditazione è molto più vicina all'umano di quanto lo sia la società moderna che ci circonda. È qualcosa di naturale per il nostro corpo ma che semplicemente ci siamo dimenticati di svolgere. Quando eravamo bambini era naturale correre, fare le spaccate, attorcigliarci in modi incredibili e saper fare movimenti che da adulti ci sogniamo, eppure il corpo è

naturalmente predisposto a fare quelle attività: infatti da piccoli sapevamo farli senza alcun problema. Solo perché ora ci siamo arrugginiti e non riusciamo più nella capriola non significa che sia un movimento innaturale per l'essere umano, perché si tratterebbe di una banalissima scusa per non ammettere che il problema sia solo il poco allenamento dato dalla pigrizia. Allo stesso modo il non pensiero non è qualcosa di innaturale, ma è qualcosa

che da bambini svolgevamo normalmente e solo in seguito, poco a poco, ci siamo dimenticati di mantenere attiva questa capacità, atrofizzando i nostri muscoli della mente. Nel momento in cui ci renderemo conto che non è nulla di strano ma che è tutto naturale, sarà molto più facile accettare nella nostra vita una nuova abitudine. La pratica della Meditazione funziona, perché incorporandola nella nostra routine ci permette di essere sempre più

coscienti durante le nostre giornate, facendoci rendere conto di ciò che vogliamo fare e facendocelo distinguere da ciò che dovremmo fare secondo gli altri. Una differenza che non tutti sanno cogliere perché abituati sin da bambini che i desideri degli altri debbano diventare automaticamente nostri. Molte persone sono solo la rappresentazione dei loro genitori, dei loro professori o dei loro amici, ma non sono loro stessi. Il non

pensiero poco a poco ti farà riconoscere e distinguere chi sei da quelle maschere che hai creduto di essere, solo perché ti sono state imposte così bene da non riuscire più a riconoscerle come qualcosa di esterno: le hai implementate nella tua personalità. Il non pensiero ti permette di reagire, di distaccare ciò che non è tuo per riconoscere chi o cosa sei realmente TU: qualcosa di incredibilmente potente rispetto all'idea che ti eri fatto della tua

immagine. Partiamo quindi con il primo passo della Meditazione: se lo desideri, effettuala proprio ora seguendo passo per passo le mie indicazioni. Siediti in una posizione comoda, lontano da qualunque distrazione e rumore possibile, di certo non compiere la Meditazione davanti alla TV accesa. Quando sei comodo, imposta un timer di 10 minuti, così che tu sappia con certezza che non dovrai disturbarti a guardare l'orario per sapere quanto

tempo è trascorso, perché sarà il timer stesso ad avvisarti non appena il tempo sarà terminato. Ti ricordo che puoi ascoltare la versione audio direttamente sul canale Youtube. In alternativa, dedica almeno un minuto di pratica per ogni consegna.

Non appena sei pronto, fai partire il timer.

Tutto ciò che devi fare da questo momento è concentrarti unicamente

sul tuo respiro. Senza contarle a parole, segui ogni inspirazione ed espirazione come se iniziassero a rallentare.

Respira e concentrati unicamente sul tuo respiro.

Senti l'aria che entra nei polmoni...

Immagina di poter vedere i tuoi polmoni allargarsi, nutrendosi di ossigeno pulito.

Non c'è nient'altro intorno a te, se non la luce che stai respirando dentro i tuoi polmoni.

Immagina di respirare luce bianca che riempie i tuoi polmoni facendoti sentire bene.

Rallenta il tuo respiro e rendilo più profondo...

Sentiti come se tutto intorno a te stesse rallentando...

Non esiste più la fretta, esiste solo un respiro lento e cosciente.

Concentrati solo sul tuo respiro.

Senti le spalle rilassarsi, non tenerle tese.

Il collo si rilassa, la testa si scioglie pur rimanendo dritta.

Le braccia diventano pesanti...

Le gambe seguono...

E tutto il corpo diventa pesante... si sta rilassando, come se volesse addormentarsi.

Qualunque pensiero è futile, non c'è alcun pensiero più importante ora se non quello di volerti rilassare.

Immagina di respirare luce bianca che entra e si espande dentro ciò che è la tua mente.

La tua mente diventa leggera, libera, si riempie di luce, non c'è nessun ostacolo che impedisce alla luce di entrare.

Rilassati, concentrati solo sul benessere che stai provando.

Da questo momento sino al suono del timer che indicherà la fine della sessione, rilassati chiudendo gli occhi, senza pensare a nulla,

concentrandoti solo sul benessere che stai provando.

Quando il timer avrà suonato potrai aprire gli occhi e leggere il continuo del testo che segue.

Come ti sei sentito? Puoi eseguire questa tecnica tutte le volte che desideri: non ha alcuna controindicazione e anzi, più la metterai in pratica durante le tue giornate più ti renderai conto che,

casualmente, il tuo modo di ragionare funzionerà meglio. Questo non è un caso ovviamente: permettendo al tuo cervello di respirare un attimo senza dover pensare a mille problemi, gli darai l'opportunità di connettere meglio le sinapsi nel vero senso della parola, così da trovare più velocemente la soluzione per ogni problema. Noterai la differenza in quanto prima ti risultava molto più difficile da fare. La soluzione deve essere immediata e quando questo

non succede è perché la mente è troppo stressata per comprendere subito quale sia il metodo per risolvere un preciso problema; così la Meditazione aiuta la nostra attenzione a focalizzarsi unicamente sulla sua incredibile capacità di trovare soluzioni in un lampo, mettendo da parte tutti gli altri pensieri che, per il momento, sono solo d'intralcio. La Meditazione serve proprio a questo: a dare un attimo di respiro al nostro cervello

affinché possa funzionare meglio. Non c'è nulla di più sano e normale del rilassamento, per questo motivo il mio consiglio è di svolgerlo almeno una volta al giorno tutti i giorni. Se oltre il rilassamento stai cercando qualcosa di ancora più profondo, come una connessione con te stesso o con Dio, allora ti interesserà leggere anche la Meditazione sui chakra. La Meditazione in non pensiero sarà molto più utile di quanto ti saresti immaginato, in particolare quando

avrà bisogno di distaccare pensieri fastidiosi e dolorosi per te stesso dei quali non riesci a liberarti. Imparerai a sfruttare questa tecnica a tuo vantaggio affinché nulla possa più farti soffrire: sarà la tua arma segreta.

Meditazione sui Chakra



© Accademia di Coscienza Dimensionale - All rights reserved

Già dalle prime lezioni ti stai
rendendo cosciente di qualcosa che è

sempre esistito, ma del quale hai ignorato la presenza. La Meditazione va compresa e praticata ogni giorno, perché non c'è mai fine alla comprensione e alla scoperta di nuovi livelli. Lo scopo di questo percorso è insegnarti a meditare sui chakra con il perfetto non pensiero affinché tu possa riconoscere te stesso e decidere completamente per la tua vita. Per riuscirci, però, bisogna allenarsi passo dopo passo. Ti ho mostrato un assaggio della

meditazione invitandoti a praticare il non pensiero ma questo non è tutto, infatti devi imparare a prendere energia ed utilizzarla, proprio ciò che voglio insegnarti oggi: la Meditazione sui Chakra. I chakra sono semplicemente dei punti del corpo che possono contenere energia. Non c'è bisogno che ti spieghi tutto e subito nel dettaglio, perché lo farò nei prossimi capitoli. Ciò che ora necessiti di sapere è che i chakra non sono qualcosa di strano o

paranormale, ma sono dei semplici punti del nostro corpo che riescono a concentrare meglio l'energia e che permettono di utilizzarla come noi vogliamo. Sono come dei contenitori che all'inizio non puoi vedere, però imparando a percepire le energie, ti renderai conto di quanto essi siano importanti per la vita di tutti i giorni. Un esempio pratico è il mal di testa dovuto ad un chakra della Mente troppo scarico; la stessa cosa vale per il mal di stomaco che si presenta

per un Plesso vuoto, come il mal di schiena improvviso che non verrebbe se il Chi fosse pieno di energia. Nonostante oggi il termine Chakra possa sembrare strano o sconosciuto, si tratta in realtà di un termine antichissimo per indicare alcuni punti più energetici del nostro corpo, che ci permettono di essere più forti, più concentrati e in migliore salute. Ogni chakra ha la funzione di fortificare il nostro corpo fisico ed energetico; basti pensare che il Chi, ovvero il

chakra della forza fisica, viene usato da tantissimi maestri di arti marziali e praticanti di sport proprio per aumentare la forza, la resistenza e la velocità. Si tratta quindi di energia aggiuntiva e non c'è nulla di strano in questo. Proprio come nell'immagine a inizio capitolo i chakra fondamentali sono 5, sebbene ne esistano altri 3 anch'essi molto importanti ma dei quali parleremo successivamente. La tua conoscenza deve andare di pari passo alla pratica

perché tu possa migliorare la tua evoluzione, quindi anziché correre, iniziamo da quello che puoi imparare subito: la Meditazione sui 5 Chakra. Nelle pagine precedenti hai scoperto che la meditazione non è nulla di complicato o misterioso. Si tratta di rilassarsi in tutta semplicità, utilizzando una tecnica ben precisa che non tutti conoscono; infatti è sempre facile dire “rilassati”, ma c’è chi non ha mai compreso come riuscirci. Probabilmente anche tu fai

parte di quella categoria in quanto potresti credere che sia possibile rilassarsi solamente guardando la TV, ascoltando musica e pensando ai propri problemi o dormendo per qualche ora; questi tre metodi però non faranno evolvere la tua Coscienza. La meditazione ha lo scopo di farti evolvere sia mentalmente che spiritualmente, quindi è un metodo diverso di rilassarsi rimanendo il più funzionante pur essendo il più antico;

tutti gli altri sono hobby, abitudini, routine, ma non sono azioni evolutive. Per stare bene dentro e fuori, la Meditazione ti permette di riempirti di energie extra per essere molto più forte e determinato di prima, oltre l'aiuto del non pensiero che già da solo impedisce l'inutile fuoriuscita di energia che subiamo abitualmente. Parliamoci chiaro: oggi senza meditazione si vive da zombie, sempre con una stanchezza addosso che ci succhia ogni energia e ci fa

sentire deboli già da mezzogiorno, ci strema alla sera e ci fa crollare nel letto non appena giungiamo a casa. Non possiamo continuare così, perché questa non è vita. Per migliorare le nostre giornate abbiamo bisogno di energie extra che ci facciano bene nonostante compiamo le stesse azioni tutti i giorni, talvolta anche noiose e snervanti come avviene al lavoro. Attraverso la Meditazione sui Chakra permettiamo alla nostra mente di essere molto più

attiva, al nostro corpo di essere energico e reattivo oltre che sano, ma soprattutto permettiamo alla nostra coscienza più elevata – che chiameremo Anima – di nutrirsi ed evolversi. Perché se il cibo nutre il nostro corpo, l'energia nutre la nostra anima. Non c'è da stupirsi: l'anima non mangia cibi solidi come necessita il corpo fisico, eppure ha bisogno di energia per evolversi e ampliare il suo potere. L'anima è fatta di energia e si nutre di energia,

proprio come il nostro corpo fisico si nutre di cibo materiale, per questa ragione ha bisogno del suo pasto principale che è la Meditazione. Attraverso la pratica meditativa anche la nostra anima può nutrirsi e diventare più forte. Solo perché non vediamo con i nostri occhi lo spessore e la grandezza dell'anima, non significa che quella sia da ignorare: noi non vediamo i nostri organi interni eppure se ci nutriamo male questi iniziano ad ammalarsi

ugualmente. Possiamo quindi non vedere il momento e il motivo per cui si ammaleranno, eppure questo succederà e ci porterà dei seri danni. Se invece nutriamo il nostro corpo di alimenti sani e compiamo la giusta attività fisica, i nostri organi interni saranno molto più resistenti e la loro *vita* sarà più lunga: la stessa regola vale per la nostra anima. All'inizio potresti credere che l'anima non abbia bisogno di nutrirsi ogni giorno come fa il corpo fisico perché questa

non si lamenta, mentre invece lo fa molto spesso. Se oggi non mangiassi, il tuo stomaco brontolerebbe e proveresti quel fastidio che, con il passare del tempo, diventerebbe dolore. L'anima si comporta allo stesso modo, perché in assenza di energia pranica ti senti sempre più confuso, solo e fuori posto. Hai un vuoto dentro che non ti permette di ragionare bene e prendere giuste decisioni per la tua vita. La fame rende incapaci di andare avanti,

perché quando hai fame non riesci ad essere lucido come vorresti, ti rende fragile e sottomettibile. Se è la tua anima ad avere fame, lei non emette suoni, ma dentro di te sentirai delle urla di dolore che ti faranno sentire sempre più vuoto e angosciato. Se oggi sei qui a cercare risposte è perché dentro di te senti quelle urla che non sai a chi appartengano, ti senti vuoto e solo, nonostante potresti non comprenderne il motivo. Ti stupirai quando ti renderai conto che

quel senso di vuoto, quel dolore interno, quella sofferenza, era semplicemente fame. Quando salti un pasto importante e per qualche motivo non mangi, il tuo corpo si indebolisce e ti senti triste e nervoso: quando la tua anima non si nutre ti senti anche peggio. Quelle forti fitte di solitudine, di sconforto e di pessimismo non sono altro che fitte di fame dell'anima. Ora non lo capisci, ma quando prenderai l'abitudine di meditare costantemente ti renderai

conto che quel vuoto e quella solitudine passeranno, facendoti quasi credere che non siano mai esistiti: accadrà quando avrai soddisfatto le necessità della tua anima. Quando ti riempi la pancia non pensi più di avere fame: sei così pieno che non ricordi quasi cosa significhi essere affamato, perché ormai sei sazio e non ci pensi più. Quando mediterai con costanza ti dimenticherai il significato della sofferenza. Se tu avessi un disordine

alimentare e saltassi il pranzo un giorno sì e uno no, poi una cena sì e un'altra no, il tuo corpo reagirebbe negativamente perché sarebbe sottoposto ad uno stress continuo. Tu hai bisogno di mangiare con ritmi giusti e pasti corretti perché la tua salute ne possa gioire. Allo stesso modo funziona con l'anima: se oggi la nutri e domani no, anche se non senti quel dolore fisico lei comunque né pagherà le conseguenze e si indebolirà per poi riprendere ad

urlare dentro di te, facendoti sentire frustrato e pessimista. Per stare bene ogni giorno è importante non saltare i pasti. Una buona abitudine ti porterà a garantirti un futuro migliore, perché sai per certo che mangiando bene oggi, i tuoi organi continueranno ad essere sani negli anni a venire, mentre se nutri il tuo corpo di spazzatura la malattia arriverà molto prima e gli organi smetteranno di funzionare. Parallelamente, se oggi cominci a nutrire in modo sano la tua

anima, essa proseguirà la sua vita in ottima salute. Se invece dovessi scegliere di continuare a non nutrirla, prima o poi si ammalerà e la sua vita cesserà. Attraverso la meditazione sui chakra ti renderai conto da solo, già dalle prime sessioni, di quanto sia elevato il beneficio del rilassamento, in quanto ti sentirai più calmo e pronto ad affrontare le avversità quotidiane con più disinvoltura e serenità. Con questo non aspettarti di sentirti così pieno di

energie sin dalla prima volta tanto da spaccare un muro con lo sguardo: prima concentrati sullo stato mentale che devi tenere, perché anche se ora può sembrarti poco sarà proprio quello a farti evolvere o farti arrendere. Poi con la pratica costante ti sentirai più forte fisicamente e non ci sarà bisogno di aspettare anni, perché tutto dipenderà da quanto preziosa renderai ogni sessione quotidiana. Scegliendo di meditare ti sentirai meglio, più energetico e meno

predisposto alla stanchezza. Lo scopo del non pensiero è insegnarti a distinguere chi sei tu dalle influenze esterne che vogliono fingersi te. Lo scopo dei chakra è farti riempire di energia affinché tu possa poi utilizzarla per ottenerne dei benefici. Durante le giornate di routine ti sentirai più energico e sveglio (come se avessi bevuto 7 caffè, ma senza effetti collaterali!) e imparerai a proteggerti dalle energie esterne che vogliono influenzare il percorso della

tua vita. Inoltre potrai usare l'energia ottenuta attraverso la meditazione per raggiungere miglioramenti sotto ogni punto di vista quotidiano e spirituale. Non credere che l'energia serva solo alla tua evoluzione astratta, perché riconoscerai quanto sia utile anche nella dimensione concreta. Per citare giusto due esempi, potresti far succedere qualcosa di molto positivo nella tua vita che da tempo desideravi ma che non sapevi da dove cominciare per realizzarlo;

attraverso le tecniche potrai riuscire ad avvicinarti alla sua concretizzazione. Oppure potresti desiderare una guarigione energetica per qualche tuo problema personale o per la salute delle persone a te care, che senza energia non riusciresti a portare in atto ad alti livelli. Tutto dipenderà dall'impegno e dall'interesse che impiegherai nella tua pratica. Di sicuro nessun altro potrebbe farlo per te. I chakra sono molto importanti perché ti permettono

di prendere energia e di usarla come meglio credi; prima di tutto, però, essi costituiscono una fortissima protezione energetica che impedisce agli eventi negativi di verificarsi nella tua vita. Tuttavia, anche la protezione può non funzionare bene se prima non mediti; la buona riuscita è legata ed è proporzionale alla quantità di energia che contieni nel corpo. Se non mediti non hai energia a sufficienza per bloccare eventi molto duri e pesanti. Nonostante la

meditazione in non pensiero sia di fondamentale importanza, comunque rimane incompleta senza l'utilizzo dei chakra. Non puoi imparare a riconoscere il vero te stesso dalle influenze esterne se non hai la forza di proteggerti da esse. Ecco perché necessiti di chakra gonfi di energia. La meditazione ha bisogno di evolvere di pari passo il non pensiero e i chakra, perché se uno di questi due elementi venisse a mancare, la bilancia cederebbe da un

lato e non riusciresti ad utilizzare l'energia come vorresti. Avere molta energia e non saperla utilizzare non risolve i problemi, perché la tua vita, pur migliorando, rimarrebbe ancora incompleta. Imparare il non pensiero è necessario per focalizzarti meglio sui tuoi veri obiettivi. Il non pensiero e i chakra si completano, arrivando a costituire una meditazione perfetta. Desidero che tu possa toccare con mano l'esperienza del benessere, affinché tu possa credere a ciò che

dico solo dopo aver ottenuto le prove sulla tua pelle, non prima. Non voglio che tu creda a ciò che dico solo per averlo letto, desidero che tu lo metta in pratica. Così facendo, potrai scoprire attraverso la tua stessa esperienza che è tutto reale, e non avrai mai più dubbi. Se non praticherai, rimarrai per sempre con le tue incertezze e ti aspetterai che sia io a dovertele togliere, ma non è così: sei tu che devi farlo, mettendo in pratica le tecniche che io ti ho

insegnato. Solo così ti fiderai di te stesso e non dovrai dipendere da nessun altro. Perciò iniziamo subito la Meditazione sui Chakra. I punti energetici più importanti del nostro corpo sono 8, partendo dal basso verso l'alto.

1. Il chakra Kundalini – posto sulla punta della spina dorsale.
2. Il chakra Sessuale – collocato leggermente più in alto del Kundalini. I due chakra sono molto vicini e per questo

vengono spesso confusi.

3. Il chakra Chi – situato nel ventre, più in basso dell'ombelico. Un riferimento femminile è l'esatto centro fra le due ovaie.
4. Il chakra Plesso Solare – situato nello stomaco, ad altezza della bocca dello stomaco.
5. Il chakra del Cuore – al centro del petto ad altezza del cuore.
6. Il chakra della Gola – posto sul pomo d'Adamo.

7. Il chakra della Mente –
perfettamente in mezzo alle
sopracciglia.
8. Il chakra della Corona –
posizionato sopra la testa.

Sebbene i chakra siano 8, noi ci occuperemo di 5 in particolare: il Chi, il Plesso, il Cuore, il Mente e il chakra della Corona. Questi 5 centri sono coloro che porteranno maggiore equilibrio nel tuo risveglio spirituale. I punti energetici verranno ricaricati

in modi differenti perché hanno diversi tempi e capacità, perciò ti mostrerò le chiavi per ottimizzare i tuoi centri di energia. Inizialmente non mediteremo sugli altri chakra perché c'è bisogno di prestare loro molta più attenzione e per ora non sono assolutamente essenziali. Non devi preoccuparti perché attraverso la meditazione sui 5 chakra più importanti anche tutto il resto del corpo si riempirà di energia, quindi anche gli altri chakra verranno nutriti.

Attraverso la meditazione sui 5 chakra otterrai ottimi risultati. Il primo dei chakra sul quale mediteremo dai 7 ai 10 minuti sarà il Chi. Se questa è la tua prima vera meditazione sui chakra, ti consiglio di partire con 7 minuti; dalla prossima sessione potrai provare con 10. Il Chi si trova nel basso ventre, proprio come vedi nell'immagine di inizio capitolo. Non è necessario essere precisi al millimetro: i chakra diventeranno molto grandi, per cui

anche toccando con le dita un punto di qualche centimetro più in basso o più in alto lo troverai comunque. L'importante è rimanere nell'area del chakra senza spostarsi eccessivamente dalla zona indicata. I chakra si trovano al centro del corpo, simmetrici alla spina dorsale; quindi, non si trovano né spostati a sinistra né a destra, ma nel centro. Sono solita posizionare le dita sulla zona dell'utero, in mezzo alle due ovaie, in quanto riesco a percepire

particolarmente bene il mio Chi in questa zona, anche se alcune persone preferiscono poggiarle leggermente più in alto perché le aiuta a sentirlo meglio. Il secondo centro energetico del quale ci occuperemo sarà il Plesso solare, collocato all'altezza della bocca dello stomaco. In questo chakra mediteremo dai 3 ai 5 minuti. Per equilibrare la sessione meditativa, è importante che scegli volta per volta se praticare la meditazione breve o quella più

intensiva. Se decidi di praticare la Meditazione versione audio, eseguirai la tecnica più breve. Per le prossime volte però ricorda che i tempi dei chakra devono essere sempre equilibrati fra loro, perciò se scegli di meditare 7 minuti sul Chi, devi anche scegliere di meditare 3 minuti sul Plesso. Se meditassi 15 minuti sul Chi e 2 minuti sul Plesso, squilibreresti i tuoi chakra e non andrebbe bene, motivo per il quale ti sto indicando i tempi corretti.

Comunque, se seguirai la guida Audio che ti ho fornito non troverai nessuna difficoltà. Successivamente mediteremo sul chakra del Cuore, dedicandogli dai 7 ai 10 minuti circa. Esso è posizionato all'altezza del cuore, rimanendo centrato nel petto perché allineato con la spina dorsale, quindi non tende a sinistra. In seguito troviamo il chakra della Mente, sul quale mediteremo dai 7 ai 10 minuti. Esso si trova esattamente in mezzo alle sopracciglia. Per concludere

mediteremo sul chakra della Corona, dai 3 ai 5 minuti. Esso ti aiuterà ad avere maggiori esperienze dimensionali, molto utili e positive. Ora che conosci la posizione esatta dei cinque chakra fondamentali, non ci resta che iniziare con la meditazione guidata. Se questa è la prima volta che mediti sui chakra, puoi scegliere se praticarla da sdraiato in modo del tutto eccezionale, perché tu possa toccare meglio i chakra, oppure se sederti in

posizione di mezzo loto come nell'immagine ad inizio capitolo. Per iniziare al meglio questa nuova sessione ti consiglio di poggiare la schiena al muro per non affaticarti, con un cuscino sotto per non sentire fastidio alle gambe, in quanto la meditazione durerà dai 25 ai 30 minuti. Sii felice, perché questa è la prima vera meditazione che svolgerai. Le vere sessioni, infatti, devono durare circa mezz'ora ognuna. Durante la meditazione puoi

scegliere se tenere le mani appoggiate sulle tue ginocchia (con il pollice e l'indice che si toccano) o se poggiarle sul bacino, posizionandole una sopra l'altra con i pollici che si toccano, proprio come nell'immagine precedente; in alternativa, puoi utilizzare una mano per toccare i chakra tenendo l'altra ferma e poggiata sulle gambe: questa è la posizione che più ti consiglio. Siamo pronti per iniziare. Se scegli di ascoltare la guida audio, segui

semplicemente le indicazioni; se invece preferisci procedere con la guida scritta, prima di passare alla consegna seguente ricordati di lasciare almeno un minuto o due di pausa tra una frase e l'altra, concedendoti del tempo per praticare al meglio quanto leggerai.

Rilassati e procedi con il rilassamento, senza avere fretta.

Rilassa la mente...

Non pensare a niente...

Ascolta solo le mie parole... mentre tutto il resto si ferma.

Immagina intorno a te una luce bianca che ti sfiora...

Questa luce bianca, bellissima, ti circonda e si muove intorno a te...

Ti fa sentire bene.

La luce bianca ti circonda... sempre in maggiore quantità.

Immagina che questa luce entri dritta nel tuo chakra Chi.

Respira profondamente e immagina la luce entrare nel Chi...

Ora, con una sola mano, poggia le tue dita sulla zona del chakra e toccalo.

Concentrati sulla sensazione fisica

che ti fa provare il tocco delle tue dita sulla pelle.

Senti il chakra Chi assorbire l'energia positiva, anche grazie al tocco delle dita.

Immagina come se il tuo Chi assorbisse sempre più velocemente l'energia.

Da questo momento concentrati unicamente sul tuo Chi, senza pensare

a nient'altro.

Respira prana nel Chi...

E non pensare a niente...

Concentrati a sentire il tocco dal tuo
Chi.

Rilassati... e non pensare a niente...

Concentrati sul chakra senza
pensare...

Respira profondamente e toglì le dita

dal chakra Chi.

Ora poggiale sul chakra del Plesso.

Immagina la luce che entra dentro il tuo Plesso...

E respirala dentro.

Concentrati bene sulla pelle, sentendo fisicamente il tocco delle dita.

Respira profondamente dal tuo

Plesso...

E non distrarti per nessuna ragione.

Continua a respirare determinato dal tuo Plesso.

Concentrati solo sul Plesso, non farti distrarre da altro.

Respira profondamente... togliendo le dita dal Plesso.

Rilassati... ora puoi poggiare le dita

sul chakra del Cuore.

Fai un grandissimo respiro dal Cuore
e sentiti forte, davvero forte.

Senti il cuore che batte forte...

Concentrati sul battito del tuo cuore e
respira....

Senti aumentare il battito cardiaco...

Senti come il tuo cuore batte forte,

senti che emozione che ti dà...

Respira prana dal tuo cuore... e
sentilo battere per te.

Sentiti felice, appagato, perché è
questo il sentimento che devi avere
mentre mediti...

Tu sei forte, devi sentire la verità...

Accettala...

Concentrati sul tuo cuore, senti come batte forte dall'emozione!

Non pensare a niente, goditi soltanto l'emozione di essere finalmente presente.

Rilassati...

Ora puoi spostare le tue dita sul chakra della Mente...

Immagina la luce entrare nel tuo

chakra...

Enormi quantità di energia bianca che entrano nella tua Mente... e si espande...

La purificano...

Buttano fuori ogni problema... pensiero negativo... ogni fastidio... ogni perdita di tempo.

Tutto si scioglie... rimane solo la

luce... e la bontà.

Da adesso... non pensare più a niente...

Concentrati solo sulla tua pelle... sul tocco fisico delle tue dita...

Rilassa il viso... rilassa le sopracciglia e la fronte...

Concentrati sul chakra Mente senza stressare il viso...

Non distrarti.

Concentrati, la tua Mente è troppo importante per distrarti!

Respira prana dalla Mente...

Rilassati... e sposta le tue dita sul chakra della Corona...

Respira prana dalla Corona...

Sentila, come ti fa aprire
all'Universo...

Togli le dita dal chakra, poggiando le
mani una sopra l'altra, tenendole
sotto il Chi.

Rimani concentrato sulla Corona,
senza toccarlo con le dita...

Senti l'energia bianca entrare dritta
dentro la tua Corona...

Concentrati solo sulla Corona...

Respira prana...

E rilassati....

Ti ringrazio, per avermi permesso di farti rilassare.

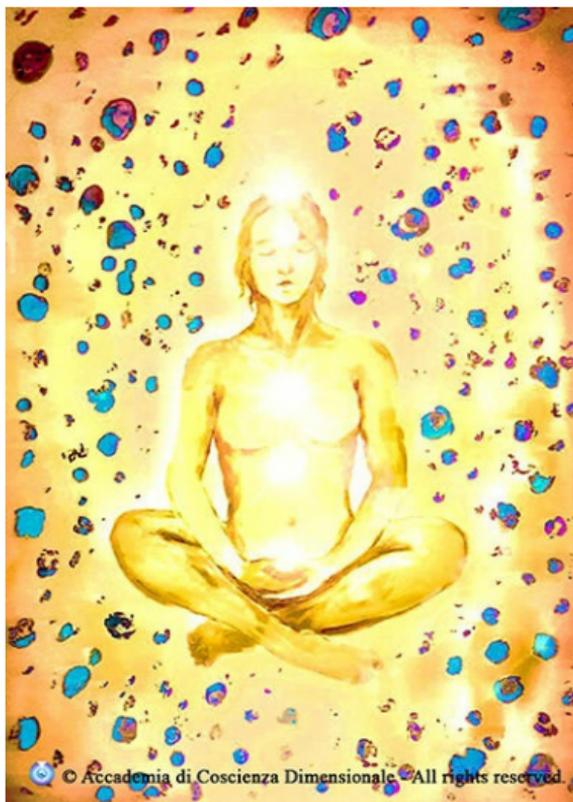
Sono davvero felice che tu abbia praticato questa Meditazione, perché hai permesso a te stesso di andare oltre l'apparenza e tastare con la tua

pelle la sensazione che si prova durante la meditazione sui chakra. All'inizio potresti sentirti rilassato a tal punto da appisolarti, ma con la costanza nella pratica ti sentirai sempre più energico e forte, tanto da poter cambiare la tua routine e agire di più per la tua vita sentendoti meno stanco, a confronto di quando agivi di meno e ti sentivi più pigro e apatico. La Meditazione è un nemico dell'apatia, ti rende energico e deciso, capace di realizzarti in ciò

che prima non avresti mai pensato. Te ne renderai conto, notando nella tua vita e nella tua personalità delle qualità e situazioni positive che sfoceranno all'improvviso. Ne rimarrai sorpreso.

Prima di passare al prossimo capitolo, prendi confidenza con la Meditazione sui Chakra, affinché le tecniche non rimangano solo parole.

Il Rilassamento



La Meditazione è il mezzo più diretto per raggiungere qualunque obiettivo di evoluzione interiore che ci siamo prefissati, tra cui anche l'evoluzione di capacità mentali superiori che desideriamo ottenere. Per riuscire a compiere buone meditazioni, il rilassamento è la chiave. Il rilassamento è qualcosa che bisogna imparare a compiere e non dobbiamo darlo per scontato come se tutti

riuscissero a farlo, anzi, perché ben pochi riescono a rilassare il corpo e la mente con assoluta semplicità. Si crede infatti che il rilassamento sia qualcosa di inutile o banale, quando invece è una tecnica complessa che non è affatto facile da compiere. Chi crede che rilassarsi significhi sdraiarsi sul divano e addormentarsi, deve affrontare la dura verità che quando si risveglierà dal sonno, i pensieri e i problemi di prima torneranno di nuovo alla sua mente. Il

vero rilassamento è un'arte, è una capacità che va sviluppata: non sottovalutare questo punto fondamentale. Per rilassarti è necessario diventare presente, mentre se diventi assente come fai di solito continuerai ad addormentarti come fanno tutti, quindi otterrai quell'incoscienza che comunemente viene scambiata con il rilassamento, ma che in realtà si tratta di riposo per il corpo e non per la mente. Il rilassamento infatti è una tecnica

molto più profonda, che permette di sanare la tua mente da problemi che nemmeno dormendo per giorni interi riusciresti a superare. Dormire fa bene certo, ma se tu potessi andare a dormire coscientemente, allora qualcosa cambierebbe nella tua vita e svilupperesti capacità che ora nemmeno immagini. Il rilassamento è un diverso tipo di concentrazione perché serve a lasciarsi andare pur rimanendo coscienti, a differenza del normalissimo sonno o del momento

di riposo davanti alla TV, quando, seppure si stia riposando il corpo, la mente si sta perdendo nell'incoscienza. Quando deciderai di compiere un vero rilassamento, quello presente e cosciente, allora il tuo corpo si rilasserà molto di più e avrà maggiori benefici rispetto a quando, invece, semplicemente ti butti sul divano a guardare la TV o per addormentarti. Pertanto, non bisogna confondere il rilassamento con il semplice riposo, perché esso

può permetterti di riposare molto meglio se decidi di compierlo con coscienza. Come hai potuto notare, durante la meditazione guidata ti chiedo di respirare e di concentrarti sul tuo respiro. Questo è qualcosa che non fai mai, perché tu, proprio come tutti, respiri normalmente senza dare coscienza ad ogni respiro. Sia chiaro, l'intento non è di rendere cosciente ogni singolo respiro che compi dalla mattina alla sera durante la giornata, questo però non ti

impedisce di diventarne cosciente almeno di qualcuno, ad esempio proprio mentre pratici la meditazione. Diventare cosciente del proprio respiro significa rendersi conto di un'azione che fai senza accorgertene, eppure la compi senza nemmeno decidere di farlo. Tu respiri e basta, senza chiederti se sia giusto o sbagliato, senza dubitare né esitare per via di insicurezze, tu prendi aria e butti fuori aria, prendi aria e butti fuori aria. È un'azione

così semplice e scontata che non ti rendi nemmeno conto di starla facendo. Come il respiro, ci sono tantissime azioni che svolgi tutti i giorni con incoscienza, e non mi riferisco solo al tuo cuore che batte senza che tu glielo ordini, o ai tuoi occhi che si spostano quando leggi le righe senza che tu gli chiedi di muoversi da sinistra a destra; ci sono tante altre azioni che compii quotidianamente e non te ne rendi accorgi: il punto è che alcune di esse

sono dannose per te stesso e/o sono state manipolate da altri affinché tu le compia senza saperlo. Non è facile afferrare questo concetto, ma prendere coscienza di azioni che compi senza rendertene conto ti permetterà di scoprire incredibili situazioni nella tua vita delle quali non ti eri mai accorto, eppure stavano accadendo da un sacco di tempo. Ne rimarrai sconvolto. La meditazione vuole aprirti gli occhi, facendoti alzare lo sguardo su qualcosa che non

notavi pur essendo proprio lì davanti a te. Non mi riferisco ad eventi paranormali, sto parlando proprio di eventi della tua vita che prima ignoravi o non ti accorgevi che stessero accadendo, perché eri troppo distratto da piccolezze che ti impedivano di vederci chiaro. Perciò è molto importante meditare imparando il rilassamento, che è il passaggio più difficile in assoluto: imparato quello tutto il resto sarà una strada in discesa per la sua

semplicità. Per questa ragione, almeno quando mediti, concentrati sul tuo respiro, diventando presente e cosciente di ogni singolo respiro; è qualcosa che non fai mai, perché sei troppo abituato a respirare e basta, ma stavolta concentrati con fermezza e decisione su ogni tuo respiro per almeno qualche minuto. All'inizio il rilassamento potrebbe farti addormentare, il che non è un male perché significa che stai comprendendo come distendere bene

il corpo e rilassarlo, però devi capire se addormentarti è davvero il tuo unico scopo, oppure se vuoi ottenere qualcosa di più dalla meditazione. Se riposare e dormire bene è il tuo unico obiettivo, allora non c'è alcun problema, puoi meditare con la tecnica del rilassamento che ti ho insegnato nelle prime due sessioni per poter raggiungere un riposo migliore. Non c'è nulla di male in questo: se è questo il tuo obiettivo, è giusto che tu non obblighi te stesso a

fare qualcosa che non è ciò che vorresti. Se però il tuo scopo va oltre il semplice relax e desideri risvegliarti spiritualmente, allora cerca di non addormentarti durante la meditazione, allenta lo stress e lasciati andare in quello stato mentale dove il corpo è pesante, rilassato ad altissimi livelli, ma la mente è ben vigile e sveglia, lucidissima. Potresti credere che il non pensiero sia il problema più duro da superare, ma non è così in quanto questo arriverà

quando tu riuscirai a decidere di rilassarti profondamente; il vero ostacolo da superare è quello di riuscire a rilassarti abbastanza da raggiungere un buon non pensiero. Il punto è che non sei assolutamente abituato a rilassarti con coscienza, quindi è normale che sembri la cosa più difficile da fare, ma non devi scoraggiarti, devi solo provarci, provarci e riprovarci ancora senza mai arrenderti. Il rilassamento è un susseguirsi di vittorie, non una sola e

unica, perché quando imparerai a rilassarti ti renderai conto che non è nulla a confronto di quanto ancora potresti riuscire a fare: allora sarai severo con te stesso perché ti accorgerai che potresti salire ancora più in alto se solo ti impegnassi. A volte ti sembrerà quasi una salita senza fine, ma questo non deve avviliti perché stai semplicemente sbagliando direzione verso cui guardare; anziché scrutare sempre in alto e pensare a quanta strada ancora

devi fare, concentrati invece su quanta strada hai già fatto, guardando in basso dove ti trovavi prima di iniziare questo percorso meditativo per poi renderti conto che sei ad un punto molto più alto, tanto che non ricordi quasi più cosa si provava a stare così in basso. A quel punto sarà molto più facile prendere la decisione di andare avanti, perché ti renderai conto che di strada ne hai già fatta tanta, solo che per notarlo ogni tanto devi rivolgere il tuo

sguardo verso il basso e riconoscere la grande differenza. In fondo è tutto qui, il non pensiero è l'unico ostacolo perché è l'unico mezzo per farti arrivare ai tuoi obiettivi. La meditazione va compresa, e più ti impegnerai con decisione a capire come essa possa fare tanto effetto, più lei riuscirà a farti raggiungere livelli superiori. Il rilassamento e il non pensiero si raggiungono anche grazie alla visualizzazione. All'inizio potrebbe sembrarti un controsenso,

ma con l'esperienza ti renderai conto che è possibile visualizzare e poi tenere il non pensiero subito dopo. Imparando la visualizzazione riuscirai a rilassarti meglio; rilassandoti riuscirai a concentrarti sui chakra diminuendo il tuo pensiero, ottenendo così una meditazione di ottimo livello. Poiché raggiungere subito un obiettivo non è sempre facile e diretto, certe volte bisogna allenarsi nei propri punti deboli. Se tu sapessi già tenere il non

pensiero perfetto, allora sarebbe molto più veloce meditare sui chakra in non pensiero assoluto senza dover passare per altre tecniche, ma dato che non lo sai tenere, prima di tutto devi allenare la tua mente per riuscire, passo dopo passo, a raggiungere questo livello attraverso la visualizzazione. È più difficile a dirsi che a farsi. La meditazione ci permette di essere sempre più coscienti durante le nostre giornate. Nei primi tempi potrebbe sembrarti

che sia utile solo nella mezz'ora in cui stai meditando, in realtà però sarà utile per tutta la giornata sino a che andrai a dormire, oltre che per tutta la notte in cui il tuo sonno sarà più tranquillo. Certo però che il giorno dopo dovrai meditare di nuovo se vorrai proseguire la sua efficacia, perché il sonno porta molta incoscienza e purtroppo riduce l'effetto della meditazione sino a che non prenderai un ottimo ritmo costante. Per adesso ti consiglio di

prendere il ritmo e di meditare almeno una volta al giorno, tutti i giorni, provando a non saltarne nemmeno uno. Non sarà facile perché noterai come gli impegni si accavalleranno appositamente per non farti avere tempo di meditare, perciò dovrai prestare attenzione a dosare bene il tuo tempo per riuscire a infilarci questa mezz'ora che ti permetterà di stare bene più a lungo. In fondo lo stai facendo per te stesso e questa deve essere un'ottima

motivazione. Se riuscissi a meditare due volte al giorno sarebbe davvero eccezionale! Ovviamente dovresti impegnarti a provare a migliorare la meditazione facendo entrare nella tua routine il rilassamento. Imparare a rilassarsi a comando è molto importante, perché puoi riuscire a raggiungere un sentimento molto bello di pace anche quando ti trovi in situazioni fastidiose che avrebbero dovuto farti dannare. Per poterti aiutare ad imparare il rilassamento, e

quindi la meditazione, abbiamo registrato tantissime versioni guidate per renderti l'apprendimento più semplice. Gli approcci alla meditazione saranno tanti, ma tratteranno tutti della stessa tecnica, facendoti conoscere diversi livelli di rilassamento che saranno essenziali, alla fine, per praticare meglio la meditazione sui chakra che ti ho già insegnato. Potresti pensare che andando avanti con gli insegnamenti ci saranno tecniche più importanti

delle precedenti, che con il tempo diventeranno irrilevanti; in realtà tutti i livelli già spiegati sono fondamentali per raggiungere un rilassamento completo. Ogni stato mentale che ti ho insegnato con le sessioni meditative degli scorsi capitoli e che ti insegnerò in futuro, saranno vitali per raggiungere la perfezione. Non c'è nulla di male nel ripetere i primi livelli anche quando avrai raggiunto quelli superiori, perché dovrai ricordarti che, se ci

sarai arrivato, sarà soltanto grazie ai primi passi che hai compiuto. A volte rispolverare i vecchi passi è rimarchevole per rievocare dentro di noi la motivazione che ci spingerà di nuovo a guardare dritti in avanti e decidere di superare altri ostacoli che ci sembravano troppo grandi. Il mio obiettivo è quello di farti conoscere diversi stadi di meditazione, per cui abbiamo registrato le tecniche guidate anche in versione audio utilizzando sempre

diverse voci, affinché ti risulti più facile trovare quella giusta per te. Quando poi ti sentirai pronto potrai lasciare la meditazione vocali per iniziare a meditare senza guida, imparando ad autogestire la tua sessione. Comunque non c'è fretta, goditi la guida per tutto il tempo che desideri. Di sicuro se ci metti impegno nelle tecniche sarai in grado di evolvere le tue capacità e migliorare sempre più la meditazione.

Iniziamo una sessione di Meditazione della durata di mezz'ora.

Siediti comodo e rilassati.

Respira profondamente.

Fai un profondo respiro, respirando con il naso.

Respira gonfiando la pancia e non il

petto...

e continua la respirazione dalla pancia per tutta la durata della meditazione.

Intorno a te c'è una luce, bella e rilassante...

non c'è più nulla.... Se non la luce che ti rilassa...

Questa luce ti fa sentire protetto e a tuo agio.

Respira la luce dentro di te, con dei
profondi respiri coscienti...

il tuo corpo inizia a rilassarsi...

la tua attenzione si sposta verso il
chakra Chi.

Immagina come se una luce molto
densa iniziasse ad entrare nel tuo
Chi...

poggia le tue dita sul chakra...

e continua a immaginare la luce densa che entra nel chakra.

Concentrati sulla sensazione fisica.

Non pensare a nient'altro, se non alla luce densa che entra nel Chi...

respira profondamente... come se potessi respirare direttamente dal tuo chakra.

Fai un respiro profondo direttamente dal Chi.

Senti la zona del Chi indurirsi.

Da questo momento... non pensare più a niente...

senti soltanto il tocco delle tue dita.

Rilassati.... E mantieni il non pensiero....

senti soltanto la tua pelle...

respira.... e sposta la tua attenzione
al chakra del Plesso.

Immagina... come se un'energia
densa, bianchissima, entrasse dentro
il tuo Plesso...

facendoti sentire bene.

Poggia sopra le tue dita e continua a
visualizzare l'energia luminosa che

entra.

Come un flusso infinito, la luce entra nel tuo chakra.

Respira prana dal Plesso... e non pensare a niente.

Rilassati.

Ora respira dal petto... come se potessi far entrare l'aria direttamente dal chakra del Cuore.

Immagina il flusso di luce densa che entra nel tuo chakra del Cuore...
e sentiti illuminare il petto.

Sentiti appagato, perché stai meditando sul chakra del Cuore.

Respira prana dal Cuore.

Non pensare a niente... senti solo il tocco fisico.

Respira e rilassati.

Fai entrare la speranza e la sicurezza... che tutto andrà bene... da ora in poi.

Sentiti felice di questo.

Respira prana dal Cuore...

e senti i battiti... concentrati su di essi e su nient'altro.

Respira profondamente dalla
pancia...

sposta la tua attenzione sul chakra
della Mente.

Immagina il flusso di energia bianca
che entra nel chakra della Mente...

poggiaci le dita e rilassa il viso.

Rilassa le sopracciglia... la fronte...

impegnati a tenere il viso rilassato
per tutto il tempo.

Respira prana dal chakra...

e concentrati sulla pressione del
chakra della Mente.

Respira prana.

Senti come se qualcosa dall'interno
spingesse la pelle verso l'esterno...

e senti gonfiare il tuo chakra della
Mente.

Concentrati sul chakra della Mente e
non pensare a niente.

Ora senti come se spingesse verso
l'interno...

e concentrati solo sul tocco.

Respira profondamente dalla
pancia...

sposta la tua attenzione al chakra della Corona.

Immagina un flusso di luce bianca, molto denso, che entra nella Corona.

Sentiti protetto da questa luce bianca, senti come se ti stesse ripulendo.

Tocca il chakra della Corona e rimani concentrato.

Senti la luce che entra... e rilassati.

Respira profondamente dalla
Corona...

e non pensare più a niente.

Togli le dita dal chakra e rilassa le
braccia, scioglile e poggiale sulle
gambe.

Rimani concentrato sulla Corona,
come se la stessi ancora toccando.

Respira prana dalla Corona.

Quando senti che è il momento...
respira profondamente e concludi la
meditazione.

Attraverso questa meditazione ti ho
fatto provare una nuova sensazione
rilassante, che è quella di immaginare
il flusso di energia densa che entra
dentro di te. Questo ti permetterà di
assimilare quantità di energia più

elevate grazie al via di entrata che gli hai dato, permettendole quindi di ripulire dentro di te. Oltretutto ti ho fatto notare una sensazione fisica della quale probabilmente non ti eri accorto, ovvero il chakra della Mente che tende a spingere energia in modo più forte rispetto agli altri, come se volesse far uscire alla luce le sue capacità. Questo è molto importante e più mediterai, più ti renderai conto che il chakra della Mente può diventare molto potente. Dagli il

tempo che gli serve per evolversi e ti stupirà. È possibile che dopo la meditazione, il chakra della Mente si mostrerà un po' fastidioso: questo accade perché si sta allargando per contenere l'energia nuova che gli stai offrendo. Abbi pazienza, non durerà a lungo; tra poco tempo il fastidio sparirà perché il chakra si sarà abituato alla novità. Continua a meditare, giorno dopo giorno, così il benessere sarà sempre più profondo.

Meditazione: Lo Scopo



La Meditazione ci è sempre stata mostrata come una pratica mistica, rigida, e anche un po' folle. Se guardiamo ad esempio i film, i cartoni animati e le dicerie che parlano della meditazione, notiamo quanto vogliono farci sembrare questa pratica strana, difficile, schematica e persino dura. Basti pensare all'esempio figurativo che danno – volutamente – ai personaggi dei cartoni animati che meditano, con

il mirato obiettivo di screditare questa tecnica: li fanno sembrare distratti, pazzerelli e con la testa fra le nuvole. Nei film troviamo sempre l'esempio dei monaci buddhisti che meditano in condizioni rigidissime, a petto nudo a temperature troppo basse, seduti sopra un letto di spine, e via dicendo. È chiaro che dare l'immagine folle della meditazione attraverso messaggi che già da bambini iniziamo a ricevere, non può fare altro che allontanarci da questa

pratica. Ma perché vogliono questo? Chi esattamente vuole allontanarci dalla tecnica meditativa? Di sicuro non possiamo basare la nostra idea di meditazione su certi esempi. La meditazione può evolversi su diversi livelli, perciò la serietà su questa tecnica non deve mai mancare. Questo però non ha l'obiettivo di eliminare il primo essenziale passo e livello della meditazione, senza il quale tra l'altro non si può andare avanti. La meditazione prima di tutto

è rilassamento, e questo non mi stancherò mai di dirlo. È inutile pensare di accostare due sistemi opposti, come la meditazione in condizioni estreme alla meditazione in rilassamento, perché la nostra mente ovviamente non può accettare questa unione, ritenendola quasi impossibile. Dobbiamo invece basarci sul fatto reale che esistono tantissimi tipi di meditazione e tantissimi livelli di ognuna, a seconda di quale obiettivo si voglia

raggiungere. Ognuno decide di approcciarsi alla meditazione per un motivo diverso. Le persone che desiderano rendere il loro corpo fisico molto forte, ad esempio i grandi maestri di arti marziali che vogliono definire il loro corpo come un'arma, decideranno di proseguire con quello stile di meditazione duro e rigido per il proprio fisico, che li obbligherà a fare dei sacrifici molto pesanti se vorranno ottenere precisi risultati, dovendo sopportare prove

fisiche anche molto stressanti. Loro, ovviamente, dovranno riuscire a sopportare ogni peso per superare la propria fatica, perché solo in questo modo potranno diventare forti di struttura. Infatti, i più grandi maestri o sportivi che decidono di rendere il loro corpo molto più forte della media, praticano uno stile di meditazione che gli permetta di tenere la mente ferma durante gli allenamenti fisici molto pesanti che decidono di intraprendere, perché

senza quello stato mentale meditativo non riuscirebbero a superare un certo limite di forza fisica tipico dell'umano. I più "forti" meditano per calmare la mente, ma soprattutto per obbligarla a decidere di superare ogni fatica, avendo ben compreso che la stanchezza, il dolore, il cedimento, derivano prima di tutto dalla mente e solo dopo dal corpo. Se la mente è forte e ben decisa, il corpo regge molti più pesi di quanto ne sosterebbe quello di chi non allena

la sua mente. Questo però non c'entra nulla con chi decide di meditare per trovare la pace in sé stesso. Nonostante si creda che con il termine Meditazione si parli sempre della stessa tecnica, in realtà sarebbe come parlare dello Sport: tu potresti pensare che questo termine sia sinonimo di Calcio ma non è così, perché io potrei invece riferirmi al Tennis essendo anch'esso uno sport, sebbene completamente diverso da quello che intendi tu. Non possiamo

quindi comprenderci, se entrambi decidiamo di parlare di sport senza spiegare a quale in particolare ci stiamo riferendo. La meditazione non è uno stile preciso e definito, perché esistono tantissimi tipi di meditazione e ognuno sceglie il proprio percorso per quello che sta cercando. Se tu fossi un patito dello sport e cercassi un metodo per fortificare i tuoi muscoli, avresti cercato dei metodi più sportivi, dove spiegano come addestrare la propria mente a

superare la fatica di certi allenamenti fisici da svolgere per diventare più agili e forti in quel preciso sport, e nemmeno ti interesserebbe parlare di spiritualità. Se sei interessato a questo stile da me proposto e ti senti affine ai miei documenti, è perché quello che stai cercando è un'evoluzione spirituale, un benessere interno. Sia chiaro che il corpo fisico è molto importante, ma voler tenere il proprio corpo in salute, e voler diventare il campione

mondiale o il maestro di arti marziali più potente, è ben diverso, a maggior ragione se nemmeno si pratica sport perché non si ha voglia di muoversi. Il benessere mentale ed emotivo sono molto importanti e utili per affrontare gli ostacoli di tutti i giorni e il raggiungimento di livelli di coscienza superiori alla media ci permette di vivere la nostra vita coscienti di quello che ci sta succedendo oltre che modificare quello che non ci piace. In poche parole, lo sviluppo

mentale ci permette di essere più svegli e lucidi a confronto delle persone che seguono la vita decisa da altri, come fossero tante pecore. Noi non siamo pecore, siamo umani capaci di ragionare con la nostra testa, ed è a questo che serve la Consapevolezza. Lo stile di meditazione che insegno si basa prima di tutto sul rilassamento, che porta il praticante ad un benessere interno distaccando lo stress e l'ansia, la rabbia repressa, il dolore,

per sentirsi di nuovo in pace con sé stesso. Questo è il primo livello, essenziale per andare avanti. Dopodiché ci sono altri livelli, come lo sviluppo della propria mente che chiameremo doti psichiche o spirituali. Nonostante esistano tantissimi generi di meditazione a seconda di quale obiettivo si vuole raggiungere, e si utilizzi questo termine nel linguaggio comune anche in modo errato – come ad esempio “vado a meditare su quel problema”

che tradotto significa “vado a ragionare su quel problema” – la tecnica della meditazione a cui mi riferisco in questo libro sarà sempre quella sui chakra in non pensiero. Il resto distrae l’attenzione dal vero obiettivo della meditazione, che è quella di portare benessere e rilassamento attraverso il non pensiero e l’evoluzione spirituale. Perciò voglio essere chiara nel dire che durante il percorso che ti sto mostrando, quando cito il termine

“Meditazione”, intendo solo ed esclusivamente la meditazione pratica che ti ho insegnato negli scorsi capitoli; non intendo altri significati quali “ragionare, pensare, ascoltare musica, cucinare, fare sport”, e via dicendo, e non intendo altri stili di meditazione se non quello che ti ho insegnato. Anche se ascoltare musica o rilassarsi in un bagno caldo, sia oggi definito uno stato meditativo perché porta benessere, la meditazione di cui

parlo si riferisce sempre allo stato di rilassamento ed evoluzione spirituale, e non solo quello di rilassamento. Conoscere la differenza è molto importante, perché un conto è rilassarsi, un conto è evolversi. Il primo livello della meditazione è il rilassamento. Anche se può sembrare qualcosa di scontato e di basso livello, in realtà è la base fondamentale per poter raggiungere qualunque altro passo successivo. I passi dopo porteranno la tua mente ad

evolvere capacità che hai sempre avuto ma che non hai mai affinato prima d'ora. La Meditazione è lo sport per la mente, perché nonostante tu abbia le gambe non sempre credi di poter correre molto più veloce di quanto fai, perché sei convinto di avere un limite che non potrai superare. La meditazione A.C.D. ti mostrerà come è possibile superare quei limiti mentali, evolvendo in te capacità psichiche che ti saranno utili nella vita di tutti i giorni, per

migliorare la tua vita e definirti davvero vivo, libero, capace di decidere di ogni evento della tua vita. Tra l'altro, saranno doti mentali fuori dall'ordinario. La capacità di decidere oggi giorno ci viene fatta passare come fosse una responsabilità negativa, proprio per farci scegliere di non responsabilizzarci della nostra vita e di lasciare che altri, sopra di noi, decidano per conto nostro pur facendoci soffrire. La capacità di

decidere ci permette di scegliere se vivere una vita piena di soddisfazioni e motivi per svegliarci felici la mattina, o una vita piena di sofferenze e delusioni. Siamo talmente abituati a soffrire che non ricordiamo quasi più cosa significhi svegliarsi felici. Se non riesci a vedere, perché i tuoi occhi sono chiusi, non puoi comprendere quello che sta succedendo intorno a te, perché non ne hai la più pallida idea. Potrei passare ore a parlarti di cosa siano le

doti psichiche e di quanto queste siano importanti, ma poiché adesso non le vedi potresti continuare a credere che non cambierebbero nulla della tua vita, che rimarrebbe tutto uguale, o addirittura che ti porterebbero addosso responsabilità maggiori e negative, come se essere forte ti recasse più dolore di quanto ne avessi quando eri debole. Questi sono messaggi sbagliati che coloro che controllano la società ci inviano proprio per farci temere di diventare

forti affinché decidiamo
spontaneamente di rimanere deboli.
Non c'è niente di male nell'evolvere
qualcosa che possiedi da sempre,
perché come qualsiasi altro muscolo
del tuo corpo la tua mente può essere
allenata e portata a raggiungere
livelli che ora come ora nemmeno
puoi immaginare, ma che
appartengono di natura alla tua
psiche. A questo punto sarai tu, passo
per passo, a decidere se continuare
solo con il rilassamento oppure se

provare ad aprirti a livelli superiori. Come potresti decidere? Beh, sarà la tua mente a farlo. Alcune persone arrivano a questo percorso che sono già pronte ad avventurarsi nell'evoluzione spirituale, perché sono talmente sicure che quello che ci circonda non sia l'assoluta verità da volerla già scoprire tutta. Altre persone non sono ancora consapevoli che intorno a loro ci sia finzione, perché ingenuamente credono che sia tutto ben visibile e che nessuno ci stia

nascondendo nulla, che sia tutto ben chiaro e ovvio. La meditazione sarà fondamentale per rendere queste persone consapevoli che ci sia qualcos'altro oltre a quello che noi umani vediamo quotidianamente. Il rilassamento e il non pensiero permettono al praticante di rendersi conto che la sofferenza e molti dei pensieri che giravano nella sua mente non erano davvero suoi. La mente di ogni persona decide, seppure in modo inconscio, quando è pronta ad

andare oltre, ma questa decisione può prenderla solo se viene stimolata e fortificata grazie alla Meditazione. Infatti, nonostante una persona possa credere di essere pronta ad evolversi e quindi conoscere verità più spinte, non riuscirà ad ottenerle senza una presa di coscienza derivata dalla Meditazione, perciò continuerà a girare intorno alle sue domande arrendendosi alla solita frase “non ottengo mai risposte!”. Per questo motivo non si può credere che se ci si

vuole limitare al rilassamento, allora bisognerebbe meditare di meno e che altrimenti “ci si evolverebbe troppo”. La Meditazione ti offre precisamente ciò che vuoi ottenere, o meglio, ti porta dove la tua coscienza vuole farti arrivare, anche se tu probabilmente non sai quale esattamente sia lo scopo. Molte situazioni accadute nella nostra vita sono a noi incomprensibili, quindi molte persone si avvicinano alla meditazione per scoprire la ragione

di ciò che in fondo le ha portate dove sono oggi. La paura dell'evoluzione deriva dall'incapacità di capire cosa significhi questo termine; di certo, però, evolvendosi ci si renderà sempre più conto di quanto l'evoluzione spirituale sia la scelta migliore, non essendoci nulla di così spaventoso come poteva sembrare all'inizio. Nessuno ha paura di diventare più intelligente o di diventare bravissimo in uno sport, quindi perché si teme l'evoluzione

spirituale? Che cosa ci porta a credere che questo potrebbe essere un male? Le dicerie, con certezza assoluta le cause sono le dicerie. Infatti la paura dell'evoluzione si basa unicamente sul pensiero che ci siamo fatti ascoltando le voci di persone che parlano senza sapere, ma che cercano di convincere gli altri di sapere tutto; altre volte si tratta di persone che sanno bene quello che stanno dicendo, e proprio per questo cercano di limitare l'evoluzione degli

altri così da poterli manipolare più facilmente. Per comprendere l'evoluzione, bisogna evolversi, accettando la possibilità di esserne capaci. L'idea di non potercela fare risale anch'essa alla diceria che solo poche persone possano evolversi, che l'avanzamento non sia per tutti. Visto che oggi questo pensiero sta ormai venendo abbattuto, non c'è più alcun motivo di credere che ci sia qualcosa di sbagliato nell'evoluzione mentale e quindi spirituale. La

tecnica della Meditazione è molto importante per la nostra salute e moltissime persone, negli ultimi tempi, si stanno aprendo a questa pratica perché stanno riconoscendo che non è niente di difficile, pericoloso o spaventoso, come l'ignoranza ha voluto farci credere attraverso la voce degli stolti. Se guardi gli articoli di notizie sul web, oltre che nei libri universitari, noterai che si parla sempre più di meditazione come una sana abitudine

che rilassa la nostra mente e ne consegue una buona condotta intellettuale, grazie alla salute mentale e fisica che essa porta. Il benessere che la meditazione crea in molteplici ambiti della nostra vita non è più un segreto messo a tacere, perché sempre più persone di qualunque età stanno riconoscendo che qualcosa nella propria vita non funziona a dovere, anche quando cercano di mantenere la loro vita più “normale” possibile. Studiano,

lavorano, escono con amici, eppure manca sempre qualcosa. È una consapevolezza del vuoto che continua a lasciare quel desiderio di scoprire la verità che vuole essere riempito, ma non si sa mai da dove cominciare. La nostra mente non riesce a dirci a parole “voglio sapere la verità!”, perché la maggior parte delle persone non vuole ascoltare, siamo troppo distratti dalle perdite di tempo della nostra vita! La nostra mente cerca di spingerci verso una

soluzione a lungo termine, che si traduce in “percorso spirituale”. C'è chi lo inizia pensando che l'unico obiettivo sia quello di rilassarsi, per poi ritrovarsi a desiderare di conoscere sempre più verità solo dopo averne scoperta qualcuna. L'appetito vien mangiando, perché solo quando si sa si scopre di non sapere. Questi detti non sono insignificanti, vogliono precisare che se non conosci la verità non puoi sapere di volerla conoscere. Se non

assaggi il sapore della libertà non puoi sapere di desiderarla. La tua mente non può dirti “sappi che la verità è questa” se non ha una base su cui poggiarsi; perciò ti ha spinto a cercare qualcosa, che ti ha portato a qualcosa, e che alla fine di tutto ti ha condotto alla Meditazione, perché è la chiave per ottenere le risposte alle tue domande e non solo a quelle attuali, ma anche a quelle che verranno. Per questa ragione la meditazione fa bene a chiunque, a

prescindere da quale sia l'obiettivo che vuoi o credi di voler raggiungere. Non sapendo quanto infinito sia il benessere che la pratica porta, essa ti condurrà dove sarà giusto che tu debba arrivare, volta per volta. Infatti la meditazione è un percorso continuo, che ti porterà sempre più avanti con i miglioramenti nella tua vita e non si fermerà, se tu non smetterai di meditare. Più a lungo deciderai di proseguire con la meditazione più lontano arriverai con

le risposte, con i miglioramenti spirituali, mentali, e soprattutto nella tua vita, che purtroppo cesseranno quando tu deciderai di cessare la meditazione. Lo capirai solo vivendo, solo meditando, è chiaro che non potresti capirlo altrimenti. Sicuramente lo scopo iniziale è quello di sentirsi bene, di togliersi finalmente quella sofferenza di dosso che ci fa restare bassi, ma non è tutto perché la sofferenza in realtà è causata dall'inconsapevolezza di

poter decidere della propria vita da soli. Noi riempiamo la nostra vita di fattori esterni perché non sappiamo di poterla riempire di noi stessi, perciò basiamo la nostra felicità su agganci all'esterno e, se questi crollano, crolla tutta la nostra vita. Nessuno a scuola ci ha mai insegnato che possiamo essere pieni e soddisfatti senza basare la nostra felicità su altri, così obblighiamo gli altri a prendersi la responsabilità della nostra felicità, o la associamo ai beni materiali in

nostro possesso. Sentirsi pieni non significa dover rinunciare alle persone o ai piaceri materiali, essendo questa una teoria ancora una volta creata apposta per portare incoscienza in noi, proprio come tante altre. Noi dobbiamo essere circondati dalle persone che amiamo e dai beni materiali che desideriamo, ma dobbiamo dare loro il valore che meritano, né più né meno. Se noi comprendiamo che ciò che è esterno a noi deve essere considerato come

un extra alla nostra felicità, e non come l'unica motivazione, la nostra vita sarà più equilibrata ed estremamente più serena. La nostra felicità si amplia se noi ci permettiamo di sentirci pieni e soddisfatti per merito nostro, e solo meditando ti renderai conto di quanto questa pratica ti farà sentire pieno e quanto ti spingerà a realizzarti, desiderio che prima di meditare potevi non avere. La meditazione permette alla tua Coscienza più

evoluta di comunicare direttamente con te, di chiarire cosa vuole fare, cosa vuole ottenere, spiegandoti perché vuole tutto ciò. Meditando chiarisci le tue idee, ti senti spinto ad azzardare mosse che prima non facevi per timore, o perché nemmeno sapevi di poterle riuscire a fare. L'evoluzione spirituale è qualcosa che non si può descrivere con poche parole, perché si espande su troppi fattori per poterli elencare. Il primo punto per il quale ci interessa è quel

benessere emotivo che tutti stiamo cercando, quella capacità di non soffrire e di sentirci appagati anche quando qualcuno o qualcosa intorno a noi prova a farci stare male. Questo desiderio suscita in noi il volersi sentire più forti, più sicuri, migliori di come ci sentiamo. L'energia che prendiamo attraverso la meditazione ci riempie facendoci sentire ed essere molto più forti, e la consapevolezza che si evolve in noi grazie alla stessa tecnica ci fa capire

quanto fosse difficile, prima, quando ancora non meditavamo. Il mezzo per raggiungere questo stato di benessere continuo è la meditazione, nonostante una sessione soltanto non basti e bisogna proseguire con una corretta abitudine. Permetti alla tua mente di aprirsi meditando in non pensiero, rilassandoti e offrendo al tuo corpo e alla tua mente la possibilità di stare bene. Se comprendi il primo livello, allora non sarà difficile interessarsi al livello successivo, e poi a quello

dopo, né tanto meno a metterlo in pratica. Tutto dipenderà da quanto deciderai di praticare e dall'interesse nel provare, ogni giorno, a migliorare sempre di più. Si tratta semplicemente di allenamento, come per ogni altro strumento. Praticando quotidianamente la meditazione ti renderai conto, se starai attento a quello che succede, che qualcosa in te si starà evolvendo. Il tuo modo di vedere le cose, il tuo modo di avvicinarti alla vita di tutti i giorni,

il tuo modo di affrontare i problemi con più dimestichezza e tranquillità, tutto ciò starà cambiando e starà diventando più leggero e allegro. Passerai le giornate tipiche con un qualcosa in più che non saprai definire nell'immediato, ma quando il tempo sarà maturo ti renderai conto che si tratterà di evoluzione derivante dalla meditazione. Per questo non deve spaventarti l'evoluzione spirituale, perché in realtà è proprio ciò che stavi cercando. Poco a poco,

il tuo desiderio di rilassarti si tradurrà in quello che era davvero: il desiderio di conoscere la verità. Ciò che non ci viene detto è che la verità non la si scopre soltanto, ma la si vive. Evolvendo la tua mente e le tue capacità – che scoprirai con il giusto allenamento – permetterai alla tua vita di modellarsi a seconda del tuo volere, che sarà sicuramente positivo. La meditazione infatti non porta solo a rilassarsi perché quello è soltanto il primo passo di un

lunghissimo percorso verso l'evoluzione; la meditazione porta a migliorare la propria vita sotto ogni aspetto, rendendoci capaci di modificare le situazioni in cui ci troviamo, allontanare gli avvenimenti che non ci piacciono, difenderci dalle persone che ci stanno facendo del male e annullare problemi che ci avrebbero dovuto toccare, prevedendoli e sistemandoli prima che tutto succeda, attraverso le doti psichiche che la Meditazione

risveglia. Non credere di sapere già tutto solo per aver letto questo testo, perché tutto ciò è ancora troppo poco per capire quello a cui mi riferisco. Medita, e capirai da solo quanto è vasto il mondo che ti stavi perdendo. Il rilassamento è il primo passo, dopo sarà il tuo Io a spingerti ad alzarti di un gradino o farti continuare con il rilassamento. Non avere fretta, non avere limiti, qualunque sia la scelta del tuo Io sarà quella perfetta per te. Con queste pagine spero di

aver risolto alcune domande molto importanti, specie per alcuni che spesso tralasciano il rilassamento e prima o poi si chiederanno: “Perché pratico e non vado avanti?”, spiegando quale sia il motivo che tiene fermi la maggior parte delle persone; ovvero il non aver imparato il rilassamento per la troppa fretta di passare avanti. Altri invece, rimarranno allo stesso livello perché si sono illusi di potersi evolvere nonostante non praticino abbastanza,

pensando che basti stare qui e leggere qualche documento, anche senza praticare costantemente, per evolversi. Altri, forse, hanno talmente tanta paura di evolversi che stanno bloccando loro stessi la propria evoluzione. Oggi però spero di aver risposto a domande di fondamentale importanza. Probabilmente c'è chi potrebbe pensare di aver compreso la meditazione alla perfezione e che non ci sia bisogno di tante lezioni per

spiegarla, ma ti dirò che anche dopo anni che pratico la tecnica sto ancora scoprendo quanto magnifica essa sia. All'inizio si crede che ad un certo punto si impari il metodo e che da quel momento in poi sarà sempre uguale, come se si potesse imparare a memoria, invece ho compreso che più vado avanti più scopro nuovi livelli che non mi sarei mai immaginata, perché questi non saranno comprensibili sin quando non ti sarai alzato ad un livello più alto

per riuscirci. Nel prossimo capitolo spiegherò cosa sono i Chakra e come essi funzionano. Non avere fretta di leggerlo perché hai bisogno di assimilare meglio quanto letto sinora.

Cosa sono i Chakra?



I Chakra sono punti d'incontro dei nervi, che rendono una precisa zona del corpo fisico più sensibile alle energie. Si tratta di punti particolarmente capaci di trattenere l'energia e sfruttarla poi per propri interessi. Abbiamo innumerevoli chakra sparsi per tutto il corpo, ma i più importanti in assoluto sono 8. Attraverso la pratica della meditazione, si possono riempire i propri chakra di energia che proviene dall'esterno, proprio come il nostro

corpo si nutre di fattori esterni. Il nostro organismo non è capace di crearsi da solo tutte le sostanze di cui ha bisogno, ma dobbiamo invece introdurle mangiando, quindi nutrendoci ogni giorno di alimenti provenienti dall'esterno che ci permettono di cibare il nostro interno. Anche i nostri chakra non riescono a creare il loro nutrimento da soli, infatti hanno bisogno di assimilare energia esterna per potersi sviluppare; per farlo hanno bisogno

della Meditazione. I chakra, che sono contenitori energetici, si allargano e si espandono quando l'energia è presente, mentre si rimpiccioliscono e si atrofizzano quando questa è assente. I chakra non possono scomparire, proprio come un corpo fisico denutrito non sparisce; i nostri chakra risultano quindi secchi, troppo magri, perché dispongono di scarsa energia, ovvero solo quella modica che riescono a racimolare dai nostri respiri incoscienti; ciononostante

rimangono lì, non svaniscono. Dal momento in cui si inizia a meditare, i chakra prendono il via a sfamarsi della sostanza di cui hanno bisogno, che è l'energia pranica. Essa permette loro di tornare attivi e funzionanti. Non è un paragone futile dire che i chakra sono proprio come le nostre parti del corpo che, se non utilizziamo per molto tempo si atrofizzano, ma se vengono allenate come tutto il resto del corpo, quelle ritornano a muoversi senza alcun

problema; certo, a meno che non siano rotte, ma i chakra non si rompono perché sono fatti di energia e si possono riattivare o meglio ricomporre in qualunque momento con le giuste accuratezze. I centri energetici possono essere sfruttati come recipienti dove lasciamo depositata l'energia, sinché non vogliamo utilizzarla per qualcosa che più ci aggrada. Il corpo e l'anima prenderanno parte di questa energia e se ne nutriranno per stare meglio, per

proteggersi e per aumentare la loro salute, cosa che, se i chakra fossero vuoti, non sarebbe possibile fare; perciò nel momento del bisogno il corpo si ammalerebbe e l'anima si indebolirebbe drasticamente. Se invece i chakra vengono perennemente riempiti, corpo e anima si potranno nutrire di energia e nel momento di bisogno non sarà affatto un problema, tant'è che non subirai alcun danno. I centri energetici hanno come funzione principale quella di

contenere l'energia, ma anche di utilizzarla in un certo modo affinché tutta la nostra vita ne raccolga i frutti. Sebbene ora, che sei agli inizi, potresti non comprendere tutto ciò, ti renderai conto con l'esperienza che ogni chakra è più indicato per una precisa azione e quindi evento per la tua vita. La tua quotidianità infatti non è creata solo da azioni che si possono riassumere in lavoro e casa, ma c'è un insieme di sensazioni fisiche ed emotive che compongono la tua

giornata. Infatti, durante il giorno provi sentimenti, pensi ai problemi e al come puoi risolverli, ti senti stanco e avresti bisogno di più energia, e solo con queste tre azioni io ti ho appena elencato 3 chakra ovvero il Cuore, il Mente e il Chi. Sebbene non te ne renda conto, i tuoi chakra influenzano molto la tua vita e non lo fanno di scelta propria, ma funzionano proprio come ogni organo e muscolo del tuo corpo: se le tue braccia sono forti, influenzano la tua

vita perché puoi svolgere azioni che molti altri non possono fare da soli perché hanno bisogno di un aiuto extra, ad esempio chiedendo aiuto ad un collega, vicino, amico; se le tue braccia sono molto deboli, come es. le braccia di un anziano, questo influenza parecchio la tua vita perché devi continuamente dipendere dall'aiuto di altre persone per svolgere qualunque azione. Se non avessi nemmeno la capacità di muoverle, sarebbe ancora più

difficile vivere la propria vita serenamente. Il punto è che quando si tratta di sentimenti, pensieri ed energia fisica, gli altri possono fare ben poco per te. Dato che sei abituato a vivere con dei chakra vuoti è normale che tu non afferri subito il significato del cambiamento che avverrebbe nella tua vita se tu li riempiessi e soprattutto li utilizzassi. I chakra sono dei recipienti, ciò significa che contengono l'energia e questa rimane lì pronta ad essere

utilizzata; sei tu, poi, a dover decidere come, quando e se utilizzarla. Ogni chakra è predisposto ad una precisa missione. Sei consapevole che ogni organo del corpo umano funziona per una precisa ragione, sai che ci sono organi che servono per respirare, altri per digerire il cibo che hai mangiato, per trasformarlo in sostanze che ti servono, addirittura esistono gli organi per riprodursi; i chakra sono molto simili in quanto esistono quelli

per la salute del corpo, quelli per aiutare la digestione e la pulizia del corpo, addirittura quelli sessuali. Ogni chakra, proprio come per gli organi, ha una funzione precisa. Tutti loro lavorano insieme per assicurare la salute completa del corpo umano, proprio come fanno gli organi. Quindi, se esistono gli organi per determinate funzioni, non bisogna stranirsi nel sapere che anche i chakra svolgono le stesse azioni; essi sono come degli organi energetici e

se funzionano male tutto il corpo energetico ne risente. Il nostro corpo fisico contiene tantissime parti del corpo e non solo organi ma anche muscoli, vene, ossa, e tanto altro. Esso contiene tantissime parti fisiche ben distinte e il nostro corpo energetico pure, non c'è da stupirsi. Le persone non scelgono la meditazione perché hanno tempo da perdere e non sanno come impiegarlo, ma perché hanno un vuoto dentro che non sanno come

riempirlo. Molte persone sanno che qualcosa nella loro vita non va, sanno di essere sole anche avendo una famiglia, si sentono separate dal mondo e si sentono in preda ad una sensazione angosciante che non riescono a soffocare perché ogni notte gli torna alla mente; però non comprendono cosa esattamente non funziona nella loro vita, non conoscendo il significato e le conseguenze che provoca la carenza di energia. Il motivo per il quale tante

persone decidono di provare la meditazione è per sentirsi piene dentro e per farlo devono riempire il loro petto di un sentimento che le faccia sentire al posto giusto, dentro il mondo, nate al momento giusto nel posto giusto. In poche parole hanno bisogno di quel nutrimento che per troppo tempo è stato assente nel loro chakra del Cuore. Meditando nel chakra del Cuore inizieranno ben presto a sentire qualcosa di diverso nella propria vita: non si verificherà

un evento improvviso e devastante, ma sarà quello strano sentimento che le farà rendere conto che la vita che vedevano non era proprio quella che è, ma la stavano guardando con una vista annebbiata. Con un sentimento più positivo, grazie alla pienezza che si starà creando nel chakra del Cuore, potranno vedere la propria vita non più catastrofica come sembrava prima, ma anzi, risolvibile. Poco a poco, si renderanno conto che quei problemi non avrebbero dovuto

sopraffarli così tanto, perché staranno iniziando a sentirsi pieni dentro. Anche i problemi non li provocheranno più dolore e non li influenzeranno più come facevano prima. La stessa cosa succederà a te. Grazie alla meditazione inizierai a riflettere sul fatto che i problemi – che prima sembravano impossibili da risolvere – invece andrebbero affrontati con più ottimismo, positività, perché proverai maggiore coraggio e verrai accompagnato

costantemente da uno stato mentale più forte che ti permetterà di superare i tuoi ostacoli. Con l'ottimismo e la buona volontà che il chakra del Cuore inizierà a dare – conditi con parecchia motivazione – ti sentirai di voler affrontare i problemi senza farti più sottomettere da loro, e qui si connette il chakra della Mente. Infatti, tu puoi essere ottimista quanto vuoi, ma hai bisogno che i problemi si risolvano davvero altrimenti il tuo buon umore non durerà per sempre.

Ecco dove agisce il chakra della
Mente. Lui permette alla tua testa di
ragionare, di estraniarsi da tutti quei
pensieri negativi che volevano farti
credere di essere sommerso dai
problemi e che non ci fosse alcuna
via di scampo: ti fa comprendere che
c'è sempre una soluzione. Il chakra
della Mente – attraverso la
meditazione – si attiverà per farti
comprendere come ragionare perché
non tutti sono capaci di farlo nella
maniera corretta, e come giudicarlo?

Nessuno ci ha mai insegnato come ragionare, noi ragioniamo come vediamo che gli altri fanno, imitando le persone che ci stanno accanto; il più delle volte le persone intorno a noi ragionano con un sottofondo di pessimismo, così noi finiamo per imitarle e fare altrettanto. Perché ogni problema deve risultare irrisolvibile, deve sembrare la fine del mondo, deve farci credere che la via di scampo sarebbe quella di porre fine alla nostra vita: “Ehi, calmati... non

è così grave.” ti dirà il tuo chakra della Mente. “C’è una soluzione... si risolverà... dammi solo del tempo.” Il chakra della Mente servirà proprio per trovare la soluzione ad ogni tuo problema, perché ogni singolo evento ha una soluzione, ma per riuscire a trovarla il tuo chakra necessita prima di tutto del silenzio, quindi ti richiederà di non pensare così da trovare la soluzione che fa per te. È come avere una doppia mente. Tu sei abituato ad averne solo una piena di

pensieri, quindi a ragionare e cercare soluzioni in mezzo al totale caos; il chakra della Mente è come una mente più profonda che si crea dentro di te e cerca le soluzioni proprio mentre non ti disperisci, in questo modo quando le avrà trovate te le farà fiorire in superficie per farti conoscere la soluzione. Non è facile comprenderlo, dato che si tratta sempre di te, ma è qualcosa che non hai mai o quasi mai utilizzato sino ad oggi con coscienza. Il chakra della

Mente è come una parte più profonda della tua mente che ragiona senza che tu la possa sentire, proprio perché vuole trovare la soluzione ai tuoi problemi senza farti disperare. Quindi ti chiede: “Non pensare, lasciami il tempo di comprendere quale sia la soluzione, ci penso io!” e tu non dovrai pensare, perché tenendo il non pensiero gli permetterai di ragionare nel silenzio trovando così la soluzione, piuttosto che ragionare nel trambusto e impedendogli di

trovarla. All'improvviso, quando meno te lo aspetti, ecco che dirai "Caspita, ma se facessi questa cosa? Se mi comportassi in questa maniera? In effetti così il problema si risolverebbe!" e questo accadrà grazie al tuo chakra della Mente. Qualunque problema è risolvibile se permetti a te stesso di trovare la soluzione. Permettendoti di sentire, anziché solo pensare, riuscirai a trovare la soluzione per i problemi che credevi fossi irrisolvibili. Ci

vuole tempo e tu devi darglielo. Puoi fidarti del chakra della tua Mente, perché non ti abbandonerebbe mai. Il chakra della Mente dunque lavorerà per trovare ogni soluzione che faccia al caso tuo, ma ha bisogno che il chakra del Cuore faccia il suo dovere, ovvero che non ti demotivi ma ti faccia sentire positivo e ottimista, perché solo così ti fiderai del chakra della Mente; se tu fossi pessimista non ti fideresti mai di esso e crederesti che per trovare una

soluzione dovresti scervellarti, soffrire, piangere, farti male, come se questo potesse cambiare le cose. Il desiderio di trovare una soluzione ti fa rodere dentro e ti mette fretta, ma con questa fretta hai constatato che sino ad oggi quei problemi non si sono ancora risolti, quindi lascia la possibilità al tuo chakra della Mente di trovare la soluzione per te specie per quegli eventi così tristi e strazianti che non ti fanno chiudere occhio... Fidati di lui. Ecco a cosa

serve il chakra del Cuore: a darti quella fiducia che non avresti mai compreso prima. Può riuscirci, se ci mediti sopra. Per farlo, il chakra della Mente vuole affrontare migliaia di dati alla velocità della luce e comprendere quale sia la soluzione giusta, più veloce e più semplice tra tutte quelle che riesce a trovare, quindi è come se scartasse per te le possibilità che farebbero perdere tempo, quelle che alla fin dei conti non ti porterebbe proprio alla

realizzazione del tuo obiettivo, e tutte quelle che in poche parole non sarebbero la scelta migliore, per trovare infine quella che è davvero giusta. Non sempre però il chakra della Mente può lavorare bene da solo, perciò ha bisogno dell'aiuto della Corona. Questo chakra è davvero molto importante specie quando si tratta di problemi simili. La Corona va oltre i pensieri e le soluzioni che sono dentro la mente, andando a cercare tra le informazioni

di altre dimensioni e direttamente nel sapere universale, per scoprire quale potrebbe essere una buona soluzione per risolvere il problema; in questo caso, la Corona trasforma per un attimo il chakra della Mente in un traduttore, utilizzandolo per comunicare direttamente con te. Il chakra Corona possiede una vibrazione molto alta e senza il chakra della Mente che funge da traduttore, per te risulterebbe difficilissimo capire i suoi piani. La

Corona sceglie la soluzione giusta per te ancor prima che tu la conosca, poi attraverso il chakra della Mente ti farà venire l'idea per risolvere il problema. La Corona è direttamente connessa con dimensioni più elevate che con termini antichi verrebbe definita una connessione con il Divino. Essa ti farà credere di averti rivelato già la risposta, ma in realtà ti avrà dato una soluzione perché tu agisca in un certo modo, così da trovarti in una precisa situazione, che

ti farà incontrare determinate persone o vicende, che ti faranno pensare alla giusta soluzione per il tuo problema. Ricapitolando, qualora il chakra della Mente non riesce a trovare una soluzione fattibile e realizzabile, chiede aiuto al chakra della Corona che crea uno scenario nella tua vita grazie all'aiuto dell'Universo, affinché ti ritrovi in una situazione che ti permette di trovare la soluzione in un momento che non ti saresti aspettato. Tutto questo potrebbe

accadere grazie a qualcuno che ha detto una precisa frase in tua presenza, o dopo che avrai osservato le azioni di qualcun altro, dopo aver conosciuto chi possa aiutarti per risolvere quel problema, e via dicendo. In poche parole il Mente cerca la soluzione interna, e se non la trova, si attiva la Corona per creare la soluzione intorno a te. Poiché la Corona non può dirti direttamente di andare in un preciso luogo e svolgere una determinata azione per di più in

un contesto che apparentemente non c'entra niente con la tua richiesta, per riuscire a trovare la soluzione al tuo problema deve comunicare con te attraverso il chakra della Mente, che fungerà da traduttore. Dato che l'idea non è del chakra della Mente ma della Corona, nemmeno il chakra della Mente potrebbe sapere quale sia la giusta maniera, ma perché si fida della Corona collaborerà per darti un'apparente risposta che ti spingerà a compiere un'azione che ti

farà ritrovare in un contesto dove giungerai alla soluzione del tuo problema. La Corona è troppo alta e non è possibile afferrare subito le sue intenzioni anzi, ci impiegherai molti anni per comprendere i suoi piani ma una cosa è certa: se glielo permetti meditando sopra, il Cuore ti aiuterà a fidarti di lei. Se non hai mai sentito parlare di chakra, tutto questo potrebbe essere per te una novità, ma praticando quotidianamente la tua meditazione conoscerai il vero

valore di ogni singolo punto di forza. Saranno la chiave della tua serenità. Ecco perché i chakra vanno nutriti: affinché possano collaborare al meglio fra di loro per garantirti di raggiungere gli obiettivi a cui desideri arrivare. Se anche solo uno di questi chakra nominati fosse carente di energia perché non ci mediti abbastanza, è chiaro che l'arrivo della soluzione al problema tarderebbe, sempre ammettendo che prima o poi arrivi. È questa la

ragione per cui, sino ad oggi, i tuoi chakra non hanno mai collaborato abbastanza per garantirti tutti i successi descritti e ti sei sempre chiesto dove sbagliavi. Il chakra del Cuore è molto importante perché ti darà la possibilità di fidarti, mentre se non ti fidassi dell'elevatezza dei chakra alti e credessi di dover fare tutto da solo senza il loro aiuto, allora tutto il processo andrà a fallire e ci starai male, come sempre. Sai già come funziona quindi, per una

volta, fidati. Poi fidati ancora, e ancora una volta, sin quando non avrai imparato che dovrai fidarti sempre del tuo Cuore; se mediti! Adesso però arriva il punto che più preferisco. Nonostante questi tre chakra siano molto potenti nel trovare soluzioni, comunque sarai tu a doverle mettere in atto. Se non ti muovi per risolvere i tuoi problemi come puoi pretendere che i centri energetici facciano tutto per te? I chakra ti hanno dato l'idea, ti hanno

rivelato la soluzione per toglierti dai guai e ti hanno dato la fiducia e la motivazione giusta per farlo, ora però devi farlo. Spesso, proprio perché non è facile comprendere il chakra Corona e i suoi piani universali, ti sembrerà che la soluzione sia troppo complessa, che sia quasi impossibile e con ciò avrai paura di affrontare questa prova sebbene grazie a lei tu conosca quale sia la soluzione giusta per affrontarla. La paura ti bloccherà. Avrai l'ansia, il timore di non

farcela, e a volte il Cuore non basterà per placare quel sentimento di angoscia che ti stringerà il petto e ti terrà con il fiato sospeso. Ecco dove lavorerà il Plesso Solare. Il chakra del Plesso è profondamente connesso al Cuore e al Chi, dato che si trova proprio nella zona dello stomaco. La sua posizione è incredibilmente importante. Se volessimo definire i chakra alti come “imprese fuori dal mondo” e come “capacità di ragionare”, il Plesso Solare è l’esatta

via di mezzo tra sentimento e materia, tra astratto e concreto. Il chakra Corona e quello della Mente se fossero squilibrati andrebbero a cozzare perché uno lavora su eventi incredibili e fuori dalla ragione, mentre l'altro è ragionevole e riflessivo; tutto questo potrebbe farli sembrare quasi opposti, ma in realtà, grazie alla meditazione, essi collaboreranno molto bene e troveranno insieme la soluzione. Il Plesso si trova in mezzo a due

completi opposti che sono sentimento e concretizzazione materiale, ovvero Cuore e Chi. Ciononostante, se i chakra vengono nutriti di prana lavorano benissimo assieme. Il sentimento non è ragionevole: il sentimento del Cuore è molto più simile al chakra della Corona. Il Chi non è astratto, non è pensiero, non è sentimento; il Chi è materia, è concretizzazione. Eppure, uniti tutti insieme, formano una forza incredibile che non si può

comprendere solamente con la teoria. Il Plesso si trova nel bel mezzo di emozione e fisicità, un incredibile ponte che ti fa provare concretamente le emozioni. Perché se credevi che le emozioni fossero solo sentimenti e quindi fattori astratti, il Plesso ti permette di sentire fisicamente le tue emozioni, e lo fa, lo fa ogni giorno, solo che non succede con coscienza e questo ti porta a subire i tuoi sentimenti anziché goderteli! Il Plesso Solare è la via di mezzo tra

dimensione energetica e quella fisica, ed è per questo che quando proviamo un sentimento molto forte esso si ripercuote nello stomaco facendoci provare una sensazione fisica. Quando abbiamo un'emozione molto forte, ad esempio perché ci sentiamo innamorati, ecco che sentiamo un blocco allo stomaco che giureremmo essere vero, duro e fisico, come se lo stomaco avesse un masso al suo interno che ci impedisce di mangiare; quando ci sentiamo ansiosi,

impauriti, arrabbiati o molto tristi, queste emozioni possono addirittura provocarci fitte allo stomaco e diarrea. Come si può toccare o odorare un sentimento invisibile, qualcosa che non si può vedere? Come può qualcosa che crediamo non sia reale – perché non si respira e non si mangia – provocare un malessere simile all'interno del nostro corpo fisico? Perché il sentimento diventa concreto grazie al chakra Chi! Il Plesso è in mezzo al

sentimento del Cuore e alla concretizzazione fisica del Chi. Il Plesso è molto utile, perché meditandoci e quindi rendendolo forte ci permette di avere uno stomaco protetto, in ogni senso. Infatti, i sentimenti negativi ricadono sullo stomaco facendoci provare dolore, ma se meditiamo sul Plesso, il chakra protegge lo stomaco e impedisce ai sentimenti negativi di compattarsi all'interno dell'organo e diventare quindi fisici tramite dolore,

nausea e diarrea. Il Plesso è il chakra che prova i sentimenti in modo fisico ed è molto importante saperlo, perché per via di un Plesso scarico i sentimenti delle altre persone possono ricadere sul nostro corpo fisico; essendo infatti il Plesso un accumulatore di sentimenti prevalentemente negativi (solo perché questi sono i sentimenti che le persone provano maggiormente a causa delle loro insoddisfazioni personali, che finiscono poi per

inviare anche agli altri), trasforma i sentimenti di rabbia e di tristezza delle persone che ci pensano, in sensazioni fisiche che creano danno al nostro corpo fisico. In altre parole, il mal di stomaco è un forte segno di negatività assorbita, dall'interno se siamo persone pessimiste o dall'esterno se siamo persone vittime di influenze negative derivanti da altre persone o presenze che ci inviano queste energie. Meditando costantemente, diamo la forza al

nostro Plesso di proteggersi e quindi di reagire, impedendo così al sentimento negativo di diventare malattia fisica, a prescindere che sia interna o esterna. Il Plesso ci dà la possibilità di trovare quella forza di scontrarci contro qualunque avversità che ci ostacola, senza più provare sentimenti negativi fisici quali paura, pessimismo, ansia e via dicendo. Proprio per questa ragione il Plesso è connesso al concetto di realizzare i propri obiettivi: se hai paura fisica

non riesci a concretizzare le tue idee. La paura è un sentimento molto complicato e se inoltre si materializza fisicamente nel tuo corpo, ti impedisce di muovere i passi per agire e per combattere per quello in cui credi. La paura è capace di provocarti grossi dolori fisici, come ci riescono anche l'ansia e il pessimismo. Meditando dai più forza al tuo Plesso, così anziché provare paura potrai sentire quella grinta fisica dentro di te che ti renderà

capace di affrontare qualunque ostacolo. Ecco che i problemi si risolveranno. Il Cuore avrà un importante valore per creare il sentimento positivo che poi il Plesso dovrà amplificare; la ragione, quindi il chakra della Mente, dovrà far comprendere al Plesso che non c'è nessun motivo per il quale lui dovrebbe soffrire fisicamente solo per un brutto sentimento. Tutti i chakra devono collaborare tra loro ed è questa la ragione per il quale,

nonostante potresti aver trovato la soluzione attraverso i chakra alti, la motivazione grazie al Cuore, la grinta di combattere e superare la paura per via del Plesso, ancora non abbiamo tutti i mezzi per poter affrontare il nostro problema. Per farlo dobbiamo agire, ma ci serve la forza fisica per riuscirci. Ecco dove si inserisce il Chi. Questo chakra può far pensare a tante cose, ma la verità è che senza il Chi non è facile materializzare i propri obiettivi. Sinché si pensa, si

rimane fermi a pensare. Spesso pensare e sperare non basta e anche il coraggio di affrontare gli ostacoli può non essere a sufficienza, perché non significa che li stai effettivamente affrontando. Avere fame non significa stare mangiando: sebbene tu abbia fame e vorresti mangiare, questo non significa che tu lo stia già facendo, altrimenti smetteresti di provarla. Potresti avere tutto il coraggio che vuoi, ma sinché non ti muovi per agire e per compiere determinate

azioni il problema rimarrà, anche se dentro la tua mente penserai che sia diventato facile da risolvere. Questo è il mestiere del Chi: serve a concretizzare le nostre idee. Il Chi è il chakra dell'energia fisica, ovvero quello più connesso a questo piano fisico rispetto agli altri. Infatti, il chakra Corona è molto più dimensionale, il Mente traduce, il Cuore ci fa sentire emozioni, ma il Chi è quello che ci connette più fisicamente a questa dimensione

materiale. Per questa ragione, per qualunque obiettivo vogliamo raggiungere nel piano fisico, è di gran lunga meglio avere un Chi forte e saldo, che debole e rinsecchito. In pratica il Chi è il chakra che rende reali le idee su questa dimensione fisica. Quando visualizziamo, è come se ciò che stiamo creando esistesse, ma in una dimensione troppo astratta per essere vista e sentita da tutti, perciò si crede che non sia reale; il Chi permette di rendere reali gli

eventi che noi desideriamo nella nostra mente. Questo chakra è il mezzo con il quale possiamo concretizzare una nostra idea sul vero piano fisico. Ci sono eventi in cui credi di non avere scampo, che non esista soluzione ai tuoi problemi, o che desideri qualcosa che ritieni impossibile, ma grazie alla pratica puoi riuscire a concretizzarli. Tutti i chakra collaborano per farti raggiungere il tuo obiettivo, ma per concludere, spetta a te agire per

ottenere quello a cui miri, perché se non agisci e rimani fermo è difficile concretizzare ciò che tu stesso ritieni impossibile. Il Chi dà valore al tuo pensiero e ti permette di concretizzarlo più facilmente senza impiegare un eccessivo sforzo, riuscendoci prima di quanto ti saresti aspettato. Il Chi è la realtà di questa dimensione, è quel chakra che ti dà le prove concrete che è tutto vero, è il chakra più semplice da comprendere perché è diretto, ti dà subito

sensazioni fisiche che ti dimostrano sia reale. Ti dà forza fisica ed essendo molto vicino al Plesso, ti dà forza morale quale coraggio, quella spinta che ti serviva per andare avanti. Non a caso gli sportivi che desiderano diventare campioni, scoprono e decidono di utilizzare il Chi perché possa garantirti una forza e agilità extra che gli permetta di superare gli avversari. Praticamente è il chakra che rende effettive e realistiche le tue tecniche,

le tue decisioni e le tue idee, le rende concrete e materiali in questa dimensione. È un chakra fondamentale per sopravvivere nella vita sociale di questo pianeta, perché ti difende dalle aggressioni, ti fortifica nelle tecniche offensive, ti permette di concretizzare la tua vita con eventi reali, o meglio definiti reali in questo ambito fisico. In fondo sappiamo che tutto ciò che ci circonda non è reale, però per gli altri, per le persone incoscienti, tutto

ciò che ci circonda è l'unica realtà che esiste, quindi è molto importante tenere il Chi forte perché ci permette di vivere una vita che verrà considerata reale dalla società. In pratica senza il Chi gli altri chakra possono essere anche molto potenti, ma tu rimarresti comunque troppo “fuori dal mondo” perché non ti concretizzeresti in questo piano fisico. Perciò la domanda potrebbe sorgere spontanea: se il Chi è il chakra più importante per questa

dimensione, perché non meditare solamente su quello? Perché concentrarsi anche sugli altri chakra? Semplice. Perché il Chi rende concreta un'idea, una decisione che tu hai preso con i chakra alti, ma non è facile concretizzare qualcosa di positivo se tu in mente hai solo problemi e pensieri negativi; è ovvio che concretizzerai problemi ed eventi negativi, e questo non deve succedere. Ecco perché meditiamo su tutti i 5 chakra di pari passo e non

soltanto sul Chi. Per la stessa ragione sarebbe sbagliato evolvere solo uno di questi chakra ignorando completamente gli altri, come ad esempio il chakra del Cuore, perché si diventerebbe troppo emotivi e dimenticheremmo completamente la ragione; oltretutto non si riuscirebbe mai a concretizzare qualcosa nella propria vita, quindi il solo Cuore – pur essendo un chakra molto positivo e benevolo – non basterebbe per vivere bene la propria vita. Se il

chakra della Mente venisse preso come unico chakra e si praticasse soltanto su quello, si finirebbe per diventare persone troppo convinte della loro logica e ossessive, perché il chakra della Mente senza l'aiuto della Corona e di tutti gli altri, non riuscirebbe ad equilibrarti e renderti una persona completa. Se tu dedicassi il tuo tempo esclusivamente al chakra della Mente e a nessun altro, con l'andare degli anni non realizzeresti i tuoi obiettivi in

assenza degli altri chakra perché non avresti la forza adatta per concretizzarli. Perciò ti convinceresti di conoscere tutta la verità in quanto il Mente può offrirtene tanta, ma continueresti a non avere prove concrete in assenza di Chi, Plesso e quant'altro. Per evolverti hai necessità di equilibrare e meditare su tutti i 5 chakra. Per fare un esempio di come funzionano i chakra in natura, bisogna fare caso agli esempi che vediamo tutti i giorni intorno a noi:

coloro che chiamiamo “secchioni”, sono molto bravi nel ragionamento e nella memoria perché, senza saperlo, utilizzano moltissimo il loro chakra della Mente. A maggior ragione, persone come informatici e matematici, utilizzano il loro chakra della Mente inconsapevolmente, e questo li porta ad interessanti risultati di ragionamento, se non fosse che la loro vita trova dei grandissimi squilibri perché staranno sfruttando il chakra senza però caricarlo di

energia – attraverso la meditazione –
continuando quindi a togliere energia
senza però dargliene della nuova.
Inoltre gli altri chakra non vengono
considerati e ciò compromette
l'equilibrio della propria vita
sociale, sentimentale, affettiva e di
salute. Cosa succederebbe invece se
meditassero? I risultati sarebbero di
gran lunga migliori. Infatti, il più
delle volte, queste persone iniziano a
considerare la vita come numeri e
codici, non vedono più persone che

si amano o bambini che corrono, ma pensano solo ai numeri e ai codici in ogni momento, è ossessivo e le loro relazioni vengono basate su pensieri infondati che nella realtà non funzionano così. Loro squilibrano la loro vita perché non sanno di stare usando troppo il chakra della Mente senza però dargli il giusto nutrimento, e come se non bastasse ignorano gli altri chakra squilibrandoli ancor di più. Noi tutti utilizziamo i chakra di natura ma perché essi funzionino al

meglio hanno davvero bisogno di nutrimento, della giusta energia che li faccia lavorare senza darci altri pensieri. Sinché scegliamo di non meditare, accettiamo di usare i chakra inconsciamente, perciò di subire la carenza di energia che sempre più si farà sentire. I chakra fanno parte della nostra vita proprio come ogni altro organo che compone il nostro corpo, quindi non possiamo scappare ma possiamo scegliere di essere furbi e sfruttare al meglio il

loro potere. Quando i chakra sono deboli la vita riceve uno scompenso incredibile. Non a caso, queste persone fissate con il ragionamento, la logica, lo studio, hanno anche una pessima vita sociale e si ritrovano quasi sempre ad essere single, non sanno approcciarsi alla vita che li circonda e tendono a rinchiudersi nel loro mondo mentale dato che, nella realtà materiale, non hanno concretizzato granché. Senza forti chakra è difficile diventare

soddisfatti sotto ogni aspetto della propria vita, perché c'è sempre qualcosa che manca e del quale si è carenti, essendo strettamente connesso ai chakra che risultano deboli. Al contrario, chi ha compreso l'importanza dell'equilibrio dei chakra, riesce ad essere logico ma allo stesso tempo ben aperto di mente e alle nuove scoperte, concreto, sentimentale. Questa è la perfezione, e non è facile ottenerla, infatti ben pochi comprendono quanto sia

importante rimanere completi in ogni ambito della propria vita e non solamente su alcuni punti. Perciò avere dei chakra equilibrati è fondamentale per riuscirci. Tutto questo succede tutti i giorni ad ogni singola persona, solo che non si rende conto del procedimento perché non è consapevole di cosa sono i chakra e di come funzionano. Di conseguenza tutti risentono gli squilibri in vari punti sociali, lavorativi o di salute perché non

sanno che attraverso i chakra più forti potrebbero risolverli. Le carenze sociali sono strettamente connesse alle carenze dei chakra, per cui più un chakra è debole più i problemi in quell'ambito saranno evidenti. Comunque sia i chakra fanno parte del proprio corpo e proprio come per ogni singolo muscolo, non si possono squilibrare i punti energetici a tal punto da decidere di creare una patologia grave dentro di sé, nemmeno se ci si impegna per

riuscirci, ameno ché non si
commettono alcuni errori che non si
dovrebbero mai fare. Il più grave di
questi viene compiuto quando alcune
persone frettolose, nella speranza di
raggiungere stadi più alti senza dover
passare per la pratica – convinte di
essere più furbe degli altri – iniziano
ad assumere droghe illudendosi che
possano velocizzare i tempi di
risveglio. Ebbene sì: c'è chi crede
che per rinforzare i chakra e imparare
ad utilizzarli più in fretta si possa –

per qualche strana ragione – sfruttare la scorciatoia della droga. Per quanto sia ridicola questa idea, sempre più persone si lasciano ingannare dall'idiozia, come se la droga potesse davvero velocizzare l'evoluzione dei chakra. Sarebbe come credere che la droga possa sostituire il cibo per nutrire il nostro corpo fisico. Eppure c'è chi crede che assumendo sostanze allucinogene si possa sostituire alla meditazione e quindi al nutrimento dei chakra. In

altre parole, chi vuole evolvere i propri centri energetici ma non ha voglia di meditare, s'illude di poter saltare la pratica iniziando ad assumere droghe. Non esiste una convinzione più stupida, che non solo causa gravi danni fisici evidenti, ma anche la perdita totale dell'evoluzione spirituale. La droga è l'anti risveglio per eccellenza. Pensaci bene prima di cadere in queste trappole. I chakra appartengono al corpo fisico sin

dalla nascita ed è completamente naturale utilizzarli. Chi non conosce il valore dei chakra li utilizza senza sapere ciò che stanno facendo e per questo possono squilibrarsi a causa della carenza energetica, mentre chi decide di meditare sui 5 chakra sceglie di rimediare allo squilibrio e di prendere posizione per migliorare ogni fattore che compone la propria vita. Questo è naturale. Tutto al contrario succede quando qualcuno inizia ad assumere droghe nella

speranza di velocizzare i tempi di evoluzione dei propri chakra, convinti di poter risparmiare tempo. Lo stesso errore possiamo ritrovarlo spesso negli sportivi che fanno uso di droghe per non sentire la fatica e sembrare più forti e veloci durante una gara, per poi non accorgersi che il corpo sta facendo uno sforzo eccessivo che gli farà rischiare la salute e anche la vita, solamente per sembrare alla pari degli altri. La droga impedisce loro di comprendere

quand'è il momento di fermarsi, perché ha bruciato i sensori che li permettono di riconoscere i segnali del loro corpo. Qualunque sportivo, quando esagera, sente la stanchezza o il dolore che il corpo gli invia per dire “Basta! Fermati! Mi stai facendo male, stai esagerando!”, ma quando assume droga non sente questo dolore, non sente questo freno perché le sostanze glielo impediscono, quindi prosegue con insistenza nonostante stia correndo grossi

rischi. Funziona così anche per coloro che vorrebbero evolvere i loro chakra senza doversi allenare, sperando di poterli rendere più forti direttamente con l'utilizzo extra di sostanze esterne. Se così fosse, tutti coloro che utilizzano droghe sarebbero già tutti risvegliati, mentre invece sono solamente drogati! Quando una persona decide di assumere droga con la convinzione di attivare più velocemente i suoi chakra, ad esempio quello della

Corona, sta rischiando uno squilibrio mentale incredibilmente pericoloso, perché sta scegliendo di perdere il controllo della sua mente e del suo corpo e di non percepire quei freni naturali che di natura utilizza per proteggersi dagli squilibri eccessivi. In altre parole sta scegliendo di subire le conseguenze che saranno sempre peggiori di quelle che si aspettava. Chiunque ad un certo punto si accorge che c'è un limite e “quando è troppo, è troppo!”, ma se

lui decide di assumere droga, la sua mente non riesce più a fermarsi perché la sua protezione interna viene spaccata, perciò qualunque cosa può entrare e uscire senza il minimo controllo. È gravissimo. Tutto ciò porterà la persona che ha assunto droga a non controllarsi più e diventare fuori dal mondo. Per avere un esempio visivo, bisognerebbe pensare all'idea che abbiamo degli "Hippy peace and love", ovvero quel genere di persone che parlano a

vanvera di pace e amore ma sono talmente fuori di testa per via della droga che non gli daresti ascolto nemmeno se ti pagassero per farlo. Ecco perché sconsiglio rigorosamente di utilizzare droghe: anche se all'inizio possono sembrare la via più facile per avere esperienze extrasensoriali, si trasformeranno ben presto nella via più semplice per rovinarsi la mente, distruggersi la vita e diventare persone incapaci di ragionare e di realizzarsi. Si possono

raggiungere esperienze incredibili e fantastiche con il proprio chakra della Corona senza nessunissimo bisogno di utilizzare droghe, ed è proprio questo che ti assicurerà che saranno esperienze belle, reali e sicure, perché avrai le protezioni mentali ben salde che impediranno alle esperienze negative di accadere. In altre parole avrai l'assoluto controllo, che invece la droga ti strapperebbe via senza chiederti il permesso. I chakra fanno parte del

tuo corpo e non c'è niente di negativo in loro, ma decidendo di assumere droga stai scegliendo di perdere il controllo di ogni singola parte della tua vita. La droga, le canne, l'Ayahuasca, sono tutte vie per distruggere la tua mente: non credere ai drogati che ti dicono il contrario. Loro non hanno più una vita, tu invece sì; non perderla solamente per seguire le loro pazzie. A causa dei fattoni ci rimettono tutti gli spirituali che invece vivono esperienze reali e

positive, perché si finisce per associare i due termini e dimenticarsi dell'enorme differenza. Se decidi di assumere droghe, tutte le tue protezioni naturali si spaccheranno, il cervello non avrà più alcuna protezione e lucidità e le esperienze negative avverranno innumerevoli. L'equilibrio deve venire meditando, non drogandosi. Ecco perché chi medita tiene l'assoluto controllo del proprio corpo e della propria mente, a differenza di chi preferisce altre vie

“più veloci” ma di durata breve che li porterà a perdere completamente il controllo. Eccoti spiegato perché noi abbiamo bisogno di tutti i chakra evoluti con equilibrio, che vengano nutriti e non soltanto utilizzati inconsapevolmente. Meditando sui chakra gli permetti di evolversi e di rendere più forti le loro capacità che utilizzerai per migliorare ogni aspetto della tua vita. Inoltre hai potuto comprendere perché pratichiamo su più chakra anche tanto opposti fra

loro, come ad esempio la Corona (esperienze dimensionali ed extrasensoriali) e il Chi (fatti reali e azioni concrete); mentre il chakra Corona ci apre la mente e ci fa scoprire nuovi mondi e nuove dimensioni, il chakra Chi ci riporta con i piedi per terra e ci fa capire che è bene conoscere le altre dimensioni ma che non dobbiamo rinchiuderci in noi stessi vivendo con la testa in un altro mondo. È giusto che noi viviamo in questa dimensione

concreta perché se ci siamo nati ci sarà pure un motivo. La stessa regola funziona per il chakra del Cuore: se utilizzassimo solo quello, staremo sempre nel mondo delle fate e con la testa per aria anziché vivere la vita ben attenti a ciò che succede intorno a noi. Proprio perché dobbiamo essere equilibrati, non meditiamo soltanto sul Chi, ma anche sui chakra alti affinché ci permettano di capire che tutto ciò che vediamo e crediamo essere reale potrebbe non esserlo,

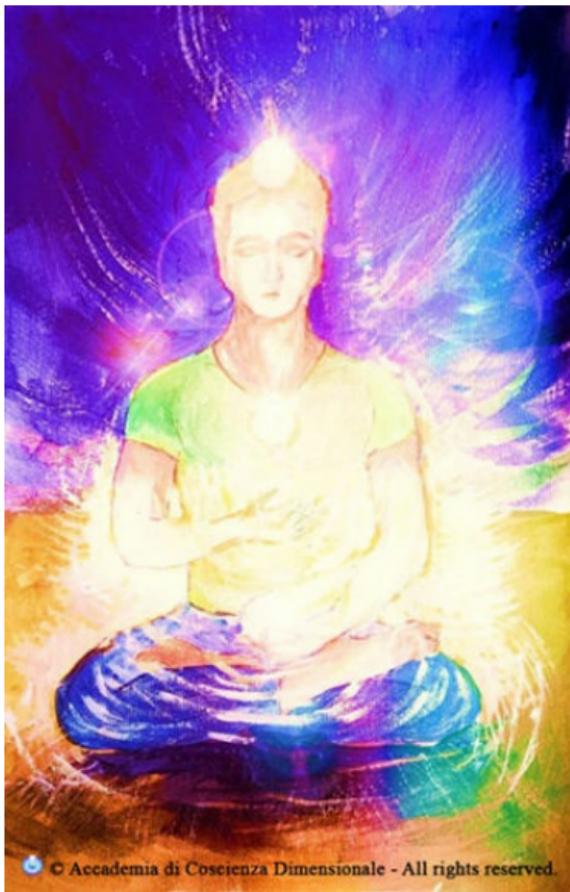
perché esistono tantissime altre dimensioni dove il Matrix che conosciamo abitualmente non esiste. Perciò questo chakra ci permette di non legarci troppo a questa dimensione come altrimenti avremmo fatto se avessimo meditato solo sul Chi (essendo un chakra molto materiale e quindi connesso alle maschere terrene!) ma facendoci vedere oltre. Svelato quindi il motivo per il quale indico dei minuti precisi per meditare su ognuno dei chakra

piuttosto che trattarli come fossero tutti uguali, ad esempio meditando 10 minuti su ognuno senza riconoscerne le differenze. Ogni chakra è diverso e poco a poco imparerai a comprenderne le peculiarità. Il mio consiglio è quello di meditare come ti ho insegnato e di non preoccuparti, perché non sarà qualche minuto in più su un chakra a rovinare il tuo equilibrio, ma ti consiglio di evitare quelle mode di “digiuno” dettate da altri finti maestri spirituali, che

invitano a meditare solo ed esclusivamente su un chakra impedendoti così di evolverti con equilibrio su tutti gli altri, come invece dovresti fare. Poiché hai vissuto sino ad oggi senza l'utilizzo cosciente dei chakra, pensi che sia tutto normale e che si viva bene anche senza, ma se deciderai di praticare su di essi e di sfruttarli per raggiungere i tuoi obiettivi, ti chiederai come potevi vivere prima senza il loro aiuto. Quando inizi ad

usare i chakra e migliorare ogni punto della tua vita grazie alla forza naturale che riescono ad imprimerti, ti rendi conto di quanto tu sia fortunato ad aver scoperto la loro presenza dentro di te. Sono come dei muscoli nascosti che non aspettano altro di essere allenati. Spetta a te decidere di farlo, tutti i giorni.

Meditare con Coscienza



Quando si medita, non solo ci si dimentica dei problemi, ma spesso

questi ultimi si risolvono direttamente. Accade senza che ce ne rendiamo conto, perché siamo troppo abituati a subire la nostra vita anziché viverla e vedere con attenzione cosa succede. Attraverso questo percorso vorrei aiutarti a diventare più cosciente di quello che accade all'interno della tua vita e per quali ragioni avvengono tali situazioni. Non sarò io la risposta alle tue domande, ma ti insegnerò come sviluppare le capacità mentali che

permettono ad ognuno di ottenere le risposte ai propri interrogativi. Il modo migliore per avvicinarti alla meditazione e inserirla nella tua routine è sentire dentro di te il motivo per il quale vuoi meditare. Ovviamente agli inizi non è facile perché potresti non comprenderlo subito, sapendo dentro di te che vorresti meditare ma senza riuscire a spiegare la ragione a parole, quindi finiresti per credere che sia una perdita di tempo. Perciò,

inizialmente, dovresti prenderla come un'abitudine, come qualcosa che decidi di fare anche contro voglia, un po' come quando decidi di praticare sport per stare bene: agli inizi non è un tuo desiderio, non ti alzi la mattina felicissimo di andare a correre o di recarti in palestra anzi ti scoccia un po'; in un certo senso te lo devi imporre, perché sai che se vuoi perdere peso o se vuoi vivere la vita con più salute e fortificare il tuo corpo fisico devi fare quello sforzo.

Sai che non vorresti essere debole e pieno di malattie in giovane età quindi ti imponi una regola, ad esempio di andare a correre o di andare in palestra due volte a settimana anche se non ne hai voglia, perché vuoi raggiungere degli obiettivi che ti sei prefissato. A volte la meditazione può sembrare noiosa e stancante, proprio come le prime volte in cui decidi di andare a correre o fare sport ti peserà, facendoti venire voglia di mollare.

Ogni giorno cercherai mille motivi per non andare in palestra fingendo che non ti interessi davvero farlo e mollando solo per pigrizia. In realtà sei stato tu a scegliere di iscriverti, sei stato tu a prendere questa decisione e nessuno ti ha obbligato. Dentro di te sai che fare sport gioverà al tuo corpo e ti farà ottenere dei risultati nel tempo, ad esempio evitandoti malattie fisiche che la maggior parte delle persone si ritrova a subire già in giovane età, per poi

soffrire per il resto della loro vita. Per questo, anche se un po' seccato, alla fine vai a correre o vai in palestra, sapendo che lo stai facendo per il tuo bene. Praticare sport non è semplice e non perché sia difficile la disciplina in sé, ma perché è difficile mantenere costantemente la motivazione che ti spinge a praticarla. Moltissime persone iniziano a praticare per poi mollare dopo qualche mese, o addirittura il giorno seguente, sebbene quello sport

gli piaccia molto; questo accade per pigrizia, perché non hanno voglia di svolgere quelle azioni che, seppur noiose agli inizi, porteranno grandissimi risultati. Questa pigrizia deriva dall'assenza di motivazione, o meglio dall'aver dimenticato i motivi che hanno spinto a iniziare il percorso sportivo. Dire a sé stessi “Voglio fare sport per non ingrassare e per non prendermi malattie” è inutile perché risulta essere una frase senza sentimento; sono solo parole al

vento senza alcun significato. La chiave sta nel prendere queste parole e decidere di sentirle vere dentro di te. Tutti noi sappiamo che sono vere però decidiamo di pensare a questi termini in modo astratto, senza sentimento, quasi come se non fossero davvero reali. La maggior parte delle persone si aspetta che la motivazione debba venire spontanea sin da subito, come se fosse lo sport a doverti motivare a praticarlo. Non è così. La motivazione deve venire

da una propria decisione: tu decidi di fare sport e decidi di motivarti perché vuoi raggiungere determinati obiettivi. Infatti, la mattina non ti alzerai presto pensando spontaneamente: “Che bello, sono strafelice di alzarmi presto per andare a correre!” ma penserai invece: “Che scatole, anche oggi? Dai, su, devo farcela, devo andare a correre, devo farlo per essere forte e in salute anche tra qualche anno, quando il corpo inizierà a cedere!”.

Perciò, inizialmente, scordiamoci che la motivazione venga automatica, perché non sarà assolutamente così. Siamo noi a doverci motivare e a dover spingere noi stessi a compiere certe azioni per il nostro benessere. Non deve essere qualcun altro a svegliarci presto la mattina per spronarci a fare esercizio fisico, ma siamo noi a doverci dire: “Su, alzati, devi farlo, non sprecare tempo a letto, è meglio farlo ora che vivere una vita sofferente per non averlo

fatto!”. Solo dopo aver preso un’ottima abitudine con la pratica dello sport, a seconda della persona, ci vorrà più o meno tempo affinché quest’ultima si renda conto di quanto stia bene effettivamente da quando ha iniziato, così avrà trovato la propria motivazione che la spingerà ogni giorno a non mollare. Se prima doveva obbligarsi a iniziare, dopo sarà motivata a non smettere più, perché avrà raggiunto precisi livelli di benessere che non conosceva

giacché non praticava, che la motiveranno a continuare senza lo stress iniziale che provava ogni giorno prima di iniziare. Il punto è che il benessere arriva dopo la pratica, non prima; i buoni motivi per praticare arriveranno dopo aver già iniziato a farlo, perché seguiranno i miglioramenti. Credere che essi debbano arrivare ancor prima di iniziare, per invogliarci a fare il primo passo, è da illusi oltre che da sciocchi, perché nessuna pratica ti

regala i benefici ancor prima di cominciare a metterla in atto, solo per aiutarti a scegliere se iniziare o meno. Sarebbe come credere che al lavoro il capo possa pagare i propri dipendenti prima che inizino a lavorare, per stimolarli a dare il massimo; sappiamo tutti che lo stipendio arriva a fine mese per pagare il nostro lavoro già compiuto e non prima di iniziare per indurci a lavorare il mese dopo. Allo stesso modo, anche nello sport, come in

ogni altra pratica, i miglioramenti arrivano dopo un lungo allenamento e non prima, perciò anche la motivazione arriverà dopo. All'inizio bisogna imporsi di fare sport, se si è decisi a raggiungere degli obiettivi, altrimenti non si riesce. Per ogni scelta entra in gioco lo stato mentale con cui la persona decide di fare attività fisica: se ogni singola volta decidesse di lamentarsi nonostante sappia dentro di sé che lo sta facendo per se stesso e continuasse a fare

sport come se dovesse fare un favore a qualcun altro, allora non imparerebbe nulla, e anche se potesse perdere peso o migliorare la sua salute fisica, continuerebbe a lamentarsi di non avere voglia di farlo. Spetta a lui decidere come approcciarsi allo sport. Questo non dipende da quanto esso faccia bene al corpo, o da quanto sia utile, ma dipende dal modo con cui si inizia a praticarlo, perché nonostante quello sport possa essere il più bello, il più

utile e il più funzionale di tutti, se una persona decide di praticarlo con svogliatezza per lei rimarrà per sempre noioso. Tu devi ricordarti che, se hai deciso di iscriverti in palestra, non lo hai fatto per fare un favore all'allenatore che si sentiva solo e aveva bisogno del tuo sostegno, ma lo hai fatto per te stesso, quindi non stai facendo un favore a nessuno se non a te stesso. Dato che hai deciso di iniziare un percorso sportivo, cerca di non mollare tutte le

tue buone intenzioni come sempre, ma portale avanti con la stessa motivazione che avevi il primo giorno. Lo stato mentale con cui inizi una pratica è molto importante, perché se decidi di studiare musica, scegliendo uno strumento complicato, puoi anche andare ogni giorno in sede a impiegare il tuo tempo con il maestro, ma se ti rechi in aula con svogliatezza continuerai a non imparare niente nonostante le lezioni vadano avanti, mentre tutti gli altri

compagni diventeranno sempre più bravi a suonare quello strumento. Questo non sarà dovuto al fatto che essi abbiano una capacità di apprendimento superiore alla tua, né tantomeno al fatto che la musica che suoni non funziona, ma sei tu che devi imparare ad avvicinarti meglio ai progetti che hai deciso di iniziare. Se invece continuerai a seguire quel percorso con la voglia di imparare, ti renderai conto che, anche se il maestro ti chiede di praticare

ripetutamente gli stessi esercizi musicali in apparenza noiosi, in realtà quelli ti stanno formando e ti permettono di conoscere gli strumenti che ti porteranno un giorno a diventare un buon musicista. È importantissimo l'approccio che decidi di avere con il percorso che stai iniziando. La meditazione è uno sport per la mente, pertanto non è facile sin da subito sedersi ogni giorno a mezzo loto e meditare con totale voglia e convinzione, ma se tu

decidi di iniziare bene questo percorso esso ti porterà con assoluta certezza ad ottenere ottimi frutti per la tua mente e per la tua vita. Quando ti siedi per iniziare la tua sessione di meditazione, prova a farlo con il desiderio di raggiungere il rilassamento e quindi il benessere. Non sederti pensando che devi farlo e basta, senza una vera motivazione, perché sarebbe come andare in palestra pensando di fare un favore al tuo allenatore: concentrati sulla

meditazione per quello che è davvero, cioè uno strumento che ti permetterà di stare bene mentalmente e spiritualmente. Il tuo approccio iniziale è molto importante, perché da esso dipenderà se sarai in grado di ottenere buoni risultati dalla pratica o se rimarrai sempre allo stesso livello. È un po' come quando dicono che per ottenere qualcosa devi crederci; certo, se tu per primo non credi di poterti rilassare, di certo la meditazione non ti obbligherà a farlo.

Sei tu a dover decidere di avvicinarti positivamente al rilassamento, convincendoti di potercela fare. Non devi spostare le montagne con il pensiero, non devi svolgere un'azione impossibile e talmente complicata che solo in pochi al mondo riescono a fare: devi solamente rilassarti, è semplice. Iniziando la meditazione con il primo passo essenziale, ovvero il rilassamento, permetterai alla tua mente di arrivare a livelli superiori

che senza di esso purtroppo non potresti raggiungere. Sebbene molti credano che rilassarsi durante la pratica sia un passaggio poco importante e sorvolabile, in realtà si tratta di un momento importantissimo, perché senza di esso non si potrebbero ottenere molte delle esperienze evolutive che stiamo cercando. Quando inizi a meditare, prova a richiamare dentro di te il desiderio di sentirti finalmente in pace. Distacca tutto quello che è

successo durante la giornata, lo stress che hai accumulato, il dolore che hai provato mentre qualcuno ti diceva o faceva qualcosa di male. Lascia andare tutto ciò e inizia la tua meditazione deciso a volerti sentire bene. Lo scopo è proprio quello di provare pace, perciò devi permettere a te stesso di aprirti a questa vibrazione senza girarci troppo intorno. Dentro di te puoi sentire una connessione così forte a qualcosa che non subito sai distinguere, ma sai che

è qualcosa di molto buono, di molto luminoso e che ti fa stare bene. Non voglio chiamarlo sé superiore o Dio, perché in entrambi i casi scatenerei le tue aspettative, ovvero l'idea che ti sei fatto su Dio, che potrebbe non essere quella corretta. Quindi non ti chiedo di pensare a quello che dovresti provare; ti chiedo invece di sperimentare quella pace che la meditazione ti offre e di concentrarti solo su quella, perché non importa come la vuoi chiamare, importa il

benessere che ti fa sentire. Percepisci quella sensazione di pace interna, che ti permette di distaccarti dalla giornata e di rilassarti, in un certo senso fregatene da tutto quello che è successo per sentirti di nuovo sereno. È il tuo rifugio personale, dove nessuno può farti stare male, perché tu decidi di stare bene. Tieni questo sentimento anche fuori dalla meditazione quando la sessione finisce; non permettere che la sensazione finisca con essa, perché

l'obiettivo è sentirti bene sempre. Porta con te quel senso di sicurezza, di pace che hai creato durante la meditazione. Sentiti amato profondamente, perché durante la meditazione ti connetti alle vibrazioni più pure, a quelle energie così alte che davvero ti amano; poco importa quello che è successo prima: ora ci sei solo tu e la tua profonda connessione. Ricorda questo importantissimo sentimento, perché sarà la tua salvezza quando sarai

triste e quando non saprai come risolvere i tuoi problemi. Prendi del tempo per te e rilassati, respira e connettiti a quest'energia luminosissima, bellissima e di pace, sentiti libero dai problemi; solo così potrai avvicinarti a loro con più libertà e serenità per risolverli. Ciò che conta è il tuo stato mentale e la meditazione ti aiuta a migliorarlo, a diventare più lucido, più sereno, senza farti affogare dai problemi che ti sottomettono e che ti fanno perdere

coscienza impedendoti di prendere una decisione giusta. Non leggere le mie parole di fretta, comprendile prima di tutto, provale sulla tua pelle, perché hai bisogno di sentirti bene. Sei qui per questo, vuoi sentirti pieno dentro, vuoi sentirti capace di decidere della tua vita senza dolore e senza sofferenza. Hai bisogno di sentirti vivo e di comprendere che la tua vita è davvero tua e non di qualcun altro che la sta vivendo al posto tuo. In fondo siamo abituati a

non stare bene, pensiamo che stare bene sia chiedere troppo e che sia una fortuna di pochi. Siamo noi a decidere se stare bene oppure no. Di continuo scegliamo di lasciarci soffocare dagli impegni, dai problemi e dalle sofferenze che le altre persone o gli eventi intorno a noi ci creano e ci provocano, ma noi possiamo decidere di distaccare tutto questo. Tutti cercano di farci dimenticare che noi abbiamo la scelta perché nemmeno loro sanno di

averla, però noi ce l'abbiamo: possiamo decidere di sentirci felici e distaccati da quello che succede, per vivere la nostra vita al di fuori di ciò che gli altri e la società intorno a noi vogliono farci vivere e provare. Noi possiamo sentirci coscienti nella nostra vita e viverla davvero, non solo come macchine che compiono azioni di routine. Possiamo realizzarci, modificare la nostra prospettiva e cambiare vita, perché siamo umani e abbiamo la capacità di

cambiare: è nella nostra natura e non dobbiamo sotterrare la nostra più grande facoltà. Anche se i primi tempi potrebbe sembrare difficoltoso mantenere la costanza nell'esercizio della meditazione, con una pratica continua ti renderai conto che i miglioramenti nella tua vita saranno tanti e questi ti motiveranno ad avere sempre più voglia di continuare. Sarà un'ottima catena, ma sei tu a dover decidere di darle inizio. Tutto dipenderà da te, a seconda che tu

voglia vedere questi miglioramenti o che, nonostante essi ci siano, tu decida di essere comunque pigro nella pratica e dimenticarti chi sei veramente. Ciò che conta per ogni meditazione non è la tua bravura nel meditare ma è l'intento, ovvero il desiderio che metti in ogni singola sessione. Molte persone credono di meditare ma non è così, perché si siedono a mezzo loto e provano a imporre qualcosa che non può essere forzato. L'evoluzione è prima di tutto

mentale e la si ottiene meditando con consapevolezza. Sedersi a mezzo loto, diventando coscienti di quello che si sta per fare, aiuterà l'evoluzione che stai cercando ad arrivare molto più velocemente. Se sei concentrato su quello che stai facendo e sai motivare te stesso a raggiungere certi risultati, tutto sarà più semplice. Il mio consiglio è questo: prima di mettersi a meditare e alla fine di ogni sessione, si dovrebbero occupare almeno uno o

due minuti a prendere consapevolezza di quello che si sta decidendo di fare. Concludere la meditazione, aprire gli occhi e andare subito a compiere mansioni quotidiane, porterà la nostra coscienza ad abbassarsi di nuovo e troppo in fretta, perché incoscientemente decideremo di ritornare subito nella bassa frequenza. Se permetti alla tua mente di capire che hai concluso la meditazione e che tra un attimo

dovrai andare a compiere le tue mansioni di tutti i giorni, sarà molto più semplice per te rimanere cosciente anche quando svolgerai le solite azioni di routine. È molto importante agire con coscienza compiendo qualunque azione con la consapevolezza di ciò che stiamo facendo. Il punto è sapere che quello che stai facendo potrebbe abbassare la tua coscienza: non puoi pretendere da te stesso di rimanere cosciente 24 ore su 24, ma puoi iniziare a decidere

di tenerti almeno un poco più alto rispetto alla media. È inevitabile che, dopo aver finito di meditare, tu debba andare a lavorare, a pulire, a fare la spesa, a compiere le azioni che la routine quotidiana ti chiede di fare. Hai però la scelta di svolgere quelle azioni rimanendo cosciente che devi andare a farle, anziché passare dalla meditazione alla mansione lavorativa senza nemmeno esserti accorto che tra le due c'è stato un lasso di tempo in cui hai perso quasi completamente

coscienza. Il segreto sta nel decidere di andare a fare la spesa o qualunque altra azione, riempiendo quel momento tra la meditazione e la faccenda con la consapevolezza di quello che stai per andare a fare. In questo modo è normale che in breve tempo perderai nuovamente coscienza e ti ritroverai a svolgere le mansioni dimenticandoti quasi di aver meditato, ma non è così grave quanto perdere coscienza nell'immediato senza un minimo di

preavviso. Si tratta di un allenamento mentale che ti permetterà di essere molto più cosciente nella vita di tutti i giorni, perché è proprio questo l'obiettivo di ogni tecnica: farti rimanere consapevole e lucido anche al di fuori della pratica. Quindi ti consiglio di prendere un minuto subito dopo la conclusione della tecnica, per realizzare con la mente che hai finito la meditazione e che dovresti alzarti per andare a svolgere altre azioni. In questo modo, anziché

perdere coscienza all'improvviso, permetterai alla tua energia di stabilizzarsi e di capire che sta per diminuire, ma proprio grazie a questa consapevolezza essa calerà molto meno. In un certo senso è come se tu venissi avvisato da qualcuno che riceverai un pugno, quindi ti preparerai indurendo la pancia, in modo che l'impatto del pugno non ti faccia del male; non ti avevano detto che sarebbe arrivato nella pancia, quindi non hai potuto parare il pugno,

ma sapendo che sarebbe arrivato hai potuto prepararti per incassarlo senza provare troppo dolore. Se invece non ti fossi accorto di quel pugno e fosse arrivato all'improvviso, il dolore sarebbe stato molto più forte, ti saresti piegato in due per la botta presa e saresti caduto a terra. Questa metafora vuole farti comprendere l'abbassamento della tua coscienza. Se tu permetti alla tua mente di sapere che stai per abbassarti, la caduta sarà molto meno "dolorosa"

per la tua coscienza, ma se tu crollassi improvvisamente nella bassa frequenza, la mente – non essendo stata avvisata – subirebbe un brutto calo nell'incoscienza e rallenterebbe la tua evoluzione. Questa piccola azione potrebbe velocizzare di tanto e per più tempo la tua capacità di rimanere cosciente. Ovviamente esistono moltissimi livelli di coscienza, perciò ci sarà sempre modo di migliorare e questo è un ottimo passo da cui iniziare. Come

è utile essere coscienti della fine della sessione lo è anche essere coscienti dell'inizio di ogni singola meditazione. Sapere quello che stai facendo ti permetterà di eseguirlo meglio e di diminuire il pensiero continuo che si ha solitamente durante la pratica. Questo non è facile, specie perché decidiamo di meditare soprattutto quando siamo stanchi o tristi, per darci un po' di carica, e in queste occasioni è difficile essere coscienti; ma non è un problema,

perché la meditazione ci porterà coscienza ed è proprio per questo che decidiamo di praticarla. Per fortuna, però, non decidiamo di meditare solo quando siamo tristi, ma anche quando siamo felici e in salute perché conosciamo i buoni effetti che la meditazione offre, avendo avuto già i primi risultati che hanno stimolato il nostro desiderio di proseguire con la pratica. Per questo motivo dovremmo provare più spesso ad iniziare la meditazione con la consapevolezza di

quello che stiamo per fare. Quando stabiliamo di voler andare a meditare, infatti, lo decidiamo in un attimo e il secondo dopo siamo già seduti a mezzo loto con le dita sul chakra: tra la decisione di meditare e la meditazione in sé c'è un istante che noi possiamo riempire con la coscienza di quello che stiamo per fare. In questo breve tempo, abbiamo la possibilità di prepararci mentalmente e comprendere che stiamo per sederci e rilassarci, per

provare il benessere fisico e mentale che la meditazione ci garantisce. Prima di metterci comodi, dobbiamo realizzare e quindi comprendere perfettamente che non ci stiamo per sedere e basta, ma che stiamo per meditare, quindi desideriamo raggiungere un obiettivo ben più alto. Ti renderai conto che, a furia di prepararti mentalmente in questo modo, prima di meditare starai già entrando in uno stato meditativo che sarà utilissimo per ottenere il

rilassamento in un tempo decisamente più breve rispetto a quando ti sieda senza la convinzione di voler meditare. Ancora una volta, possiamo notare quant'è importante l'intento che mettiamo nelle azioni che stiamo svolgendo. Infatti, meditare con l'intento di raggiungere livelli più alti, ci farà sentire una consapevolezza maggiore a confronto di chi si siede senza svolgere questo importante passaggio. Questa consapevolezza sarà utile per tutta la

giornata perché rimarrà dentro di noi, e più la nutriremo e le chiederemo di stare vigile durante il giorno, più riusciremo ad essere lucidi durante ogni decisione, in particolare per quelle che riteniamo più banali ma che invece ci cambiano la vita. Questo esercizio non richiede un eccessivo sforzo, perché non si tratta di sedersi e meditare per più tempo, si tratta semplicemente di riempire il momento tra la decisione di meditare e la meditazione vera e propria con

la consapevolezza e la preparazione. È un po' come prevedere che si sta per meditare e decidere che si debba svolgere al meglio. Non aspettarti che sia facile compiere tutto ciò che ho detto sinora, ma provaci qualche volta, poi sempre più spesso, sino a che non diventerà un'abitudine; non renderla però un'azione senza sentimento altrimenti si tornerebbe punto e a capo. Ciò che conta è l'emozione, è l'intento che provi, proprio come quando decidi di

praticare sport: se vai a correre pensando già a quando tornerai a casa, perché non ne hai voglia, di sicuro correrai meno e sarai meno resistente e meno veloce. Se invece decidi di metterci tutto l'impegno pur non avendo voglia, superando il tuo ostacolo e dando a te stesso la giusta motivazione per partire, tornerai a casa che non sarai affatto dispiaciuto, anzi, ti sembrerà che il tempo sia passato più velocemente del previsto. La stessa situazione la ritroviamo

nella meditazione: quando decidi di meditare pur non avendo tanta voglia di sederti, prova a motivare te stesso dandoti la giusta spinta a praticare ugualmente, così alla fine della sessione ti renderai conto che sarà durata meno del previsto e che non è stata poi tanto male, anzi, che potevi meditare anche senza preoccuparti troppo. Al contrario, se mediti senza motivarti, ogni sessione sembrerà sempre troppo lunga e questo potrebbe annoiarti. Perciò la chiave

non sta nella tecnica in sé, ma in come decidi di avvicinarti ad essa. Se vuoi praticarla, sai che devi farlo perché ti porterà ad un benessere interno di cui hai bisogno e quando non ne senti voglia, datti la spinta giusta per non arrenderti, motivati, trova quel sentimento e fallo riaffiorare affinché ti spinga a meditare bene, nonostante tutto voglia non farti avere questa esperienza. Oltretutto ricordati che un buon rilassamento si ottiene respirando in

profondo l'energia luminosa dentro di sé: questo passaggio è fondamentale, perché senza energia bianca è molto più complesso rilassarsi e quindi raggiungere un buon stato mentale per praticare qualunque tecnica spirituale. Dato che il benessere deriva dall'energia, tralasciando questo passaggio sarà ben più arduo trovare la pace interna e la connessione alle dimensioni di luce. Impara quindi a motivare te stesso a migliorare, decidendo e

stimolandoti ad andare avanti, salendo un gradino più alto volta per volta, anziché camminare sempre dritto sullo stesso piano convinto che vada bene comunque. La crescita è una tua scelta, non darla per scontata. Scegliendo di migliorare e di raggiungere livelli sempre più alti della meditazione noterai come, guarda caso, molte situazioni nella tua vita si risolveranno contemporaneamente alla tua buona pratica. Tieni gli occhi aperti e ti

renderai conto di tutto ciò.

I Tre Passi per l'Evoluzione



L'evoluzione dei chakra è fondamentale per la nostra evoluzione personale. Il nostro corpo fisico e quello energetico hanno continuo bisogno di energia: se non gliela offriamo attraverso la meditazione questi si ritrovano ad essere molto deboli, come quelli della maggior parte delle persone. Quando i chakra sono denutriti si ritrovano a consumare quella piccola

percentuale di energia quotidiana che da soli riescono a racimolare semplicemente respirando (senza meditazione) per provare a sopravvivere, però non riescono a stare molto meglio, dato che soltanto la meditazione può riempire i nostri chakra a tal punto da darci la vera forza. Non a caso, tutti ci sentiamo pressappoco stanchi molto spesso durante la giornata, anziché essere attivi e pimpanti come dovremmo essere. Tutte le persone possiedono i

chakra e tutte le persone li utilizzano, facendone però un uso così minimo e inconsapevole che risulta quasi invisibile. Infatti, avendo dei chakra molto scarichi, l'utilizzo che se ne fa è molto basilare: prendiamo l'energia dai chakra inconsciamente per provare ad essere più attivi, svegli, concentrati, agili durante la giornata, ma non riusciamo facilmente in questo intento perché richiede uno sforzo notevole. Basti pensare a quando si prova sul serio a studiare,

leggendo e rileggendo le stesse frasi con impegno e serietà, eppure non si riesce a memorizzare nulla nonostante si stia provando da ore; questa poca concentrazione deriva da una scarsa energia al chakra della Mente. Non sapendo di avere i chakra, non ne facciamo un uso consapevole, perciò non li sfruttiamo per il loro grande valore che potrebbe servirci per molteplici attività quotidiane. In pratica è come se non li usassimo, perché, data la

bassissima energia che possiedono, è quasi come se non li avessimo. Questo è normale dato che, non sapendo di avere i chakra, non si conosce nemmeno come utilizzarli. A volte può succedere che per caso si utilizzino per scopi leggeri, perché in fondo è la loro funzione naturale e vorrebbero collaborare per farci stare bene, ma se noi diventiamo consapevoli dei nostri chakra e li nutriamo per renderli più forti possiamo utilizzarli per ottenere il

massimo del benessere fisico. I chakra sono di vitale importanza nella nostra quotidianità, molto più di quanto attualmente si possa immaginare non avendo esperienza pratica per comprendere questi concetti. Senza meditazione i chakra risultano molto scarichi, perciò anche provando ad utilizzarli non si ottiene un grande effetto perché non hanno l'energia sufficiente per poter funzionare: l'intento in questo caso non basta. L'evoluzione personale è

basata su tre punti fondamentali: consapevolezza di sé (in questo caso, dei chakra), intento (decisione di utilizzare i chakra) ed energia (la forza che fa muovere il motore, ovvero il chakra), che si accumula meditando. Quel minimo di energia che tutti possiedono senza meditazione non basta affatto per evolvere la nostra mente ed elevare la nostra vita, altrimenti saremmo già tutti risvegliati, ma a quanto pare non funziona così. Evoluzione significa

prima di tutto uscire dai tipici programmi per liberarsi da quelle catene che sottomettono tutti. In poche parole è decidere di essere “diversi” dalla solita massa che segue qualunque cosa gli venga messa davanti senza ragionare con la propria testa. Il punto è che il nostro corpo è identico a quello di tutti gli altri, quindi si stanca come gli altri, si destabilizza, si ammala, perché se non decidiamo di avere quel cambiamento interno – detto anche

Evoluzione – non possiamo differenziarci dagli altri. Il tuo corpo fisico, come quello energetico – e quindi anche la tua mente – ha bisogno di chakra evoluti per poter ragionare, fortificarsi, realizzare e concretizzare ciò che tu ritieni il miglior cambiamento per la tua vita. Senza energia i chakra possono fare ben poco, sia perché non riconosci il loro vero potere e perciò non impari a utilizzarlo, sia perché, anche se lo conoscessi, senza energia non

avrebbero la forza per riuscire a muoversi e tutto rimarrebbe bloccato. Conoscere il potere dei propri chakra non è assolutamente da sottovalutare, perché sapendo di cosa sono capaci, comprendi quali e come utilizzarli nel momento del bisogno, che tra l'altro capita molto più spesso di quanto immagini. È certo che senza pratica non comprenderai mai le vere capacità dei tuoi chakra, perché rimarranno per sempre parole e “teorie” a cui potresti non credere,

ma se scoprire la loro forza ti spinge a mettere in pratica la meditazione è certo che otterrai esperienze sulla tua pelle che ti confermeranno la veridicità del tuo potere interno. Non ci saranno più teorie o idee, ci sarai solo tu e l'esperienza nei fatti reali che ti dimostreranno che i chakra funzionano davvero. Essendo abituati a vivere senza il loro utilizzo specifico crediamo che l'assenza dei chakra non sia poi così problematica, anzi, che non faccia alcuna

differenza, proprio perché non sappiamo di cosa si tratta e che cosa ci stiamo perdendo. Sebbene possa sembrare un paragone un po' crudo, noi siamo paragonabili ad un uomo nato cieco, che non sapendo quanto sia meraviglioso e utile poter vedere non si pone troppi problemi sui colori e le sfumature dei mobili di casa propria; certo, soffre per il suo problema, vorrebbe poter vedere e conoscere il volto delle persone che lo circondano, ma non avendo la

vista non potrà mai comprendere cosa significa guardare il tramonto o poter definire un mare pulito grazie al fatto di potersi vedere i piedi sott'acqua. Anche se volesse davvero comprenderlo, non potrà mai capire cosa sono i colori, le ombre e i giochi di luce, perché non ha quello strumento per poterli identificare. Chi sceglie di ignorare i propri chakra decide di diventare cieco e vivere toccando la vita proprio come farebbe un cieco, senza poterla

vedere, quindi senza poterla comprendere davvero. È comprensibile che non si riconosca la loro importanza non conoscendone il valore, ma dato che abbiamo la fortuna di poter decidere di non rimanere “ciechi” è bene provare ad aprire gli occhi verso la realtà che ci circonda, attraverso il riempimento e l'allenamento dei propri chakra. All'inizio, quando mediti per le prime volte sui chakra, questi potrebbero crearti dei fastidi che

potresti scambiare con la sensazione di dolore, perché non sono mai stati caricati in tutta la tua vita, perciò è come se le tue gambe iniziassero a camminare dopo un lungo tempo in cui sei stato fermo: ovviamente ti farebbero male perché non possiedono più quella forza per sorreggerti. I chakra non sono mai stati riempiti, dato che non hai mai meditato prima d'ora, perciò durante le tue prime meditazioni dovranno allargarsi e iniziare ad attivarsi;

questo potrebbe provocarti un leggero fastidio per i primi giorni. Probabilmente quando hai meditato sul chakra della Mente per la prima volta ti ha provocato un fastidio alla fronte che hai confuso con il mal di testa, pensando appunto che fosse un dolore. Poco a poco ti renderai conto che il fastidio al chakra della Mente è un mal di testa molto diverso, è come una ramificazione che si crea dentro la tua testa; inoltre, quel fastidio non sarà più così negativo, ma lo

definirai quasi piacevole. Ti farà capire che sta succedendo qualcosa di buono nella tua testa, infatti ti sentirai più “leggero” e anche emotivamente più felice. Non ti renderai conto subito di cosa si tratti con esattezza, perché il corpo non è abituato a questa novità, ma poco a poco se continuerai a meditare lo scoprirai sempre di più, capendo che è qualcosa di molto buono. Difatti, ogni volta che smetti di meditare per un lungo tempo, i chakra ritornano al

punto d'inizio e dovrai quasi ricominciare da capo. Poiché sei agli inizi di questo percorso, e con ciò non hai assimilato chissà quanta energia nemmeno se hai meditato per due o tre settimane di fila (anche se potresti sentirti molto più forte di prima), rimane il fatto che i tuoi chakra non sono ancora addestrati e non sanno bene come muoversi, perciò se smettessi nuovamente di praticare ritornerebbero com'erano prima in pochissimo tempo. Di

conseguenza ogni volta che ricomincerai a praticare potresti ritornare ad avere quei fastidi, perché i chakra riprenderanno da capo ad allargarsi. Meditare tanto e non meditare per nulla all'improvviso non fa molto bene ai tuoi chakra, perché sarebbe come dimagrire e ingrassare troppo velocemente, creandoti le smagliature che, in termini energetici, diventerebbero delle piccole crepe. In poche parole se mangiassi tanto e all'improvviso ti

mettessi a patire la fame per tanti giorni di fila e senza ragione, questo non farebbe bene al tuo corpo proprio come succede con i chakra quando smetti di nutrirti. Niente di preoccupante per i chakra se riprendessi a meditare, perché quelle crepe si risolverebbero in pochissimo tempo, essendo energetiche e non di certo fisiche. Se smettessi di meditare del tutto però ritorneresti come prima che iniziassi questo percorso, e probabilmente se

il tuo interesse è quello di evolverti spiritualmente è l'ultima cosa che vuoi. Il peggio che potrebbe succedere se decidessi di smettere di meditare è quello di tornare come eri prima, cosa che, personalmente, reputo sia la cosa peggiore, perché quando conosci il tuo vero potere e lo tieni in mano tutto vorresti tranne che tornare come prima, a quando eri incapace di comprendere e reagire alle situazioni create intorno a te per portarti via energie. Ogni chakra è

diverso dall'altro e ognuno crea delle sensazioni diverse quando vuole indicare che ha bisogno di energia e che, in altre parole, è scarico. Devi comprendere che sino ad ora non avevi mai meditato sui chakra, quindi non conoscevi le motivazioni dei tuoi dolori fisici. Infatti se di giorno ti viene mal di testa pensi che sia una cosa normalissima, perché certo “è normalissimo” che all'improvviso ti venga un dolore alla testa atroce che ti faccia provare le pene dell'inferno,

o un mal di stomaco perenne che qualunque cosa mangi ecco che arrivano le fitte che sembrano più forti di pugnalate. Noi crediamo che sia normale perché “tutti li hanno”, “tutti” provano questi dolori, ma non è affatto normale; quelli sono dolori da mancanza di energia che porta l’impedimento ai tuoi chakra di proteggerti dai mali, così arrivano i dolori e le malattie. Senza forze, come puoi aspettarti il contrario? “Tutti” provano questi dolori perché

“tutti” non meditano. Prova a chiedere, ai veri praticanti di meditazione, da quanti anni non hanno il mal di testa, mal di stomaco, e non si beccano gravi influenze. Non è un caso se risulterà lo stesso tempo da quando hanno iniziato a meditare con serietà e costanza. Con l’esperienza pratica scoprirai un’interessantissima informazione sui chakra, quella che riguarda i loro dolori. Per essere esatti, quel leggero fastidio che si potrebbe provare durante o dopo le

meditazioni – che nulla ha a che vedere con i dolori veri tipici giornalieri – non viene provocato perché i chakra si stanno riempiendo, ma succede quando si rendono conto di essere vuoti. I dolori che durante i giorni provavi alla testa, allo stomaco, al ventre, prima che incontrassi questa via spirituale (pensa a tutte le volte che hai avuto mal di testa negli anni scorsi!) erano dovuti all'assenza di energia che impediva al tuo corpo di funzionare e

proteggersi da qualunque negatività potesse entrare o crearsi a causa dell'eccessivo stress, stanchezza, e così via.

I fastidi che scopri le prime volte che mediti non sono paragonabili ai veri dolori, ma sono un genere di fastidio che è tutto opposto al dolore: senti qualcosa che succede dentro il tuo corpo e non sai riconoscere di cosa si tratta perché non ci sei abituato, eppure, con un po' più di pratica, riconoscerai da solo che quel fastidio

non è assolutamente uguale al dolore che provi a causa dell'assenza di energia. Il fastidio delle prime meditazioni è derivato dal fatto che i chakra devono scoprire se stessi, devono capire che cosa sta succedendo e a cosa serve tutta quell'energia. Impiegheranno pochissimi giorni ad abituarsi e già dopo una settimana di costante pratica non dovresti più provare nessun fastidio. A seconda del caso però, ci sono persone che hanno i

chakra molto intasati di negatività a causa dello stress accumulato negli anni precedenti; niente di anormale o pericoloso, semplicemente attraverso la meditazione costante dovranno ripulirsi un po', quindi il fastidio potrebbe prolungarsi anche a qualche settimana rispetto ad altre persone che dopo 2-3 giorni non lo sentiranno più. Comunque sarà un fastidio che diventerà sempre più leggero proprio perché starà ripulendo dalla negatività, non il contrario. Qualora

però si smettesse di meditare per mancanza di tempo o per qualunque altro motivo, i chakra – ormai abituati a “vivere nel lusso” dell’energia – potrebbero provare alcuni dolori proprio per la carenza di energia, perché non vorrebbero ritornare come “erano prima” ma desiderano rimanere forti come stavano venendo abituati meditando. Smettendo di meditare si interrompe il nutrimento ai chakra che iniziano a scaricarsi e a “spaventarsi”, temendo

di tornare deboli com'erano una volta. Per questo proveranno a dare segnali come i dolori nelle zone del corpo in cui si trovano, per avvisare in un certo modo della loro sofferenza causata dalla assenza di energia. Questo è il loro modo di comunicarti il disagio che sta avvenendo all'interno. Il chakra della Mente in genere è quello più "incrostato", essendo il chakra dove si accumulano più pensieri negativi (noi pensiamo con la mente! E capita

spesso che pensiamo negativo e in modo pessimista durante le nostre giornate!) quindi è quello che impiegherà più tempo a ripulirsi rispetto agli altri; è anche probabile che provocherà fastidi più volte durante il primo mese di pratica anche al di fuori della meditazione, mentre gli altri potrebbero non provocare mai fastidi o farlo solo i primi giorni. In pratica il chakra della Mente è quello più “fastidioso”, ma forse anche quello più utile e

soddisfacente per iniziare un sano percorso spirituale; è grazie al chakra della Mente che si fa sentire spesso che possiamo ricordarci della sua presenza. È molto utile. Tutti i chakra poi, meditando con costanza, si equilibrano e non provocano più fastidio. È importantissimo sapere che se si medita un giorno sì e due no, poi due giorni sì e tre no, non si può definire questa come una pratica costante, perché la costanza equivale a praticare tutti i giorni senza saltare

nemmeno un giorno. Se il chakra non si nutrisse con costanza, avrebbe bisogno di molto più tempo per abituarsi e/o ripulirsi, e non soltanto una settimana. È ovvio che un solo giorno di assenza non rovinerebbe i nostri chakra facendoli crollare a zero, però se partiamo con il pensiero che un solo giorno non guasti, finiremo per credere che nemmeno due giorni di digiuno facciano male, e poi nemmeno tre, concludendo per azzerare i nostri

chakra facendoli tornare denutriti come tempo fa. L'evoluzione dipende molto dalla costanza che si ha nella pratica. Agli inizi è comprensibile se non riesci a tenere subito costanza precisa e lineare, perché non sei abituato e devi ancora prenderci la mano, quindi non c'è alcun motivo di sentirti da meno; devi però essere a conoscenza che, se non sei costante nella pratica, ti servirà più tempo per arrivare a livelli più alti. È normale, ti sto rendendo informato perché tu

possa saperlo. Bisogna essere consapevoli della verità, è essenziale. Nelle donne anche il chakra Chi potrebbe risultare abbastanza fastidioso, anzi addirittura doloroso, perché a causa del ciclo la sua energia viene spesso consumata e buttata fuori una volta al mese per diversi giorni – anche prima e dopo il ciclo – perciò moltissime donne si ritrovano ad essere carenti di energia chi pur meditando, il che può provocare dolori simili, ma molto

più leggeri, al periodo mestruale nonostante non siano contemporanei. In pratica l'assenza di energia del Chi provoca una sensazione simile a quella durante il ciclo; questo significa che il chakra ha assoluto bisogno di più energia e che la persona dovrebbe dedicarsi di più alla propria meditazione. Molte volte le donne non sanno che i dolori al ventre sono derivanti dal Chi scarico, ma a causa della similitudine con il ciclo daranno a lui tutte le colpe. Se

invece meditassero di più sul Chi, noterebbero come anche durante i giorni mestruali proverebbero meno dolore alla pancia, strano ma vero. Le donne scaricano il loro Chi prima rispetto agli uomini, perché una volta al mese una percentuale della propria energia viene consumata dalle mestruazioni; inoltre coloro che hanno avuto figli ce l'hanno molto più scarico di chi non ne ha avuti, così noteranno di avere un Chi a cui dover prestare maggiore attenzione

perché più striminzito. Poiché hai appena iniziato a scoprire la funzione dei chakra, bisogna che impari a riconoscere sulla tua pelle il fastidio dato dalla prima meditazione dal dolore ai chakra dovuto all'assenza di energia. Durante la mia esperienza mi sono resa conto che i chakra si accorgono di desiderare energia molto di più quando ne diventano consapevoli, perché in un certo senso, prima che tu iniziassi a meditare, anche loro erano ciechi e

non sapevano di potersi nutrire con l'energia pranica. Prima di iniziare un percorso meditativo i tuoi chakra non lavoravano per proteggerti dai mali e dolori fisici, perciò facevano ricadere direttamente tutto il dolore sul corpo fisico, non sapendo come difenderti; stavano dormendo. Ciò causava danni alle parti del corpo che non venivano protette, e da lì i dolori. Ad esempio, le donne che non hanno mai meditato sui chakra con la tecnica giusta, soffrono molto più di

dolori del ciclo rispetto alle donne che invece meditano bene sul Chi. La stessa cosa accade alla testa: moltissime donne che non meditano, soffrono di forti mal di testa sia durante il ciclo che durante la normalissima routine a prescindere che abbiano motivazioni o meno per provarlo, perché in pratica ogni scusa verrà riportata alla solita frase “sono stanca, è normale che io abbia mal di testa”, come se questo bastasse per accettare il mal di testa perenne nella

nostra vita. Questo in realtà non è affatto dovuto alla semplice stanchezza, che certo può capitare in periodi particolarmente stressanti, ma non per tutta la vita! Questi dolori sono dovuti alla carenza di energia. Di certo l'uomo non è estraneo ai dolori da carenza di energia del Chi solo perché non ha il ciclo, infatti la mancanza di energia Chi in modo eccessivo porta anche l'uomo ad avere mal di schiena molto forti. Talvolta anche mal di reni, perché il

Chi è connesso in particolar modo alle ossa e alle muscolature, essendo il chakra più connesso al fisico rispetto a quelli alti che sono più sentimentali/emotivi e mentali. Proprio perché si tratta di un chakra molto fisico, il Chi è anche quello che si scarica prima, perché consumiamo la sua energia durante la nostra routine che ne richiede molta per riuscire a superare la giornata lavorativa. Così, se il Chi si scarica troppo, non riesce più a proteggere il

nostro corpo dai dolori del quale si sarebbe dovuto occupare se fosse stato carico, per ciò arrivano i mal di schiena. Questi dolori vengono reputati come normalissimi nella nostra vita, perché ce li hanno “tutti”, ed è ovvio che li hanno tutti, perché la maggior parte delle persone non medita. Quando inizi a meditare seriamente ti rendi conto che questi dolori non sono affatto normali, infatti ti toccano sempre di meno e, se pratici davvero con costanza (e non

tanto per dire, a parole ma niente fatti) possono completamente sparire dalla tua routine. Mi pare ovvio che se oggi decidi di spaccarti la schiena con azioni che andrebbero contro la tua natura, te la spacchi anche se stai meditando sul Chi! Ma tutti quei strani mal di testa, mal di pancia, mal di schiena, mal di reni, mal di gambe, che “senza motivo” ti arrivavano prima che meditassi, “stranamente” grazie alla meditazione andranno gradualmente ad abbassarsi, sino a

che non proverai più mal di testa se non in rarissime occasioni. Chi conosce il vero mal di testa, quello perenne ed allucinante come lo conosco io, noterà molto più in fretta il cambiamento del proprio corpo rispetto magari a chi già di suo non lo provava quasi mai e ovviamente non può riscontrare la differenza; questo dipende da persona a persona, non tutti infatti hanno il mal di testa forte durante la giornata, ma tutti, quando inizieranno il percorso meditativo,

avranno benefici nel loro corpo dal primo all'ultimo, e se ne renderanno conto. Il fastidio da inizio meditazione diventerà poi una sorta di piacere, perché il corpo riconoscerà quel sintomo come qualcosa di amichevole e non di negativo. Quello strano "fastidio" diventerà qualcosa che ti piacerà e in un certo senso sarai tu stesso a cercarlo. Attenzione, non sto dicendo che inizierà a piacerti il fastidio diventando masochista, al contrario

sarà il fastidio a mutare, venendo riconosciuto dal corpo che si renderà conto che si tratta di qualcosa di molto piacevole. Ricordati che la meditazione è prima di tutto rilassamento, quindi non può in alcun modo essere spiacevole: se lo fosse, mi chiedo che genere di meditazione staresti facendo. I primi tempi i chakra devono allargarsi, perciò è possibile che li sentirai in azione anche dopo aver concluso le sessioni e non solo durante la pratica

meditativa. Quindi non ti preoccupare se durante la giornata senti il chakra della Mente, o il Chi, che si attivano da soli anche senza che tu li abbia considerati; è tutto perfettamente normale, devono semplicemente capire come devono comportarsi durante la giornata, perché non sono abituati ad essere così “svegli” e pieni di energia. Lasciagli il tempo di ambientarsi. Ti dirò di più: se ne hai voglia non ignorarli, ma respira prana su quel chakra che si vuole far

notare così da velocizzare la sua evoluzione. Tra le persone ignoranti gira voce che i chakra si aprano e si chiudano, come se fossero portali cattivissimi che all'improvviso potrebbero succhiare dentro di loro oggetti o chiunque gli passi accanto, come nei cartoni animati. I chakra non sono buchi neri, non sono buchi nel tuo corpo, essi sono semplici punti d'incontro di nervi, sono aree di energia. I chakra non si aprono e non si chiudono: essi rimangono parti

del corpo atrofizzate se le ignori, o diventano attive se gli presti attenzione e diventi cosciente di loro. Più mediti nei chakra più questi si rendono consapevoli delle loro innumerevoli capacità e desiderano sempre più energia per poter svolgere i loro processi interni e velocizzare e migliorare la tua soddisfazione; lo capirai grazie al miglioramento della salute, alle prestazioni fisiche, al disinteresse verso persone o situazioni che ti

fanno stare male. Inoltre si allontanerà lo stress rendendoti più vigile e attivo, ma soprattutto riuscirai a realizzare i tuoi progetti senza troppi intoppi. I chakra sono qualcosa che appartiene al tuo corpo fisico e che si connettono alla mente per evolvere in te nuove doti: non sottovalutare le tue capacità mentali e fisiche. I chakra carichi ti permettono di affrontare meglio la tua giornata perché più ci mediti, più loro scoprono nuove possibilità per

aiutarti nelle situazioni che richiederebbero un eccessivo sforzo, facendoti lavorare di meno e rendendo più positive le situazioni che sarebbero dovute essere disastrose. Se manteniamo un equilibrio nelle nostre meditazioni i chakra saranno molto più facilitati a collaborare, creando un'unione perfetta che permetterà loro di diventare molto più forti anche nella realtà fisica. Per prima cosa devi essere consapevole dei tuoi chakra

così da poterli svegliare, attivare e rendere utili. Per seconda cosa devi avere l'intento di allenarli, quindi devi essere deciso in ciò che fai, consapevole che lo stai facendo per te stesso e questo non deve essere poco motivante come siamo abituati a ragionare. Come terza cosa di fondamentale importanza devi prendere energia per poterli fare funzionare altrimenti, senza nutrimento, non potranno riuscire a farti ottenere i risultati da te sperati.

Meditando potrai comprendere quanto i chakra siano interessanti e utili per ottenere i tuoi primi risultati da questo percorso evolutivo.

Impara a Rilassarti



Desidero accompagnarti in una nuova sessione di meditazione rilassante e tranquilla. Non sempre è facile rilassarsi, perché le nostre abitudini frenetiche ci spingono a credere che anche la meditazione, pur avendo lo scopo di calmarci, debba essere svolta in fretta e seguendo schemi mentali programmati e ansiosi. In realtà la meditazione deve essere un momento di pace vera, così profonda che alla conclusione della sessione i problemi non devono più farti

provare alcuna ansia o paura, bensì devi ottenere la consapevolezza che tutto si può risolvere sapendo perfettamente che l'energia lavorerà per farlo. La solita paura che affligge molte persone che vorrebbero iniziare la meditazione è quella di non riuscire a farla, di non riuscire a rilassarsi e di non riuscire a imparare il non pensiero; tutto ciò perché ci si vuole ostinare a credere che si debba avere tutto e subito, come se il rilassamento si potesse imparare da

un giorno all'altro e lo si potesse ottenere decidendo di stressarsi. La vita quotidiana ci spinge a dimenticare letteralmente il significato anche solo teorico del rilassamento, figuriamoci del non procrastinare. Attualmente il rilassamento è quasi un segreto che bisogna svelare passo dopo passo, scoprendo che sia molto più importante di quanto sembrasse all'inizio. Il modo per imparare una buona meditazione è partire dal

rilassamento. La fretta e l'ansia di arrivare ad una conclusione – come il cosiddetto risveglio che sembra una meta e non più un percorso – non porterà alcun successo, perché per arrivarci bisogna seguire i passi iniziali correttamente. In questo capitolo ti spiegherò come svolgere un particolare tipo di rilassamento, utile a predisporti nel modo migliore alla meditazione. Leggilo con calma e nel frattempo praticalo. In questo modo capirai come rilassarti durante

la meditazione. La preparazione è fondamentale per una buona pratica: agli inizi infatti non potrai pretendere di meditare perfettamente ed è normale credere di non riuscirci, perché non lo hai mai fatto! È la prima volta che mediti, quindi non aver paura di sbagliare o di essere inferiore ad altri. Siamo passati tutti per la via del “non ci riesco”, perciò insisti e ci riuscirai.

Per ogni frase scritta che troverai all'interno di questa preparazione,

concentrati almeno un minuto prima di passare a quella successiva e non avere fretta di finire, altrimenti la qualità della tecnica si abbasserà.

Ora, inizia a rilassarti facendo respiri profondi ma non forzati.

Respira... e senti l'energia pranica che si avvicina a te.

Intorno a te, tutto è circondato da prana, energia, luce pura e piena di

pace.

Oltre i muri di casa tua, c'è prana,

Oltre la città, c'è prana,

Oltre questo pianeta, c'è prana.

Senti l'energia intorno a te entrarti
dentro attraverso il tuo respiro.

Visualizza che la prana dal cielo e
dall'aria si avvicina a te.

La prana pura dell'universo che si avvicina per entrare in te.

Percepisci l'energia di tutto l'Universo che si sente richiamata, attratta da te; senti che si avvicina.

Stai diventando luminoso e, per questa ragione, ancora più luce è attratta da te.

Respira profondamente...

e permettile di entrare attraverso un
profondo respiro.

Rilassa la mente...

fai un respiro profondo sentendo che
la prana sale sino alla tua testa e si
espande...

la luce si espande dentro la tua
testa... e ne sei felice...

lascia che i pensieri si

affievoliscano, che vadano via...

concentrati solo su questo momento.

Per un attimo guarda le tue mani:
chiudile e aprile lentamente, guarda
come il loro movimento è meccanico.
Prendi coscienza del tuo corpo.

Tu non sei il tuo corpo... le tue mani
fanno parte del tuo corpo, che
contiene l'Anima, ciò che sei
veramente.

Tu non sei il corpo: tu sei ciò che c'è dentro.

Osserva le tue mani... e sentile...

sentile, loro non sono te...

aprile e osserva i loro movimenti...

muovi le tue mani senza pensare di doverle muovere, fallo senza pensarci, poiché questo è un pensiero

veloce.

Imparerai a pensare “senza pensiero” utilizzando soltanto l’intento, e tutto sarà più veloce, sarà migliore... otterrai ciò che desideri prima ancora di doverlo dire.

Ora senti il tuo petto...

senti il tuo petto fisico.

Concentrati semplicemente sul sentire

come esso è composto.

Senza porti aspettative su ciò che ora
io potrei dirti di fare, esegui
semplicemente ciò che dico, senza
pensare a dopo.

Vivi il momento.

Concentrati sul tuo petto...

senti come è costruito.

Senti le ossa...

la pelle...

la carne...

Sentila davvero, e non solo per un momento.

Concentrati sul sentire...

senti il tuo petto.

Ora senti dentro il petto.

Senti il cuore e gli organi all'interno.

Senti davvero... nel profondo...

vai ancor più profondo e senti che ci sei tu, l'Anima all'interno del corpo.

Respira prana e concentrati a farla entrare dentro di te, sino a riempire la tua anima.

Ora puoi concentrarti sui tuoi chakra,

iniziando dal Chi.

La preparazione di rilassamento è fondamentale, quindi non saltarla troppo spesso. Ora che sei più calmo e rilassato, concentrati a sentire il chakra Chi e rimanici concentrato per i prossimi 7 minuti. Ti lascerò il silenzio di cui hai bisogno per mantenere la calma mentale, presta solo attenzione a non perderti nei tuoi pensieri. Per i prossimi 7 minuti concentrati a respirare prana rimanendo concentrato sul Chi.

Ora sposta la tua attenzione sul chakra del Plesso, concentrandoti su di esso per i prossimi 3 minuti.

Impegnati a rimanere concentrato sul chakra senza perderti in altri pensieri. Ricordati che stai meditando.

Senti ora il tuo chakra del Cuore;

dedica la tua attenzione a percepire ogni singolo battito del cuore facendolo rallentare.

Per qualche minuto concentrati a rilassare il battito del tuo cuore, poi concentrati unicamente sul chakra del Cuore, meditandoci in totale per 7 minuti.

Rilassa il tuo viso, prestando attenzione a non stringere gli occhi e non aggrottare la fronte.

In questo modo puoi meditare sul chakra della Mente rilassandoti e calmando il tuo pensiero sino a silenziarlo.

Respira prana dentro di te, concentrandoti sul chakra della Mente per i prossimi 7 minuti mantenendo il giusto silenzio mentale.

Rilassati e goditi la meditazione senza perdere la fermezza mentale, perché ora puoi spostarti sul chakra della Corona e assorbire prana da esso.

Per i prossimi 3 minuti rimani rilassato e calmo, concentrandoti sulla Corona.

Nonostante la sessione di meditazione sia appena conclusa, non interrompere qui il tuo stato mentale:

rimani calmo e rilassato per più tempo possibile anche al di fuori della tecnica. Noterai come migliorerà le tue giornate.

Volta per volta migliorerai sempre più la tua capacità di rilassarti: non avere fretta perché non è così facile come a dirsi, altrimenti ci riuscirebbero tutti. Il rilassamento è naturale, eppure siamo talmente presi dalla frenesia giornaliera che ci dimentichiamo come si fa, tanto da ritenerlo una perdita di tempo. Ogni

volta che mediti, però, ti rendi conto di quanto sia stato bello rilassarti. Ogni volta che non mediti, ti dimentichi di quanto sia bello e preferisci pensare che il rilassamento sia una perdita di tempo e che puoi tranquillamente farne a meno. Riconosci questo strano meccanismo per il quale quando mediti non vorresti più smettere di farlo, e quando non lo fai non hai voglia di provarci. Sii cosciente che non sei tu in quel momento, ma c'è qualcosa

che dietro le quinte sta tentando di tenerti lontano dalla meditazione, o peggio ancora dal vero rilassamento. Se dedicare del tempo giornaliero alla meditazione e al rilassamento della propria mente è talmente importante da far scattare anche certi meccanismi anti-pratica, riconosci quanto sia importante praticarla tutti i giorni; ci sarà un perché. Da oggi impegnati a meditare due volte al giorno, tutti i giorni, prendendo così l'abitudine di assorbire più energia e

rimanere cosciente per più tempo possibile. Puoi scegliere tu gli orari e non devi rispettare per forza sempre gli stessi: l'importante è riuscire a meditare due volte al giorno per circa mezz'ora ogni sessione e non meno. Ricorda che ogni volta che salti una meditazione fai un passo indietro nella tua evoluzione, ma ogni volta che scegli di meditare andando contro la tua pigrizia e i tuoi stessi pensieri svogliati, farai due passi in avanti verso le capacità psichiche

che cambieranno la tua vita.

Energia rossa, perché evitarla



Conoscere i chakra ci permette di essere più attivi e reattivi durante la nostra giornata. Se non sappiamo come utilizzarli, a primo impatto possono sembrare quasi inutili o assenti, perciò è importante decidere di praticare su di essi per renderci conto di quanto possano avere effetto sulla nostra vita. Meditando e diventando coscienti dei nostri chakra gli permettiamo di ingrandirsi, fortificarsi e quindi ottimizzare le

loro capacità così da poterle utilizzare. Chiaramente non basterebbe soltanto pensare di avere i chakra per poter effettivamente sfruttare le loro doti mentali e psichiche, ma bisogna allenarli per imparare per bene ad utilizzarli. È necessario smettere di dare per scontato il nostro corpo come se lo conoscessimo a memoria soltanto perché ci appartiene da sempre, perché potrei dimostrarti anche con gli esempi più banali che non sei

capace di controllare il tuo corpo alla perfezione nonostante tu creda di conoscerlo bene. Se ti chiedessi di muovere il bacino, le orecchie, o saper fare la spaccata, sarebbero tutte azioni che con alta probabilità non sapresti fare, nonostante tu abbia il bacino, le orecchie e le gambe. Come tutti, anche tu hai i chakra, questo però non significa che tu li sappia usare, perché non avendoli mai allenati non sapresti compiere alcuna azione con essi, proprio come non sai

fare la spaccata se non hai mai allenato il tuo corpo per farlo. Inoltre bisogna comprendere che la teoria è molto importante, perché ti permette di avere uno spunto di riflessione su argomenti che non avresti mai conosciuto se non li avessi letti, ma quello che davvero ti farà evolvere e diventare capace nelle doti psichiche è la pratica, ovvero l'allenamento dei tuoi chakra. Se decidi di trascorrere il tuo tempo solamente a leggere le teorie degli altri invece di passarlo a

praticare e creare la tua esperienza, non svilupperai mai i tuoi chakra né tantomeno risveglierai le tue doti mentali e psichiche capaci di cambiare la tua vita. Se il tuo interesse è solamente quello di leggere e rimanere informato nella teoria, allora leggi pure tutte le opinioni delle persone che scrivono articoli o libri sui chakra e noterai che ognuno ha la sua idea, diversa da quella degli altri, talvolta anche in contrasto. Bada bene che, senza

pratica, non capirai mai chi tra loro dice il vero e chi parla solo per aver letto altrove senza alcuna esperienza. La teoria non è esperienza, è sola lettura. Perciò se vuoi conoscere la verità non aspettarti di trovarla leggendola, perché la verità autentica è quella che si scopre attraverso l'esperienza pratica e non si ottiene con il semplice passare del tempo. Troppe persone danno per scontati i chakra come se conoscessero tutto al riguardo, mentre di fatto non li sanno

minimamente utilizzare. Queste persone credono che basti leggere qualche libro e aspettare; così, con lo scorrere del tempo, potranno poi dire che: “È da 10 anni che leggo libri sui chakra, e la mia esperienza dice che...” confondendo la lettura con la vera esperienza, convinti che siano pressappoco la stessa cosa. Quando si parla di questioni pratiche non si possono solo studiare in maniera teorica, perché se non le provi su te stesso non potrai mai sapere

realmente cosa si prova. È un po' come studiare sui libri di teoria come imparare a disegnare senza mai prendere una matita in mano. Certamente saprai che la matita serve per disegnare e la gomma per cancellare, che esiste il temperino, la gomma pane per sfumare, i diversi tipi di matite con una mina dura o morbida, ma nei fatti non imparerai mai a disegnare perché non ci hai mai provato davvero. Perciò potresti anche vantarti di conoscere ogni stile

di disegno, tutta la terminologia dell'attrezzatura da usare, persino la storia dell'arte, ma continuerai a non saper disegnare perché la tua esperienza sarà basata unicamente sulla lettura di libri, nient'altro! Il problema nasce quando, anche nella spiritualità, tantissime persone si convincono – e si impegnano a convincere gli altri – che dopo aver letto qualche libro hanno raccolto l'esperienza sufficiente per poter commentare le tecniche spirituali e

addirittura poterne inventare delle nuove, come un nuovo stile di meditazione. La loro esperienza è inesistente, ma utilizzano questa parola per ingannare chi, proprio come loro, anziché praticare e comprendere sulla propria pelle quale sia la verità preferisce ascoltare la teoria di qualcun altro e renderla come la parola di Dio: assoluta. In alternativa, preferiranno andare contro ogni teoria convincendosi che criticandole e

andando a leggere la prossima, per poi criticarla e andare a leggere la prossima ancora, si stia facendo esperienza. Leggere diversi punti di vista sarà utile perché spingerà qualche domanda in più nella nostra mente, il che è tutto di guadagnato, purché queste domande non siano dubbi che non fanno altro che confonderci ancor più di quanto già lo fossimo. Infatti non è normale che tanti parlino dello stesso argomento eppure siano così in contrasto tra

loro o, in alternativa, che facciano un “copia e incolla” delle idee di qualcun altro perché, non avendo esperienza personale da poter raccontare, necessitano di copiare quello che già qualcun altro aveva scritto prima di loro. La vera esperienza non la si fa leggendo i libri ma conoscendo realmente i propri chakra, quindi mettendo in pratica le tecniche. Il fatto è che si ha così tanta paura di sbagliare da bloccare anche il solo tentativo di

fare esperienza. Stiamo parlando del nostro corpo: non subiremo nessun danno irreversibile e non accadrà nulla di male nel solo tentare di sviluppare i nostri chakra, allora perché stare fermi ad aspettare che qualcun altro ci riveli la verità che potrebbe anche non conoscere davvero? Quando iniziai il mio percorso, ebbi la “fortuna” di trovare solo libri che confusero le mie idee essendo tutti molto contraddittori. Questo mi portò ad una confusione

odiosa che mi impediva di leggere altro, perché non appena aprivo un altro articolo o un altro libro, ecco che le informazioni erano praticamente opposte a quelle descritte nel testo precedente, e questo mi dava veramente sui nervi. Non capii subito il motivo per cui ogni autore esprimesse un parere personale molto diverso da quello degli altri, sebbene il tema fosse lo stesso. Mi ritrovai quindi a detestare la lettura dei temi spirituali non solo

perché gli autori si andavano contro l'un l'altro, ma perché andavano soprattutto contro le mie sensazioni, che erano ben diverse da ciò che descrivevano. Così, per un lungo periodo, mi promisi di non dedicarmi alla lettura degli altri punti di vista se prima non avessi sviluppato il mio, attraverso l'esperienza personale e non solo per sentito dire. Per molto tempo ho praticato, senza confondermi le idee con altre letture. L'esperienza non arriva subito ma

arriva praticando, praticando, e praticando ancora, oltre che rimanendo ben vigili su quello che ci succede attorno. Attraverso l'esperienza, mi rendevo conto di stare sviluppando capacità e conoscenze che per me diventarono ovvie, ma che per gli altri non lo erano. Tantissime volte mi è successo, e mi succede ancora, di parlare con persone – che hanno passato la vita a studiare – e descrivergli le mie esperienze e le

mie sensazioni su di esse, trovando sempre la stessa risposta: “Ma come fai a saperlo? Io ho passato la vita a studiare per scoprirlo! Ci sono arrivato solo dopo 40 anni di studi!”; io, invece, nemmeno ho aperto quei libri. La mia conoscenza si basa prima di tutto sull’esperienza privata perciò non conosco tutto, ma conosco molto più di quanto sanno le persone che studiano la teoria, perché io mi baso sulla pratica. Ricordiamoci che la teoria non è altro che pratica

messa su un foglio, ma se una persona studia la teoria e descrive altra teoria, non sta assolutamente assimilando pratica, perché sta solo leggendo e scrivendo senza possedere reali esperienze pratiche. Solo dopo molto tempo dedicato a praticare e accertarmi che le mie esperienze mi avessero portato ad una risposta per me sicura, ricominciai ad aprirmi ai punti di vista altrui per pura e semplice conferma ulteriore o perlopiù per

curiosità. Conoscere gli altri punti di vista è molto utile perché ti permette di porti domande che prima non ti saresti posto e risolvere dubbi o inoltrarti in nuove teorie che prima ignoravi. Mischiando però troppi punti di vista diversi o addirittura opposti tra di loro senza avere il proprio ben saldo e basato sull'esperienza personale, si rischia di confondersi a tal punto da finire per credere a qualunque cosa venga detta, o addirittura a smettere di

credere a qualunque cosa nonostante sia comprovata. Quindi si finisce per diventare stupidi o ancor più stupidi. Col senno di poi ho compreso le ragioni per le quali oggi ci ritroviamo con tantissima disinformazione su tutti i temi principali, capendo che non si tratta solo di ignoranza ma proprio del desiderio di altri, poco positivi, di spargere informazioni sbagliate appositamente per confondere le idee a chi le leggerà, spingendoli ad avere

talmente tanta confusione in testa da decidere spontaneamente di smettere di informarsi. In questo modo si otterrà molta più ignoranza nelle persone e in tutto ciò che diranno, perché sarà ignoranza “volontaria” dal momento che saranno loro stessi a decidere di *non volersi più informare*. La mia “fortuna” è stata quella di decidere di scoprire la verità attraverso l’esperienza, anziché cadere nella tipica trappola e finire per mollare tutto, soltanto a

causa delle letture insoddisfacenti. Ovviamente non si tratta di fortuna, ma di buonsenso e spinta verso la conoscenza, motivata dalla mia sensazione di non appartenere a questo mondo seppure il mio corpo e la mia vita siano del tutto “umani”. La prima importantissima rivoluzione interna che mi ha permesso di comprendere che non dovevo basarmi sulla teoria bensì sulla personale esperienza pratica, è stata quella di scoprire i colori dei chakra.

Mi risultava davvero difficile comprendere perché le persone meditassero sui chakra bassi, respirando e assimilando energia rossa – ovvero negativa – di propria spontanea volontà. Solo grazie al mio desiderio di praticare le tecniche mi interessai molto a vedere le Aure delle persone. Imparando a vedere le aure, con il dovuto allenamento, imparai anche a vedere le energie più sottili che circondavano le persone. Più mi allenavo, più riuscivo a

vedere l'energia delle persone con i miei occhi e più mi rendevo conto di quanto davvero tutto fosse energia. Un conto è dirlo, un conto è vederlo con i propri occhi. Mi resi conto di quanto oscura fosse l'energia rossa principalmente vedendo che, quando le persone erano troppo rabbiose e scontrose, avevano attorno a sé uno strato di energia rossa che le circondava. Questo poteva essere un caso. Però, dato che mi è sempre piaciuto molto vedere, oltre alle aure,

anche gli altri generi di energia, mi rendevo conto che quando le persone parlavano di un argomento per loro doloroso, fastidioso, in qualche modo sofferente, o con un tono pessimistico, intorno alla loro testa si formava come una sorta di nebbiolina dal colore rosso o arancione molto scuro tendente al rosso. Quando poi pensavano a un ricordo o a un argomento per loro fastidiosi, vedevo come dei piccoli filamenti o palline rosse uscire veloci dalla testa ed

emanare proprio un'energia rossa intorno ad essa. Poiché questa energia la vedevo e la vedo tuttora con gli occhi ben aperti, non ho più potuto ritenere che fosse un caso. Prova dopo prova, esperienza dopo esperienza, sono arrivata a comprendere che l'energia rossa sia molto negativa. Non a caso le persone molto tristi, negative o rabbiose, hanno intorno a loro un'energia rossa, mentre le persone molto solari e positive tendono ad

avere energie blu, celesti e dorate. In questo caso sto parlando dell'energia intorno a noi e non esattamente dell'aura, essendo due cose diverse: il colore dell'aura deriva da un'immensità di fattori uniti assieme, perciò non è possibile catalogarla in due parole in quanto avrei bisogno di uno spazio per trattare solo di quell'argomento – e l'ho fatto all'interno del mio sito web. L'energia rossa però (per intenderci, quella che viene chiamata “prana

rossa”) è esattamente l’energia negativa, inconfondibile. Quando una persona è felice non brilla di energia rossa, ma brilla di energia dorata o celeste, mentre una persona molto arrabbiata non emana energia lucente ma soltanto quella rossa, marrone o nera. Ho potuto scoprire queste informazioni solamente vedendole con i miei occhi, altrimenti non avrei compreso cosa significasse “l’energia intorno a noi”, né tantomeno quanto l’energia ci

influenzi. A questo proposito c'è un altro importantissimo punto da considerare, ovvero che quando una persona si trova in una stanza in cui è presente l'energia rossa, nonostante non la veda, ne viene influenzata sentendosi male, ad esempio incominciando ad avere problemi interni come ossessioni, desiderio improvviso di piangere, e non poche volte anche malesseri fisici. Infatti la presenza di energia rossa in una stanza non è affatto un segno positivo

e bisogna immediatamente ripulire l'energia affinché quella rossa scompaia. Grazie alla pratica, alla curiosità e all'interesse di mettermi in gioco, ho scoperto e concluso che l'energia rossa è negativa a prescindere da quanto dicano i "grandi studiosi" teorici privi di esperienza pratica. Oltre a questo, mi sono sempre chiesta come potessero le persone decidere di spontanea volontà di respirare l'energia rossa dentro di loro, nutrendosi di

negatività. Non comprendevo perché le persone non si accorgessero che meditare sull'energia rossa faccia così tanto male e continuassero a farlo senza rendersene conto. Se si cerca sul web con il proprio motore di ricerca il termine "meditazione" o "chakra", si trova subito la tipica immagine dell'omino con i chakra colorati, sicuramente belli da vedere poiché anche il rosso è un bel colore e non c'è niente di contrario in questo. Un conto però è vederlo come

un colore materiale (ad esempio una rosa rossa, un vestito rosso o un divano rosso), un conto è l'energia spirituale rossa che è tutt'altra cosa. Purtroppo in ogni immagine compare il chakra kundalini dipinto di rosso e viene spiegato che quest'ultimo debba essere nutrito di energia rossa. Siccome questo chakra è il più connesso alla materia, quindi il più terreno e anche il più influenzabile negativamente (essendo il chakra che aumenta l'ego e il desiderio di potere

e di sottomissione verso gli altri), non è un caso che sia stato deciso che, proprio per le sue “caratteristiche”, lo si debba nutrire ancor più di energia negativa. Il punto importante è capire perché le persone meditano con l’energia rossa, soprattutto sul kundalini. Partiamo dal principio che i chakra sono diversi tra loro quindi si comportano in modo differente. Se ci basiamo sull’esempio di una persona che non medita i suoi chakra non sono

evoluti, non sono consapevoli e intelligenti a tal punto da riconoscere cosa è buono e cosa è cattivo, quindi assorbono qualunque genere di energia li circonda perché non meditando, non sanno come attingere a quella più pura. Di conseguenza è comprensibile che, nelle persone che non meditano, i chakra bassi abbiano un'energia sporca, perché vivono la vita sottomessi o sottomettendo gli altri comportandosi con istinto animale, senza avere quella

coscienza di sé che invece possiede chi medita seriamente. Così, chi ha imparato a vedere le energie, ha constatato che le persone intorno a lui hanno il chakra kundalini con chiazze di energia rossa anziché bianca pulitissima, perché basandosi su persone non praticanti, ha visto questi esempi. Nel tempo però, tutti gli altri avrebbero dovuto accorgersi che l'energia rossa era causata dalla manipolazione e da influenze esterne di energie negative, e quindi che

l'energia negativa non appartiene di natura al kundalini, ma che si infilò dopo che le situazioni negative avevano abbassato energeticamente le persone non praticanti. Invece, hanno continuato a diffondere l'idea che il kundalini debba essere nutrito di energia negativa spontaneamente, come se fosse giusto far entrare dentro di noi la negatività, come se non ne avessimo già troppa! La mia domanda ha ottenuto risposta solo dopo aver conosciuto troppe persone

che dicono di praticare, ma che nella realtà parlano soltanto. Infatti, i “praticanti” di oggi, sono persone che “praticano la lettura” dei libri, ma che, nella realtà, di pratico non compiono un bel niente. A causa di queste persone che, anziché praticare sul serio, leggono solamente e ripetono a pappagallo quello che hanno letto, la catena dell’accumulo di negatività continua convincendo le altre persone che sia la cosa giusta, che sia energia buona e che sia

sempre stata tale. Nel frattempo, le persone negative e consapevoli della verità sono state furbe a tal punto da incentivare questa catena a continuare, pensando: “Se non possiamo impedire agli altri di meditare, perlomeno facciamogli assimilare energia negativa spacciandola per buona!”. E così è stato. Finalmente ero riuscita a rispondere alla mia domanda: “Perché le persone decidono di nutrire i loro chakra bassi di energia

rossa, sapendo che oltretutto sono i chakra più manipolabili negativamente?”

È semplice, perché le persone non sanno, quindi non decidono davvero, loro seguono semplicemente la massa. Le persone si lasciano ingannare facendosi spacciare dicerie e distrazioni per verità assolute, per la sola pigrizia che gli impedisce di provare a scoprire la verità da soli, ponendosi qualche semplice domanda. Ebbene, farsi domande

richiede coraggio e fatica e le persone sono troppo pigre e codarde per farlo. Oltretutto la libera interpretazione prende sempre il sopravvento quando le persone preferiscono ignorare la verità e parlare senza sapere quel che stanno dicendo. Ritengo possibile che alcune persone riconoscendo il calore fisico che il kundalini è capace di creare da sé, abbiano associato al chakra – quindi al suo calore – il simbolo del fuoco, per il

semplice motivo che il chakra kundalini se praticato bene può far provare un calore fisico così forte da sembrare davvero il caldo bruciore del fuoco. Questo però non significa che sia fuoco reale, ma calore, che è ben diverso. Da questo a definire che il chakra debba essere nutrito con energia rossa, soltanto perché è un chakra caldo come il fuoco, fa comprendere quanto la libera interpretazione rovini sempre tutto. La mia sicurezza che l'energia

negativa non appartenga di natura ai nostri chakra, ma che sia stata inserita in seguito attraverso l'influenza oscura che ci circonda, è dovuta all'esperienza pratica che mi ha permesso di riempire tutti i miei chakra di energia bianca e luminosa, rendendo ben visibili (per chi sa vedere) i miei chakra luminosi e non pieni di energia rossa, arancione, marrone o nera come alle altre persone, essendo quest'ultime tutte energie negative. I chakra non sono

verdi, viola o rossi: essi sono punti energetici del corpo: sei tu a scegliere con quale energia nutrirli, subendone quindi le conseguenze se decidi di assumere energie negative. Bisogna anche notare quanto le persone che meditano sull'energia rossa, in particolare dal kundalini, siano persone estremamente egocentriche, arroganti, vigliacche e instabili, piene di maschere negative, schiave del sesso e sottomesse al denaro, oltre che spinte ad aggredire

il prossimo in continuazione e ad aumentare falsi pettegolezzi, pregiudizi e dicerie negative su chiunque – anche su familiari e amici – pur di far risaltare la propria personalità infangando quella degli altri; fattori davvero molto particolari per persone che dicono di essere evolute spiritualmente. Siamo sicuri che questa sia evoluzione? Loro decidono spontaneamente di far entrare l'energia rossa dentro di sé, scegliendo di nutrirsi di negatività.

Cosa potremmo aspettarci quindi? Ovviamente sono consapevole che se queste persone leggessero i miei scritti proverebbero a venirmi contro, incolpandomi di avere torto, di esporre teorie che non sono basate su prove dimostrabili – come se loro le avessero. Nutrire i propri chakra di energia positiva porterà in noi il benessere fisico e mentale che stiamo cercando: ci farà notare, infatti, che le persone che meditano e usano solo l'energia bianca – a differenza di chi

utilizza quella rossa – riscontra nella propria vita molte più esperienze positive, miglioramenti, benessere fisico e felicità, al contrario degli altri. Il mio consiglio è quello di nutrirsi di energie positive perché, decidendo di far entrare la negatività nel proprio corpo, si decide di far entrare la malattia. Con questo, desidero invitarti a praticare per avere esperienza personale che ti permetterà di comprendere quanto la pratica sia anni luce più importante

della teoria, così da poter conoscere e riconoscere la verità ogni qualvolta ti si presenti l'occasione di una nuova domanda o di un argomento di tuo interesse. Mi auguro che il mio scritto ti sia servito a farti aprire gli occhi e decidere di metterti in gioco, comprendendo che è molto più rischioso rimanere fermi che muoversi in avanti. Se oggi io sono così sicura e soddisfatta, oltre che felice delle mie risposte, è perché le ho avute attraverso la fonte più certa:

l'esperienza. Come me, potresti trovare le risposte che cerchi senza dover saltare come una rana da un libro ad un altro o da un sito all'altro, nella disperata ricerca di risposte che potresti ottenere semplicemente sedendoti a meditare. Da oggi avrai un motivo in più per impegnarti e decidere di evolverti con più grinta. Conoscere i chakra del dettaglio e scoprire le loro funzioni è molto interessante oltre che di grande utilità, perciò nel prossimo capitolo

analizzeremo il chakra Chi e le sue capacità.

Il Chi e il Mente



© Accademia di Coscienza Dimensionale - All rights reserved.

Caricare i propri chakra è fondamentale per affrontare al meglio la pesantezza delle nostre giornate, specie nelle ore lavorative e più stressanti che ci causano ogni giorno dai più piccoli ai più grandi consumi inutili di energia. La meditazione, infatti, permette ai nostri chakra di riempirsi per farci avere una maggiore quantità di energia da usare per stare bene durante la nostra routine, ma ci permette anche di

trattenere meglio l'energia negli stessi chakra che invece, prima che iniziassimo a meditare, ci veniva rubata ogni giorno dalle persone e dalle faccende intorno a noi, che ce ne facevano letteralmente sprecare un sacco. Questo non è solo un modo di dire: le persone che ci frequentano, i semplicissimi passanti e le situazioni in cui ci troviamo, durante le quali dobbiamo lavorare e a cui dobbiamo dedicare la nostra attenzione, ci rubano e ci consumano tantissima

energia, e questo ci porta a stare male. Meditando sui chakra, invece, alleniamo i nostri centri a trattenere meglio l'energia dentro di loro, affinché questa non venga buttata fuori per qualunque inutile ragione. Trattenendo l'energia al nostro interno, riusciremo a sentirci carichi anche a fine giornata, a differenza di quando si medita poco o non si medita affatto che si finisce la giornata stanchi e senza forze. I chakra sono fondamentali per la

nostra vita e non dobbiamo sottovalutarli. Tenerli carichi e attivi gli permette di trattenere quelle energie che altrimenti verrebbero rubate o sprecate, facendoci sentire più carichi per più tempo, migliorando i programmi della nostra routine e permettendoci anche di svolgere più azioni in meno tempo, perché saremo meno stanchi. Questo è un ottimo vantaggio. Per caricarli al meglio però bisogna capire cosa si sta facendo e come si possono

utilizzare i propri chakra, altrimenti si finirebbe per praticare senza l'intento giusto e questo sarebbe un problema, essendo l'intento stesso parte vitale della tecnica. Il Chi è il primo chakra su cui iniziamo la sessione di meditazione, perciò dobbiamo ribadire la sua importanza per il corpo fisico e comprendere quali sono le sue doti maggiori. Per prima cosa, esso si occupa di riequilibrare la nostra salute interna, perciò si impegna a cercare i

problemi da risolvere negli organi che noi ovviamente non vediamo perché sono all'interno del corpo, ma continuano ad ammalarsi a causa di una dieta poco sana, eccessiva sedentarietà, stress e quant'altro. Essendo molto connesso al chakra del Plesso, ovvero quello dello stomaco, il Chi si occupa di aiutare quest'organo a digerire meglio; infatti, il Chi è anche più dotato del Plesso sotto questo punto di vista, risultando molto più utile a digerire e

assorbire meglio il cibo, piuttosto che il Plesso che è posizionato sulla bocca dello stomaco. Chi usa il Chi è molto più propenso ad assorbire il nutrimento del cibo che mangia in modo più salutare, ripulendosi dalle tossine più velocemente e, SE unisce la meditazione ad una dieta sana, può velocizzare anche l'equilibrio del suo peso corporeo, grazie al fatto che il Chi stimola il metabolismo e il Plesso diminuisce l'appetito, aiutando la pulizia interna dalle

sostanze di troppo. Infatti, è da notare che chi medita bene sul Chi equilibra anche la sua defecazione, regolarizzandola nel modo più salutare per il proprio corpo. Non siamo tutti uguali, ognuno possiede i propri chakra che lavoreranno per il proprio fisico, quindi il mio Chi lavorerà per il mio corpo in un determinato modo e il tuo lavorerà com'è più giusto nel tuo specifico caso. Di sicuro, questo accade solo se il Chi viene caricato al meglio e

non in sovrappensiero o distrattamente, altrimenti finisce per essere caricato molto poco. Non è da ritenere anormale quindi se, dopo aver meditato, arriva lo stimolo di andare in bagno: è tutto normalissimo, i chakra stanno ripulendo il tuo corpo da quello che non dovrebbe stare dentro di te, buttandolo fuori. Le persone che usano il Chi, SE uniscono la meditazione allo sport costante (e non solo praticandolo di rado), si

ritrovano ad avere un fisico molto più forte, una muscolatura compatta e ben resistente, con gli addominali e i muscoli molto più definiti rispetto a chi pratica soltanto sport senza affiancarlo alla meditazione. Ovviamente questo accade perché si sta unendo l'energia Chi allo sport: se si meditasse e basta, senza praticare sport, e magari si mangiasse anche male e troppo, di certo non ci si può aspettare di avere un fisico scolpito. Il Chi risulta essere molto

potente perché è un'energia fisica, ma non può migliorare di troppo la forza del nostro corpo fisico se noi rimaniamo spalmati su una poltrona per sempre. Ricordiamoci che il Chi è prima di tutto energia, perciò il suo compito è quello di renderci forti energeticamente; ciononostante, si tratta di energia che può essere usata anche fisicamente, di fatti è il chakra più concreto e capace di materializzare nella dimensione terrena. Innanzitutto, si occupa di

salvaguardare la nostra salute interna migliorandola, poi di potenziare la nostra forza fisica, che verrà aumentata tanto più noi la alleniamo. In poche parole, se mediti soltanto, il Chi può aiutarti a diventare un pochino più forte, mentre se mediti sul Chi e pratici sport – ad esempio arti marziali – le tue capacità di combattimento si potenzieranno raggiungendo livelli molto più interessanti. La differenza è abissale, non a caso quasi tutti i maestri di arti

marziali praticano sul Chi! I più grandi maestri, però, praticano meditazione su tutti i chakra e non solo sul Chi, perché hanno capito che il Chi non è tutto, anche se viene utilizzato più degli altri. La forza che li permette di scaraventare a terra i loro avversari toccandoli soltanto con un dito, talvolta nemmeno toccandoli, deriva dall'energia presa attraverso la meditazione sui chakra. Bisogna capire che stando solo fermi a meditare sul Chi non si diventa

maestri di arti marziali, e praticando soltanto arti marziali non si impara a spostare le persone con la forza della mente. Quando i praticanti uniscono le due tecniche, ovvero sport e meditazione, allora sviluppano certe capacità incredibili, perché decidono di unire mente e corpo in un tutt'uno anziché tenerli separati. Il Chi è molto utile perché, se unito allo sport, rende più forti fisicamente, ma soprattutto rende più forti energeticamente anche senza

praticare attività fisica. Il Chi aiuta a fortificare la propria aura e la propria energia, affinché le influenze esterne trovino molta più difficoltà ad entrare nel nostro corpo. Si tratta di un chakra al quale non bisogna rinunciare per nessuna ragione, perché ci rende più capaci di proteggerci, compattarci e realizzarci in questa dimensione fisica. È in pratica il chakra più fisico fra tutti e per questa ragione è il centro energetico che scarichiamo più

velocemente, siccome tiene dentro di sé l'energia che il corpo fisico vuole consumare per stare bene; ragion per cui è molto più facile tendere ad avere un Chi più scarico rispetto agli altri chakra. Non c'è alcun problema perché per risolvere l'abbassamento basterebbe meditare con costanza, a patto che questo chakra venga sviluppato insieme agli altri 4. Se venisse ritenuto come unico chakra su cui meditare, porterebbe degli svantaggi a lungo andare

problematici: il Chi, se equilibrato con gli altri chakra, porta in noi autostima e forza per affrontare gli ostacoli, ma se venisse considerato come l'unico chakra, finendo per squilibrarci, porterebbe ego ed eccessivo attaccamento al materiale. Il Chi è molto fisico e materiale e meno spirituale rispetto ai chakra alti, perciò non evolverebbe lo spirito della persona quanto invece succederebbe se venisse equilibrato con gli altri chakra. Questo centro

infatti non permette di conoscere altre dimensioni più elevate perché è predisposto a rinforzare quella materiale, a differenza del chakra della Mente e della Corona che sono molto più dimensionali e meno fisici; di conseguenza se preso come unico chakra finirebbe per legarci troppo a questa dimensione fisica allontanandoci da quelle più astrali. Per evolverci completamente è necessario realizzarsi in tutte le dimensioni, non solo in quella fisica

e non solo in quella astratta. Difatti, ci sono tantissimi sportivi che meditano sul Chi perché conoscono i suoi benefici, ma non meditando sugli altri ritenendo che siano meno importanti. Infatti essi non si evolvono spiritualmente seppure “meditino”: questo perché praticano solo su un chakra. La maggior parte di coloro che utilizzano solo il Chi per lo sport non si interessa alla spiritualità, perché il loro unico obiettivo è quello di migliorare le

prestazioni fisiche ignorando tutto il resto. Il Chi è molto importante perché ti rende equilibrato, ti tiene con i piedi a terra quando gli altri chakra cercano di portarti troppo “nel tuo mondo”, perciò cerca di equilibrare le tue personalità e le tue maschere affinché non prendano il sopravvento su di te. Questo dettaglio non è da sottovalutare, perché permette alle tue emozioni di non prendere il comando sulla tua mente, facendoti fare scelte sbagliate a causa

di un momento in cui non sei completamente lucido. Questo però non lo rende l'unico. Il Chi è vitale proprio per permetterti di rimanere lucido anche nelle occasioni in cui i tuoi sentimenti, le tue idee, o le situazioni in cui ti trovi vogliono farti commettere un'azione che porterebbe la tua vita dal lato opposto di quello in cui saresti voluto stare; in poche parole, ti permette di stare saldo nelle tue vere decisioni mantenendo il controllo della situazione. Sebbene

a parole possa sembrare qualcosa di irrilevante, nei fatti di tutti i giorni ti renderai conto – in particolare nelle occasioni più importanti per te – di quanto sia utile rimanere saldi nelle proprie decisioni anziché venire influenzati in un batter d'occhio da emozioni momentanee o dalle altre persone. Il Chi tiene ferma la tua energia dentro di te senza lasciarla uscire, affinché le persone che ti circondano non riescano a rubartela succhiandola via dal tuo corpo. Il Chi

riesce in tutto questo solo se ci mediti abbastanza, altrimenti risulterebbe scarico e quindi debole come i chakra di chiunque altro, restando incapace di difenderti e proteggerti proprio come accade a tutte le persone intorno a te. Se però mediti solo sul Chi ignorando gli altri chakra, lui ti terrà troppo legato a terra, in modo esagerato, rendendoti addirittura scettico nei confronti della spiritualità impedendoti di comprenderla appieno. Meditare sul

Chi sviluppa capacità essenziali per il tuo risveglio, giacché concretizza la tua energia e rende reali le tue intenzioni. Essendo un chakra molto fisico, il Chi può creare anche situazioni che i primi tempi possono sembrare poco comprensibili, ad esempio l'aumento della defecazione giornaliera a seconda di quanto risulti equilibrato il tuo organismo. Ciò accade perché l'energia Chi migliora la tua stabilità cercando di ripulirti dalle tossine e dalle sostanze

poco salutari che hai ingerito; tutto dipende dal tuo stile di vita e dal tuo corpo, perché ogni persona è diversa. Questo chakra è molto connesso anche alla schiena e, nella donna, si nota in particolare sui reni e sul ventre. Quando le persone meditano si dimenticano di questi dolori perché smettono di provarli, grazie all'energia Chi che gli protegge e cura gli organi. Quando invece una persona che pratica da un bel po' di tempo e all'improvviso decide di

smettere per qualche settimana o peggio ancora qualche mese, ricomincerà ad avvertire dolori alla schiena, ai reni, al Chi, o a provare un dolore più forte a questi organi durante il ciclo, proprio come succedeva in passato. Questo accade perché il Chi si sta scaricando e sta mancando l'energia che esso dava alla schiena e alla zona vicina, davanti e dietro ad altezza del chakra, provocando quindi dei dolori. Ciò dimostra che la schiena, i reni,

eccetera necessitano di energia Chi per stare bene, per non provare dolore durante i loro sforzi. Infatti, l'assenza di Chi provoca dolori maggiori agli organi e alle muscolature vicine, specie alla schiena e alle gambe. Questi dolori sono quindi dei segnali ben precisi che stanno a indicare la mancanza di energia nel Chi e perciò occorre subito fare qualcosa per ritornare in buona salute: se hai mal di schiena, medita sul Chi! A furia di allenarti, il

Chi diventerà molto duro anche fisicamente, e quando ci mediterai sopra ti sembrerà di toccare con le dita una piccola pietra dentro di te, che sparirà nell'istante in cui ti deconcentrerai dal chakra. È molto importante meditare con il tocco proprio perché velocizzerà lo sviluppo della fisicità del chakra, che altrimenti potrebbe tardare ad arrivare. Ovviamente non si tratta di una vera pietra, ma del chakra che sta diventando molto fisico, e questo è

davvero un ottimo segno. Se non senti questo strano sassolino sul ventre è perché il tuo Chi è ancora troppo debole e devi meditarci molto di più. Noterai che diventerà duro solo quando gli darai attenzioni, mentre subito dopo aver deciso di ignorarlo ecco che la pancia ritornerà morbida e non si avvertirà più il sassolino. Questo lo si sentirà con le dita toccando la propria pancia nella zona esatta del Chi. Anche se a parole può sembrare strano, in realtà quando ti

succederà lo troverai molto divertente e interessante. Il Chi è inequivocabile, nulla a che vedere con le vere pietre o con i calcoli: il Chi non è una pietra, ma quando diventa molto forte darà la sensazione di toccare qualcosa di simile alla pietra, nonostante fisicamente non ci sia niente di simile all'interno del nostro fisico. Si tratta unicamente di energia che, diventa talmente forte, da sembrare fisica. Il Chi però non è tutto, infatti il chakra

che probabilmente è definibile il suo opposto è proprio quello della Mente. Il chakra della Mente è un chakra molto utile, anzi, probabilmente è il più utile quando si inizia un percorso spirituale per avere subito quelle prove psichiche che si cercano. Come ho sempre detto, tutti i chakra sono estremamente utili, ma ci sono quelli che offrono degli effetti più visibili rispetto ad altri a seconda di come lavorano. Se parlassimo ad esempio

del chakra Plesso, ovvero quello dello stomaco, potremmo non renderci subito conto della sua efficacia perché in primo luogo si occuperà di proteggerci lo stomaco dai malesseri. Il punto è che, se non proviamo dolore, non ci rendiamo conto che questo poteva venire e che grazie al Plesso non si è presentato, quindi non ci accorgiamo di quanto il Plesso sia stato utile perché ha agito senza che lo sapessimo. Ciò è un buon segno perché significa che

funziona alla grande; d'altro canto, però, è colpa nostra se non ci accorgiamo di quanto sia utile, perché siamo incoscienti e non prestiamo attenzione a tutti quei momenti in cui un chakra ci preserva la salute e talvolta anche la vita. Il chakra della Mente però è molto evidente, perché si mette subito in mostra sia fisicamente che psichicamente, facendoci provare sensazioni chiare e percezioni sensitive che prima d'ora non

avevamo mai provato, o comunque di sicuro non in modo così evidente. Per questo dico che il chakra della Mente è il più interessante quando si inizia un percorso di evoluzione, perché è quello che ti dà subito effetti, perciò ti stimola di più a continuare rispetto agli altri chakra che lavorano in modo più invisibile, nonostante siano tutti essenziali. In genere il chakra della Mente è quello più facile da sentire mentre si medita dato che ci fa provare delle sensazioni fisiche

molto forti, come uno strano solco sulla fronte o un movimento di energia che si espande e si muove lungo di essa. Si può perfino sentire un gonfiore sulla pelle come se il chakra si stesse gonfiando, proprio come un piccolo palloncino interno che si dilata e si contrae come se stesse respirando, anche se con un ritmo molto più lento e diverso. È molto interessante percepire questi movimenti mentre si medita ed è per questo che consiglio di meditare con

il tocco delle dita: nonostante si riesca a meditare bene anche senza tocco, se non si poggiano le dita sul chakra non ci si rende conto di quanti movimenti compia, perciò ci perdiamo alcune esperienze fondamentali per continuare il nostro percorso. Se decidiamo di eliminare già le prime prove spirituali che possiamo ottenere, non possiamo pretendere di comprendere quelle più concrete ed evolute che ci arriverebbero in futuro, perché si

perderebbe la motivazione iniziale e prima o poi si finirebbe per mollare tutto. È giusto, invece, impegnarsi per riconoscere le esperienze che ci capitano, così da motivarci ad andare meglio volta per volta, perché è bello sentirsi motivati ogni giorno e non solo le prime volte. Il chakra della Mente ama farsi notare; infatti, quando gli presti attenzione, ne vuole sempre di più per tutto il giorno, anche fuori dalla meditazione. Non è raro che durante la giornata esso si

attivi da solo come se stesse succedendo qualcosa: si accende e si fa sentire ben forte, pulsando o muovendo l'energia dentro di sé, quasi come quando ci si sta meditando sopra. Questo accade in particolare agli inizi del percorso, appunto perché è un chakra che vuole attenzioni e gli piace farsi notare. Infatti è quello più attivo al di fuori delle meditazioni rispetto agli altri che si fanno sentire più raramente, o meglio, quando ce n'è davvero

motivo. Questa sua caratteristica non è un male; è però comprensibile che quando non si è abituati possa sembrare strano e anche un po' fastidioso, ma garantisco che non indica niente di male, anzi, è indice proprio della sua evoluzione positiva e benefica. Il chakra della Mente è molto importante per l'evoluzione spirituale, perché ci fa conoscere dimensioni e ci fa provare esperienze che senza di lui non avremmo mai potuto avere. Perciò è molto

importante caricarlo e meditarci tanto, perché velocizza la nostra evoluzione in modo sano ed equilibrato, se viene nutrito assieme a tutti gli altri chakra. Il chakra Chi è molto fisico ed è fondamentale nella nostra evoluzione per permetterci di poter concretizzare le nostre idee nella dimensione materiale, ovvero quella in cui viviamo tutti i giorni. Il chakra della Mente, invece, serve per poter comprendere quale effetto vogliamo ottenere e come

raggiungerlo; dopodiché, insieme al chakra Chi, ce lo fa realizzare. La realtà che noi vogliamo creare prima di tutto deve concretizzarsi nella nostra mente e solo in seguito nella dimensione fisica. Sebbene spesso si creda che la realtà sia quella fisica, in verità questa dimensione è solo una fra le tante, perciò non è l'unica ad esistere e non è la vera realtà. Essendo però quella dove viviamo tutti i giorni, è una dimensione molto importante, perciò è necessario che

noi impariamo a destreggiarci come se quello che ci circonda fosse reale, ma senza dimenticarci che non lo è davvero. Il chakra della Mente ci permette di creare qualcosa che prima non era concepibile, facendoci comprendere che è possibile cambiare la nostra vita e quali mosse bisogna effettuare per realizzarci nei campi di nostro interesse. Ogni persona si imbatte nella meditazione per obiettivi diversi: c'è chi cerca la spiritualità per risolvere i propri

problemi quotidiani e chi per ottenere esperienze paranormali. Entrambe le motivazioni sono più che valide, perché per evolverci dobbiamo imparare a risolvere i nostri problemi attraverso le tecniche psichiche e dobbiamo sfruttarle anche per avere esperienze diverse dalla solita routine, proprio per evolvere la nostra coscienza e permetterci di conoscere più livelli dell'universo. Il chakra della Mente viene in genere approfondito da molte persone solo

per ottenere nuove esperienze spirituali anche molto particolari, diverse, insolite e sorprendenti. Tuttavia non è solo questo. Non dico che certe esperienze siano poco, ma questo chakra ci aiuta a risolvere tantissimi problemi, non solo fisici o psichici, ma anche riguardanti situazioni che accadono nella nostra vita e dalle quali non avremmo saputo come uscire senza il suo aiuto, perché lui le comprende e quindi le risolve. Esso infatti è un chakra molto

intuitivo, che ci è utile per svariati motivi: è il chakra più vicino al sesto senso, quindi alle capacità psichiche che ci permettono di evolverci spiritualmente. Grazie al chakra della Mente carico possiamo imparare molto più velocemente a vedere la vera realtà, allenandoci nelle tecniche per vedere con il cosiddetto terzo occhio (ad esempio vedere l'energia, vedere i codici del Matrix, vedere le aure, e così via), ma non solo: attraverso questo chakra

diventiamo molto più sensitivi, riconoscendo chi ci sta mentendo, quali sono le intenzioni delle persone che frequentiamo, percependo cosa starà per succedere o cosa succederebbe se noi compissimo una precisa azione o andassimo in un preciso luogo. In poche parole, ci permette di conoscere informazioni che prima non avremmo mai scoperto senza il suo aiuto, facendoci anche avere delle visioni di avvenimenti che si realizzeranno e facendoci fare

sogni premonitori. Queste sono solo alcune delle doti interessanti che grazie al chakra della Mente carico si possono sviluppare, unendole al giusto allenamento delle specifiche tecniche. È chiaro che se non ci allenassimo a guardare le aure, solamente meditare sul chakra della Mente non basterebbe per permetterci di vederle alla perfezione: sarebbe come credere di poter diventare un bravo sportivo solamente meditando sul Chi senza però praticare nessuno

sport. Quando noi vogliamo ottenere qualcosa dalla vita, non dobbiamo credere che debba accadere perché qualcuno ce lo deve o perché Dio ci deve un favore, ma anzi siamo noi a dover sfruttare le tecniche per concretizzare quello che vogliamo. Ad ogni domanda c'è una risposta e il chakra della Mente ci permette di rispondere alle domande "Perché?" e "Perché No?" che ogni giorno ci poniamo. Perché qualcosa di negativo è successo? Perché qualcosa

che tanto desideravamo non è successo? La Mente ci può rispondere, a patto che la evolviamo e continuiamo ad evolverla a più alti livelli, senza mai fermarci, perché ogni domanda è diversa e si basa su piani diversi, per questo dobbiamo evolverci il più possibile senza mai accontentarci, così da poterli appagare tutti. Tutto ciò che desideriamo lo dobbiamo prima di tutto realizzare nella nostra testa. Se noi non crediamo o non

comprendiamo ciò che desideriamo, ciò che si realizzerà – se si realizzerà – sarà comunque molto confusionario e non risulterà essere quello che volevamo, ma avrà sempre un lato negativo. Noi abbiamo la possibilità di realizzare i nostri desideri attraverso la pratica in modo completamente positivo, quindi non abbiamo motivo di restare fermi ad aspettare che questi si realizzino da soli, sapendo bene che non succederà mai. Prima di tutto dobbiamo

concepirli, capirli nella nostra mente, poi crearli nella realtà energetica con il nostro chakra della Mente. Quando saranno reali nella dimensione energetica, si passerà alla concretizzazione sulla dimensione fisica. Bisogna però comprendere che se prima non diventano reali nella dimensione astrale, tantomeno lo diventeranno nella dimensione materiale. Pensiamo ad esempio alla legge dell'attrazione, che ti chiede di pensare positivo per attrarre eventi

favorevoli. In poche parole ti sta dicendo che se non pensi agli eventi positivi, le situazioni migliori non si manifesteranno mai, ma rimarrai nel solito circolo vizioso di circostanze negative e devastanti per te. Prima di tutto devi creare il momento positivo dentro la tua mente, solo così potrà diventarlo anche nella realtà fisica grazie all'energia adatta. Il chakra della Mente è un vero tesoro da scoprire e da tenersi ben stretti, perché non smetterà mai di stupirti e

continuerà a migliorare la tua vita anche laddove non ti renderai conto di come sarebbe stato diverso se non avessi meditato. Prima di tutto, meditare su questo chakra ti permette di energizzare la tua mente, ossia di dare molto più potere al tuo pensiero positivo di quanto ne avesse prima, poiché in genere siamo molto più capaci, seppur inconsciamente, nella manifestazione del pensiero negativo a causa dell'oscurità che prova a manipolarci, dandoci potere nel lato

negativo. In realtà il lato positivo è molto più potente ed è per questo che bisogna prima imparare a conoscerlo per poi utilizzarlo, altrimenti non si riesce. Avere un potere mentale ben sopra la norma è molto vantaggioso perché ti permette di conoscere in anteprima le mosse, le azioni e le reazioni delle persone intorno a te ancor prima che tutte queste si verifichino. Poter prevenire gli eventi, percepire il pensiero degli altri, cambiare nel momento presente

(ma anche nel futuro) le situazioni che non ti piacciono, eliminare i problemi continui che ti affliggono e comprendere quali strategie utilizzare per vincere le tue battaglie, sono solo alcune delle capacità che fioriscono in te meditando costantemente su questo chakra. Esso è molto potente e ti permette di raggiungere un potere mentale molto grande, capace di toccare e sfruttare altre dimensioni per avere esperienze indescrivibili. Il chakra della Mente è molto

importante per la sua capacità di aprirci a nuove dimensioni e farcele comprendere, grazie anche all'aiuto della Corona. I chakra bassi tendono a legarci troppo alla dimensione fisica, facendoci illudere che quello che ci circonda sia tutta la verità che esiste. In realtà, oltre la dimensione fisica si trova ben altro: c'è un universo intero di conoscenze e creature viventi che non sono affatto da ignorare. Il chakra della Mente ci apre a nuove realtà che prima non

avremmo mai immaginato né potuto comprendere e che probabilmente ci avrebbero spaventato senza una dovuta preparazione. Al contrario il Chi, nonostante abbia tutti i suoi pregi, tende a legarci troppo alla materia e a strutturare la nostra mente nel credere che sia importante solo ciò che si può vedere e toccare. Il chakra della Mente ti permette di conoscere ben oltre gli schemi, alzando la tua coscienza ad un livello molto più alto rispetto a quello in cui

eri abituato a vivere. Bisogna riconoscere che non è un chakra semplice da comprendere perché ci connette ad informazioni e situazioni ben diverse dalla solita routine a cui siamo abituati, perciò a parole è difficile comprendere quanto sia utile e necessario per il miglioramento della propria vita. Nei fatti, però, ti renderai conto un giorno che senza chakra della Mente saresti rimasto indietro anni luce nella tua evoluzione perché non avresti mai e

poi mai avuto la possibilità di racimolare così tante informazioni in così breve tempo, come hai potuto fare con il chakra ben allenato. Più mediti sul chakra della Mente più questo diventa forte e psichico, e potrai giovarne nelle tue giornate conoscendo e cambiando le situazioni intorno a te. Questo perché più accumuli energia dentro di te, meglio le tecniche funzioneranno e saranno dirette, senza blocchi, grazie all'intento più fluido che non incontra

ostacoli. Se ci presti attenzione, ogni volta che proviamo a cambiare qualcosa della nostra vita di molto importante ci sono dei blocchi personali come il dubbio, la mancanza di fiducia o la sensazione di essere impotenti e quindi di non essere abbastanza forti per riuscire a fare effetto sulla realtà. Questo succede perché non abbiamo abbastanza energia per concretizzare i nostri desideri, quindi percepiamo questa debolezza convincendoci che

sia colpa nostra. In verità basterebbe meditare di più e accumulare maggiore energia per sentirsi molto più forti e capaci, proprio perché si risolverebbe il vero e unico problema: l'assenza di energia. Perciò è importante meditare con il forte intento di prendere energia, perché solamente sedersi con le cuffie alle orecchie non basta, bisogna essere intenzionati per tutta la durata della sessione a richiamare quanta più energia possibile. Tra le

grandissime utilità del chakra della
Mente troviamo l'aumento di
coscienza durante la giornata. Infatti,
più si medita con costanza e con alta
qualità, più si diventa coscienti
durante il giorno delle situazioni che
ci accadono, delle influenze che
subiamo, perfino delle presenze che
ci circondano. Quando diminuisce le
meditazioni e la loro qualità, il tuo
intuito si abbassa e la tua coscienza
diminuisce, ma non te ne accorgi
perché ritorni in un livello basso

dove le persone sono abituate a stare, quindi pensi sia uguale e che non sia cambiato nulla, a parte il fatto che ti sentirai stranamente di pessimo umore. Le situazioni intorno a te peggioreranno e il tuo umore sarà a terra, come se ti mancasse qualcosa di grande valore, come se ti sentissi svuotato. È normale: l'assenza di energia ci fa sentire a disagio. Poiché non sei cosciente è molto facile ritornare come prima e quindi perdere consapevolezza, mentre è

molto più complesso rimanere su alte vibrazioni dato che non ci siamo abituati. L'evoluzione si basa sulla coscienza: non ci si può evolvere da incoscienti, quindi bisogna impegnarsi e sacrificare la propria pigrizia e stanchezza per alzarsi un gradino più in alto ogni volta. L'evoluzione ti chiede di migliorare te stesso, aumentando le meditazioni e la loro qualità. Non puoi pretendere di andare più in alto se cammini sempre sullo stesso livello, sarebbe

come sperare di poter correre più veloce andando sempre alla stessa velocità. È certo che correndo ti sposti, non rimani fermo, ma procedi con troppa lentezza rispetto a quanto potresti fare. Il chakra della Mente è essenziale per farti prendere coscienza e farti ricordare il motivo per il quale stai cercando di evolverti, perché vorresti alzarti anziché stare basso come tutti gli altri. Ti renderai conto che il timore di ritornare completamente immerso

nei problemi come succede a chi non medita, sarà di per sé già un'ottima motivazione per meditare di più. Meditare con costanza e con alta qualità sul chakra della Mente ti permette di riconoscere i programmi intorno a te e di non cadere nelle trappole quotidiane che vogliono abbassarti, perché ti avverte del pericolo prima che sia troppo tardi. Oltretutto, “non saprai il perché”, ma saprai che non ti dovrai fidare di certe persone, che se andassi in certi

luoghi ti accadrà qualcosa di male, che se dirai una precisa frase o compirai una precisa azione qualcosa andrà storto e si ripercuoterà su di te. Non saprai subito il perché, non comprenderai il modo con cui hai scoperto certe informazioni e non saprai come mai ne sei così sicuro, eppure sarà così, saprai che dovrai seguire le tue intuizioni. Il chakra della Mente ti dà le risposte corrette: non sempre saranno chiare, ma saranno sempre giuste. Esso rende il

tuo pensiero più veloce e potente, definendo il tuo intento, scremandolo da tutti quei piccoli pensieri e piccole indecisioni che rallentavano la concretizzazione del tuo volere. Più mediti su questo chakra, più il tuo intento diventa diretto e forte. Compreso ciò, ti rendi conto del motivo per il quale i chakra siano tutti così importanti, specie se tenuti equilibrati. In realtà ci sarebbe ancora tanto da scoprire sui vari centri energetici, perciò puoi

scegliere se andare avanti e superare i tuoi limiti oppure se accontentarti del materiale che hai imparato sinora e dedicarti alle tue sessioni quotidiane. Di sicuro prenderai la scelta migliore per la tua evoluzione. Sono felice di averti accompagnato durante la tua prima fase di Meditazione, ora spetta a te proseguire per evolverti. Ti auguro uno splendido percorso evolutivo.

Conclusione

Siamo giunti alla conclusione di questo libro, ma il tuo percorso è appena iniziato! Arrivati a questo punto puoi decidere di proseguire in autonomia, dedicandoti al rilassamento, oppure di venire ad apprendere livelli più alti di coscienza e migliorare la tua vita attraverso tecniche mirate. La Meditazione va ben oltre: posso farti

conoscere stadi più profondi e appaganti. Spetta a te scegliere come proseguire il tuo viaggio alla scoperta dell'evoluzione. Se hai gradito il materiale che ti ho presentato all'interno di queste pagine e ritieni di voler andare oltre, vieni a conoscere gli altri insegnamenti nel sito ufficiale dedicato a tutti gli argomenti spirituali di maggiore importanza. All'interno troverai anche gli stessi capitoli esaminati in questo e-book,

trattati però in modo più intenso e ricco di dettagli, che in questo libro ho dovuto limitare per renderti più fluida la comprensione.

www.accademiadicoscienzadimensionale.it

All'interno del sito web [Accademia di Coscienza Dimensionale](http://www.accademiadicoscienzadimensionale.it) troverai tantissimi articoli dedicati alla comprensione della Meditazione, all'esaminazione di tutti i Chakra, intere lezioni di risposta alle innumerevoli domande di tutti gli studenti praticanti. Inoltre scoprirai

nuove tematiche entusiasmanti tra cui la visione dell'Aura, la conoscenza dell'energia, la consapevolezza dell'Anima e tantissimo altro ancora. Tutti gli insegnamenti vengono offerti gratuitamente, per l'interesse più alto dell'evoluzione spirituale collettiva. Non ti resta che registrarti in due semplici passi e cliccare su ["Crescita Spirituale"](#). Troverai 9 Steps che suddividono le conoscenze in articoli numerati. Clicca sul [1° Step](#); sarà per te l'inizio di un lungo e meraviglioso

viaggio. Preparati a scoprire molto più di quanto credevi fosse possibile conoscere in una sola vita. Ti aspettiamo!

Tutti gli insegnamenti elencati in questo libro sono tratti dalla scuola di pensiero “Accademia di Coscienza Dimensionale” fondata da Angel Jeanne, alla quale si riservano tutti i diritti d'autore. Per maggiori informazioni contattare info@accademiadicoscienzadimensionale.it

Puoi trovare liberamente la versione audio di tutti gli insegnamenti offerti da A.C.D. su Youtube cercando il canale di [Accademia di Coscienza Dimensionale](#) e cliccando sulla playlist "[crescita spirituale 1 step](#)".

La Meditazione è Libertà: ci permette di sentirci vivi all'interno di un corpo sano e di una vita piena di soddisfazioni.



Angel Jeanne