



# *Kundalini*

## ENERGIA DIVINA

---

I DODICI CHAKRA E IL RISVEGLIO DELLA KUNDALINI

Estratto dal libro  
**KUNDALINI - ENERGIA DIVINA**  
di Cyndi Dale  
edito da Macro Edizioni  
nella collana Le Vie del Dharma

Questo estratto è distribuito a titolo di campione gratuito e per scopi non commerciali. Puoi usarlo unicamente per scopi personali e non commerciali; non può essere riprodotto, per intero o parzialmente, né venduto, né ridistribuito in forma diversa da questa. Per sapere di più su questo libro e sulla collana di cui fa parte, visita [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it)

## I chakra: ruote che girano

Il termine chakra in sanscrito significa “ruota di luce”, e un chakra è precisamente questo: una ruota di luce energetica che ci aiuta ad orientarci nella vita.

Anche se non avete studiato i chakra nelle lezioni di anatomia della scuola superiore, questi organi energetici sono altrettanto importanti per il nostro benessere e la nostra salute quanto gli organi fisici. La differenza principale è che gli organi biologici sono situati interamente nel corpo fisico. Gli organi energetici, fra cui i chakra, si librano a cavallo fra il “qua” e il “là”, ossia fra la realtà concreta e la realtà spirituale. Quando la kundalini attraversa i chakra nel suo percorso verso la sommità del capo, li accende uno per uno. In questo modo stimola questioni trattenute da tempo e problemi nascosti in profondità, ma chiarisce e purifica anche l'energia negativa in modo che la luce interiore possa scintillare ed essere vista dal mondo intero.

In realtà possiamo dire che i chakra sono convertitori di energia. Ubicato lungo la colonna vertebrale e associato a una particolare ghiandola endocrina, ciascun chakra è in grado di trasformare l'energia a movimento rapido in energia a movimento lento e viceversa. L'energia a movimento rapido può essere chiamata psichica, sottile o spirituale, e l'energia a movimento lento può essere definita sensoriale o fisica. I chakra sono importanti perché consentono una comunicazione fra queste due parti della nostra natura, quella spirituale e quella fisica. Ciascun chakra gestisce non soltanto i sistemi fisici ubicati nei pressi ma anche un insieme di questioni emotive, mentali e spirituali. Per esempio, il primo chakra presiede alle ghiandole surrenali, alla regione del coccige, al retto e ai genitali e serve anche alle nostre necessità primordiali. Se il primo chakra è sano ed equilibrato, ci sentiamo al sicuro. Se non funziona a dovere, possiamo andare incontro a varie situazioni, dalla mancanza di denaro a un rapporto sessuale violento.

I sette chakra presenti nel corpo promanano dalla colonna vertebrale, a partire dalla regione del coccige. Questa è la sede della kundalini, il luogo in cui quest'ultima rimane latente finché non arriva il momento del risveglio. Passando leggermente più in alto, vi sono un altro chakra nell'addome e chakra successivi nel plesso solare, nel cuore, nella gola, nella fronte e infine sulla sommità del capo. Questo chakra supremo è chiamato corona; raggiungere questo chakra è il fine dell'energia ascendente della kundalini.

Come può funzionare in questo modo un chakra? Seppure raffigurato sotto forma di ruota di luce, un chakra è in realtà piuttosto simile a un fascio di energia che vibra dall'interno del corpo verso l'esterno. Attrae, interpreta e dissemina l'energia correlata alla sua particolare vibrazione o gruppo di frequenze. Il fascio rosso di energia, o primo chakra, comunica soltanto con l'energia “rossa”. E il secondo chakra? È arancione e comunica con l'energia “arancione”. Se dovessimo osservare i chakra attraverso occhiali energetici, rimarremmo a bocca aperta per la meraviglia. Ciascun chakra assomiglierebbe a un turbine di energia iridescente, una macchia di colore all'interno di una tavolozza più grande. Ci sentiremmo costretti a spruzzare e macchiare il mondo con ogni colore. Questo è in realtà il compito della kundalini: aiutarci a diffondere la luce (con tutte le sue sfumature) attraverso una vita piena di significato.

Vi sono decine di sistemi energetici legati ai chakra, molti dei quali prevedono un numero variabile di chakra. Alcuni indicano un certo chakra di colore rosa anziché blu oppure viola anziché bianco. Ciascun sistema ritrae le funzioni dei chakra in maniera leggermente diversa e attribuisce doti diverse allo stesso centro energetico. Poiché gran parte di ciò che sappiamo riguardo alla kundalini proviene dai Veda, ossia dalle sacre scritture induiste, io descriverò i sette chakra fondamentali del corpo come vengono visti nel sistema induista. Io personalmente incorporo il sistema induista in un sistema più ampio con dodici chakra, ma il mio modo di intendere questi sette chakra fondamentali è identico a quello degli induisti. I cinque chakra “supplementari” inclusi nella mia dottrina vengono descritti più avanti

in questo Capitolo, poiché ritengo che le loro energie completino ed espandano gli effetti tradizionali della kundalini.

Chakra	Primo	Secondo	Terzo	Quarto	Quinto	Sesto	Settimo
Colore	Rosso	Arancione	Giallo	Verde	Azzurro	Viola	Bianco
Nome in sanscrito	Muladhara	Svadhishthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Saharara
Ubicazione	Bacino	Addome	Plesso solare	Cuore	Gola	Fronte	Sommità del capo
Connessione del corpo (ghiandola)	Surrene	Ovaie o testicoli	Pancreas	Cuore	Tiroide	Ipofisi	Epifisi
Attributo (dote spirituale)	Pazienza	Purezza	Radiosità	Appagamento	Unità	Comando	Coscienza
Tema (questione di vita)	Fisicità	Emozioni	Mentalità	Rapporti affettivi	Comunicazione	Visione	Spiritualità

La tabella nella pagina precedente delinea i punti fondamentali riguardo a ciascuno dei sette principali chakra induisti, fornendone il nome occidentale, il colore, il nome in sanscrito e l'ubicazione o punto di connessione con il corpo (una ghiandola endocrina). Sono elencati anche l'attributo principale del chakra, che indica la dote spirituale intrinseca a ciascun chakra, e il tema, o questione di vita, regolato da ciascun chakra.

### Attorno a tutti noi, gli strati aurici

Avete mai visto raffigurazioni di santi con una luce attorno al corpo o immagini di angeli con corone e aureole attorno alla testa? Ogni volta che tengo un corso, almeno uno dei miei allievi descrive i colori che si vedono attorno al mio corpo o al corpo di altri studenti. Alcune persone hanno la dote di vedere questa luce corporea, ed è tale capacità ad avere indotto pittori, artisti e illustratori nel corso della storia a mostrare a tutti noi di che cosa siamo realmente fatti. Non siamo tutti angeli o santi (almeno non ancora) ma tutti siamo esseri scintillanti di luce.

Una delle tante strutture di luce di cui siamo composti, quella che circonda ciascuno di noi, è chiamata aura. L'aura è un insieme di differenti fasci di luce che avvolge ogni essere vivente, perfino le piante e gli animali. Cercando su Internet potete facilmente trovare fotografie di campi aurici attorno a fiori, cani e anche, ebbene sì, esseri umani, a dimostrazione del fatto che gli artisti e i sensitivi del passato avevano davvero ragione: noi siamo fatti di energia tanto al nostro interno quanto all'esterno. Vista nel suo insieme, l'aura appare come un arcobaleno. Ciascuno strato costituisce in realtà un proprio campo, ed è per questo che l'aura viene anche chiamata campo aurico.

In quanto campo energetico, l'aura svolge vari compiti importanti: filtrare, separare e proteggere. Ogni chakra corrisponde a uno degli strati aurici, vale a dire che i chakra e i campi aurici operano congiuntamente. Mentre i chakra gestiscono il nostro lato interno, il campo aurico regola il nostro lato esterno. Sostanzialmente l'aura raccoglie le informazioni provenienti dal corpo e dai chakra condividendole con il mondo, che poi attrae le energie più adatte a noi.

Se un chakra presenta un blocco, lo presenterà anche il suo campo aurico corrispondente. Se vi convincete di meritavvi di essere trattati male, il relativo strato aurico consentirà l'ingresso di energie negative nel vostro corpo. Quando purificate i chakra mediante il processo della kundalini, purificate e risanate anche il vostro campo aurico. Senza nemmeno pensarci, cominciate a tenere fuori le situazioni, le persone e gli eventi negativi e ad attrarre quelli per voi positivi. Durante la sua ascesa, la kundalini stimola ciascun chakra, uno per volta, unitamente al relativo campo aurico. Tale stimolazione innesca la purificazione del chakra e del campo a questo abbinato. Con la purificazione di ciascun chakra, il nostro sé interiore comincia a scintillare e a brillare attraverso la nostra aura. Il mondo ci risponde di conseguenza, venendo incontro alle nostre necessità e attraendo occasioni di crescita e di amore. La kundalini pertanto è un "lavoro" interiore ma anche esteriore.

### Le nadi: percorsi fra i chakra

Ascendendo attraverso il corpo e i chakra, la kundalini scorre tramite una serie di canali energetici chiamati nadi. Il termine deriva dalla radice sanscrita nad, che significa "movimento", mentre il termine nadi significa "corrente". Adesso abbiamo un'immagine adatta per descrivere le nadi: correnti di energia che percorrono il corpo, trasportando energia sottile da e verso i chakra. Salendo, la kundalini trasporta con sé il prana, la forza vitale, energizzando sia il corpo sia i chakra.

Le nadi sono paragonabili al sistema cinese dei meridiani, e molti praticanti ritengono che siano la stessa cosa. Le differenze non tanto sottili fra i due sistemi includono il numero di canali presenti in ciascuno di essi. Nella medicina tradizionale cinese vi sono dodici meri-

diani principali, anche se ce ne sono molti altri secondari. A seconda del testo a cui si fa riferimento, vi sono da 1000 a 3500 nadi, tanto numerose che cercare di visualizzare questi canali energetici vorrebbe dire vedere il corpo sotto forma di un intreccio di lunghi spaghetti. Le tradizioni tibetana e ayurvedica, essendo quest'ultima una modalità dell'India orientale, concordano su un numero di 72 mila<sup>15</sup>. Un'altra differenza riscontrata è che i meridiani interagiscono con il sistema endocrino, e le nadi con il sistema nervoso fisico<sup>16</sup>. Che meridiani e nadi siano o meno dei percorsi identici, entrambi forniscono energia sottile e favoriscono la produttività del corpo fisico.

La nadi centrale, chiamata sushumna, attraversa la colonna vertebrale, fungendo da via principale per l'ascesa della kundalini. Quando la kundalini abbandona la propria sede, il chakra alla base della colonna vertebrale, viaggia attraverso questo canale centrale ma devia anche attraverso altri due percorsi delle nadi, chiamati ida e pingala. Ida, che parte in realtà da sotto il primo chakra e finisce nella narice sinistra, è considerato un canale femminile. Si ritiene che ci aiuti a preservare l'energia, ad accrescere la serenità, a riposare la mente e a stimolare la psiche. Il pingala è maschile per natura. Partendo ugualmente da sotto il primo chakra, trasporta il prana e la nostra kundalini fino alla narice destra. È associato a potenza, vitalità, rapidità e azioni costruttive. (Alcune scuole di pensiero invertono il flusso di ida e pingala, specialmente durante le prime fasi di risveglio della kundalini).

I chakra vengono nutriti dalla kundalini mediante la stimolazione di ida e pingala, ma vi è anche un altro esito. La kundalini ridesta le nostre doti spirituali, gli attributi divini che ci innalzano verso le stelle ma ci tengono saldamente coi piedi per terra, nel luogo in cui siamo chiamati a operare. In definitiva, la kundalini illumina il nostro essere divino. Essendo maggiormente in grado di vedere noi stessi, possiamo anche vedere meglio gli altri e la loro vera divinità. Insomma, la kundalini risveglia le doti di ciascun chakra e promuove una salute migliore, sia fisica sia spirituale.

## Sbarramenti e blocchi

Come ho accennato, la kundalini non scorre sempre in maniera agevole o costante. Il processo effettivo mi rammenta quella volta in cui visitai Panama e osservai il canale, unico passaggio via terra fra l'oceano Atlantico e il Pacifico. Se non ci fosse il canale, le navi dovrebbero sobbarcarsi 8000 miglia nautiche (14.816 Km) supplementari per circumnavigare l'America meridionale, un viaggio che comporta un incremento di spese e di pericoli.

Per sfruttare il canale, le navi devono attendere il riempimento e lo svuotamento di tre conche di navigazione, operazioni che richiedono sistemi di grande precisione. Dopo essere passata attraverso una chiusa, la nave viene messa in posizione per un'altra, e poi la successiva, e poi avanti finché arriva il momento di uscire in mare aperto. Ma attenzione! Superare le chiuse non è sempre così facile. Vi sono tempeste, problemi e contrattempi su entrambi i lati del canale. Altri fattori potenzialmente impegnativi sono l'idoneità alla navigazione dell'imbarcazione, la fermezza del capitano, l'atteggiamento dei marinai e perfino la qualità del cibo di bordo. Tutto sommato, vi è una serie di sbarramenti, o blocchi, che vanno superati o eliminati per garantire un viaggio sicuro attraverso il Canale di Panama.

Il passaggio della kundalini è simile. Per passare dal nostro stato "normale" a quello "illuminato", la kundalini deve oltrepassare tre sbarramenti energetici e affrontare le preoccupazioni di tutta una vita. Gli sbarramenti sono chiamati granthi. Situati presso tre chakra differenti, i granthi racchiudono una certa lezione che va appresa, altrimenti si rimane incagliati. Anche i nostri chakra racchiudono dei blocchi energetici, rappresentazioni delle questioni fisiche, emotive, mentali e spirituali che mascherano la nostra vera natura. Questo perché immagazzinano tutto ciò che abbiamo vissuto, oltre ai nostri commenti, o convinzioni negative, che noi creiamo per reazione agli alti e bassi della vita.

Come fa la kundalini a innescare gli sbarramenti e i blocchi? La kundalini è maestra nel di-

scernere il vero dal falso. Essendo energia divina, la kundalini vuole una nave in ordine ed è disposta a insistere finché ogni ostacolo non verrà superato. Ecco perché molte persone gemono al pensiero di un risveglio della kundalini, e perché tanti guru suggeriscono un periodo di preparazione alla fase di ascesa. Una nave può raggiungere, attraversare e superare un canale più facilmente se non vi sono tronchi d'albero in mezzo. Ma la vita non è sempre equa. Anche se la kundalini scioglie i nostri blocchi, talvolta avviene l'opposto. Gli eventi della vita possono pure attivare i nostri blocchi e a loro volta stimolare il risveglio della kundalini.

Questo significa forse che dobbiamo restarcene al sicuro in porto ed evitare i potenziali dilemmi della vita? Certamente avremmo meno questioni da affrontare, vero? O no? La vita divina si realizza tramite l'esperienza umana. Noi veniamo arricchiti da tutti gli aspetti della vita, sia da quelli belli sia da quelli brutti, da quelli difficili come da quelli facili. In effetti non sono gli eventi della nostra vita a creare i nostri problemi; sono le conclusioni che noi traiamo da tali eventi. I traumi, fra cui violenze, incidenti o lutti, sono terribili e creano scompiglio ad ogni livello. I drammi della vita colpiscono tutto quanto ci circonda. Quando siamo in grado di affrontare le tragedie a mano a mano che si verificano, alla fine ci adattiamo ai cambiamenti risultanti e proseguiamo la nostra vita. Potremmo non essere mai più gli stessi, ma ci trasformiamo crescendo in un modo nuovo. Talvolta però traiamo conclusioni che impediscono il nostro progresso. Per esempio, se una donna viene violentata da un uomo afroamericano, può dedurre che tutti i "neri" siano malvagi. Non accetterà un posto di lavoro in cui siano impiegati afroamericani e non vivrà nella stessa strada di "uno così". Ha formulato una convinzione che danneggia non soltanto lei ma anche gli altri.

Le nostre filosofie personali, oltre alle convinzioni apprese e ai comportamenti modellati, sono immagazzinate nei nostri chakra. Nella sua ascesa, la kundalini innesca tutto (e intendo proprio tutto) quanto non è correlato con il nostro vero sé. Ciò comprende le malattie fisiche, le convinzioni disfunzionali, le emozioni immagazzinate e le percezioni spirituali errate. Se siamo disposti ad affrontare le nostre questioni e a elaborarle, favoriamo la liberazione dalla relativa oppressione e prima o poi scopriamo il nostro vero sé.

Una cliente che aiutai in questo modo venne a trovarmi perché stava perdendo una causa legale contro un automobilista ubriaco. Quest'ultimo si rifiutava di ammettere la propria colpa. Da parte sua, la mia cliente trovava delle scusanti all'insincerità dell'uomo, rifiutandosi di testimoniare direttamente contro di lui. L'insincerità della donna stessa la stava letteralmente colpendo al cuore: le era venuto un dolore intenso alla regione toracica, una parte della colonna vertebrale situata dietro al cuore. Perché non si faceva avanti e non diceva la verità? Non voleva insultare l'automobilista ubriaco. «Non voglio ferire i suoi sentimenti», diceva.

Io percepii che nella sua storia vi era qualcosa di più, pertanto le chiesi di riflettere ritornando con il pensiero a un'epoca della sua infanzia in cui le fosse stato detto di non dire la verità. La mia cliente ebbe immediatamente uno spasmo lungo la colonna, un dolore lancinante che la investiva dal coccige alle vertebre lese. Domandandomi se fossimo di fronte a un'ascesa della kundalini, le chiesi di sopportare il dolore per un paio di minuti e comunicarmi qualunque ricordo fosse emerso.

La cliente mi disse che all'età di 5 anni fu costretta a leggere un trattato cristiano su come frenare la collera. Perché? Sua madre era solita picchiarla sulla schiena con un cucchiaino ogni volta che lei (bambina) diceva qualcosa che alla madre non piaceva. La madre si faceva particolarmente veemente se la mia cliente le rinfacciava una mancanza di integrità (ed era la mia cliente ad avere problemi a frenare la collera?) Mentre mi raccontava questa storia, sulla schiena della mia cliente, dal coccige al torace, emerse visibilmente una linea rossa di energia. Quando le assicurai che in effetti era giusto per lei sentirsi in collera con la madre e, nel caso attuale, con l'automobilista ubriaco, lei si mise a piangere. La linea rossa scompar-

ve, così come ogni traccia di dolore alla schiena, il quale fu sostituito da ciò che la mia cliente definì la sensazione di una “linea dorata di luce” che le saliva dal coccige ma ora ascendeva la colonna vertebrale sino a farle formicolare la sommità del capo.

La mia cliente manifestava un blocco della kundalini, una resistenza, situata all'altezza del cuore, a riconoscere la propria bontà. Poiché ogni chakra gestisce il proprio insieme di preoccupazioni, ciascuno preserva anche tipi specifici di blocchi. Il primo chakra normalmente riflette le percezioni errate e le paure riguardo alle nostre incolumità e sicurezza, che spesso si manifestano sotto forma di serie questioni di vita, dipendenze, confusione sul lavoro, difficoltà finanziarie e malattie terminali o croniche. Quando arriva il richiamo della kundalini, il secondo chakra rivela inconvenienti emotivi e legati alla creatività, mentre il terzo chakra condivide questioni riguardanti autostima, potere personale e successo sul lavoro. La kundalini sale al quarto chakra, quello del cuore, e innesca argomenti relativi ad amore e rapporti affettivi. Nel quinto chakra stimola questioni concernenti la comunicazione e la nostra capacità di dire ciò che realmente pensiamo o ciò di cui abbiamo bisogno. Sale poi al sesto chakra, dove incombono preoccupazioni riguardo all'immagine di sé e al futuro, e infine, nel settimo chakra, troviamo questioni relative alla spiritualità e alla nostra missione nella vita.

Sbarramento/ <i>Granthi</i>	Chakra	Tipici blocchi dei chakra	Lezione
Brahma	Primo	Questioni di violenza nell'infanzia; difficoltà finanziarie; dipendenze; sessualità repressa e confusione identitaria; questioni relative a partner principale, stile di vita e lavoro; malattie potenzialmente mortali; avidità, invidia e materialismo	Liberarci dai lussi del mondo materiale e istituire il sé nella sua totalità
Vishnu	Quarto	Questioni di amabilità, merito, esigenze dei rapporti affettivi, dipendenza affettiva, separazione dal Divino; disturbi al cuore, ai polmoni e al seno	Percepire l'esistenza di un principio di vita universale
Rudra	Sesto	Questioni relative ad aspetto fisico, autostima, immagine del corpo; questioni relative a futuro, obiettivi e sogni; disturbi alla vista, di percezione, di apprendimento e ormonali	Abbandonare il dualismo e realizzare l'unità con gioia

Nell'attivazione di questi chakra possono manifestarsi anche difficoltà e blocchi relativi alle ghiandole fisiche e agli organi della zona correlata, anche se, come ho già accennato, un evento della vita può scatenare la questione inerente, chiamando in causa la kundalini. Una volta lì, la kundalini infiamma il problema incagliato, non per creare danno ma per aiutarci a eliminare una volta per tutte quel blocco.

Nelle dottrine classiche dell'induismo sulla kundalini, tre dei blocchi energetici dei chakra sono indicati come particolarmente importanti: quelli del primo, del quarto e del sesto chakra. Noi affrontiamo non soltanto i blocchi dei chakra ma anche le difficoltà particolari dei granthi, gli sbarramenti energetici, ubicati all'interno o nei pressi di questi chakra. Proprio come le chiuse di un canale vanno aperte per consentire il passaggio delle navi, questi sbarramenti energetici vanno aperti in modo che la kundalini possa proseguire il suo percorso tortuoso verso l'alto fino al settimo chakra. Ciascuno sbarramento ha il proprio insieme di simboli e favorisce il suo particolare insieme di insegnamenti, che sono i codici segreti da interpretare perché la kundalini possa spostarsi in avanti superando lo sbarramento. Imparata la lezione, si prosegue.

Questi tre sbarramenti e le relative lezioni sono illustrati nella tabella della pagina precedente.

Che cosa avviene quando la kundalini non riesce a superare un blocco dei granthi o dei chakra? Noi andiamo incontro a reazioni, che vanno dai malanni fisici agli scatti emotivi. Il nodo dei granthi dev'essere completamente dipanato perché la kundalini possa proseguire. (Forse è un bene che vi siano soltanto tre di questi sbarramenti).

Riguardo ai chakra, la bella notizia è che soltanto una parte del chakra è in realtà influenzata (o infettata) da un blocco. Vi sono due anelli che compongono ciascun chakra. Assomigliano agli anelli di Saturno. L'anello di energia esterno è programmato con le questioni relative alla nostra anima, le preoccupazioni della vita e le risposte non adattative alla vita, ma l'anello interno è programmato dal nostro spirito e contiene tutti i codici che ci servono per condurre una vita buona e sana. Se possiamo accedere all'energia spirituale dal cerchio interno del chakra, favoriamo la guarigione divina, il senso di prospettiva e il cambiamento. Poiché ciascun granthi è ubicato accanto a un chakra, possiamo attingere alla luce della ruota interna del relativo chakra e ricevere ispirazione divina per risanare le percezioni errate in tale granthi, nonché nel chakra.

### I benefici dei chakra sbloccati

Come ci dice il paragrafo precedente, ciascun chakra non contiene soltanto blocchi e brutti ricordi; ognuno di essi è anche carico di doni, luminosi e splendenti. Nel passaggio attraverso ciascun chakra, la kundalini può innescare le nostre questioni, ma a mano a mano che esse vengono risolte noi andiamo incontro anche a guadagni incredibili. L'equivalente è questo: se accendiamo una luce nel buio, possiamo vedere non soltanto ciò che deve andarsene ma anche ciò che può essere accolto. Quando si imbatte nei nostri blocchi nei chakra ed energizza il processo di guarigione, la kundalini ci apre uno spazio per ricevere i benefici e i doni intrinseci a ciascun chakra.

Adesso ci divertiamo davvero. Più o meno come rispondendo alla nostra lista della spesa per le vacanze, la kundalini è in grado di attrarre ciò che realmente desideriamo dalla nostra vita.



Attraverso il primo chakra, ubicato nel bacino, si possono ottenere più soldi e prosperità finanziaria, un maggiore senso della propria identità e una guarigione del corpo fisico. Queste cose ci arrivano non solo perché la kundalini favorisce l'eliminazione dei blocchi e delle paure riguardo all'incolumità, che ostacolano le nostre necessità primarie, ma anche perché magnetizza il relativo campo aurico per attirare verso di noi ciò che desideriamo. A mano a mano che si eliminano le questioni profonde relative all'autostima, noi acquistiamo maggiore forza e vigore, rapporti affettivi più stretti e una vita sessuale più appagante e intima. Affrontiamo anche (e possiamo risanare) lo stress surrenale, disturbi rettili e di altra natura escretoria e dipendenze che ci pongono in pericolo di vita. Attraversare questo chakra e lo sbarramento corrispondente significa che abbiamo pienamente riconosciuto il nostro diritto a esistere, l'amore per il nostro corpo e per il mondo fisico e, ironia della sorte, la priorità delle persone sugli oggetti materiali.

Attraverso il secondo chakra, collocato nell'addome, la kundalini innesca una liberazione delle emozioni represses, nostre e altrui, e un conseguente aumento di creatività e innovazione. Chiarendo i sentimenti degli altri, noi sperimentiamo una maggiore chiarezza riguardo alle nostre esigenze e, ironicamente, una maggiore compassione e attenzione per gli altri. Si affrontano e si superano gli impulsi dovuti alla dipendenza affettiva, arrivando ad apprezzare maggiormente i nostri cinque sensi e il nostro corpo. I problemi legati ai disturbi dell'alimentazione, alla sindrome premestruale e ai problemi intestinali possono ora essere affrontati e risanati.

Il terzo chakra, ubicato nel plesso solare, ci incoraggia al successo e all'accettazione del nostro potere personale. La kundalini interviene stimolando prima le nostre paure, le convinzioni negative e le questioni relative all'autostima. Basta aspettare: si sopravvive. Affrontando la nostra intolleranza, conseguiamo un maggiore successo sul lavoro, un'accresciuta capacità di stabilire e preservare una struttura di vita funzionale e la guarigione di disturbi digestivi, nervosismo e problemi di memoria.

Il quarto chakra è situato nel cuore, centro di amore e guarigione. La kundalini, raggiungendo il cuore, ora innesca il granthi corrispondente e le questioni riguardanti i rapporti affettivi. Siamo aperti all'amore incondizionato? Abbiamo imparato a donarlo? Superare queste "prove" ci consente di convincerci che meritiamo amore, al punto da poterci prendere cura degli altri e di noi stessi. Ora può intervenire la guarigione di affezioni legate al cuore, ai polmoni, al seno, alle spalle, alle braccia e al torace.

Il quinto chakra, ubicato nella gola, governa le nostre abilità di comunicazione. La kundalini ama attivare i "vecchi ritornelli" negativi o autodistruttivi che entrano dal lato posteriore di questo chakra. Reagendo, noi siamo in grado di trasformare le convinzioni distruttive provenienti da mamma e papà e dalla società, cosicché possiamo ascoltare noi stessi, esprimere le nostre necessità e ascoltare gli altri con amore. La consapevolezza della kundalini favorisce la guarigione di disturbi legati a gola, collo, mascelle e denti.

Il sesto chakra, situato nella fronte, è il centro della vista. Con l'attività della kundalini ci viene chiesto di guardarci allo specchio e osservarci chiaramente. Questo esame di solito fa emergere le parti di noi che hanno una scarsa immagine di sé, quelle fantasie che ci impediscono di percepire la nostra vera bellezza e il nostro vero valore. Percependo il nostro vero sé, cominciamo a trasformarci nel sé che siamo

realmente, risanando questioni di vista interiore ed esteriore, difficoltà di apprendimento, problemi di coordinazione e squilibri ipofisari e ormonali.

Il settimo chakra, ubicato sulla sommità del capo, è legato alla coscienza superiore. Sede del nostro spirito e punto di ingresso del Divino nel nostro corpo, questo centro consente l'intuizione spirituale. Quando la kundalini si fonde con questo centro spirituale, noi sperimentiamo l'unità con il Divino e la consapevolezza delle aspirazioni della nostra anima. Potenzialmente riceviamo guarigione per mal di testa, malattie mentali, insonnia, disturbi legati ai neurotrasmettitori e stato confusionale.

### I doni che raggiungono le stelle

Per un attimo ritorniamo alla montagna sacra, residenza dell'Onnipotente. Il Divino è femminile o maschile? Un dio o una dea? Non possiamo scoprirlo, poiché non appena lo scrutiamo, Dio fa come lo stregatto di Alice e noi non vediamo altro che un sorriso a mezz'aria, e poi un grande occhio che ammicca verso di noi. Adesso udiamo una risata e, dal nulla, compare una moneta che atterra ai nostri piedi. (Uhm, sarebbe possibile ricevere un sacco di dobloni d'oro?). Noi allunghiamo la mano per prendere la moneta, ma il Divino è già passato a nuovi trucchi. Un bruciante raggio di luce ci colpisce al petto, e subito veniamo trasformati in luce. Le nostre preoccupazioni si dissolvono prima che torniamo a trasformarci in persone. Quella stessa luce intensa ora ci fuoriesce dalle mani, e noi sappiamo di poter guarire gli altri. In effetti possiamo fare di tutto: far apparire una moneta, vedere al di là dell'orizzonte, forse perfino plasmare l'orizzonte creando una cartolina illustrata. Che cosa sta succedendo?

Stiamo sperimentando i doni dello spirito, il Divino reso manifesto tramite il sé umano. Stiamo mettendo in pratica alcuni dei doni che possono emergere mediante una trasformazione completa operata dalla kundalini.

L'energia divina opera a un livello differente rispetto all'energia fisica. È più rapida della luce normale. Non deve obbedire a tutti i vigili regolatori di traffico dell'universo, quelli che ci obbligano a scavare una trincea prima di compiere un balzo di gioia o a svolgere un lavoro prima di guadagnare dei soldi. A mano a mano che i chakra, in particolare, si purificano e si trasformano, comincia ad avvenire qualcosa di magico. Le doti intrinseche a ciascun chakra, quelle che sostengono la nostra missione spirituale specifica e particolare, cominciano ad attivarsi.

Ogni cultura manifesta un certo insieme di doti miracolose. Nella comunità cristiana si tratta dei frutti dello spirito; nelle culture aborigene sono spesso chiamate capacità curative o sciamaniche. Nel mondo metafisico sono considerate fenomeni paranormali. Nell'induismo vengono chiamate siddhi e definite come capacità divine che si attivano attraverso il processo di illuminazione della kundalini. Se, o quando, si manifestano, tali doti non compaiono dal nulla. I loro semi si trovano all'interno dei chakra, dal concepimento in avanti.

Dal punto di vista energetico, ciascun chakra racchiude un certo insieme di tali doti, molte delle quali rimangono latenti finché la kundalini non le ridesta. Tramite il processo della kundalini, noi ci liberiamo delle limitazioni terrene, delle paure e dei vincoli, e non dovremmo rimanere sorpresi nello scoprirci maggiormente intuitivi, capaci di sperimentare modi diversi di conoscere, capire, percepire ed essere. A mano a mano che la kundalini spazza via i detriti, le nostre doti innate possono risplendere.

Sempre presenti, ora giungono alla nostra consapevolezza conscia. Adesso siamo in grado di utilizzarle pienamente a fin di bene, per perseguire la finalità superiore per cui noi siamo su questo pianeta. Se a volte il processo della kundalini ci demoralizza, dobbiamo rammentare che lo fa solo per poi risollevarci. Vi è sempre un progetto superiore, anche se al momento non riusciamo a vederlo.

Che aspetto possono assumere queste doti? Qui di seguito vi sono le descrizioni di come possono apparire le siddhi nella nostra esistenza “normale”.

**Le capacità del primo chakra** si concentrano sull’empatia fisica, sulla capacità di percepire nel nostro corpo le affezioni fisiche degli altri. Con l’ascesa della kundalini, questa sensibilità si trasforma nella capacità di manifestare necessità materiali per noi stessi e per gli altri. Per esempio, possiamo sentirci spinti a fondare una nuova azienda o a guadagnare o gestire i soldi in maniera diversa.

**Le doti del secondo chakra** si incentrano sui sentimenti e sulla capacità di provare commiserazione o empatia per le emozioni e le esigenze emotive degli altri. Quando la kundalini mette ordine in questo chakra, noi ci liberiamo delle tendenze, dovute a dipendenza affettiva, a farci carico dei sentimenti altrui, e siamo pronti a sviluppare il nostro potenziale creativo e compassionevole. Molte persone applicano queste doti in due modi: assumendo un ruolo terapeutico nei confronti degli altri oppure esplodendo in una genialità creativa.

**Le capacità del terzo chakra** includono vivacità mentale e percezione extrasensoriale, la capacità di percepire informazioni provenienti dagli altri e riguardanti gli altri e il mondo in generale. A mano a mano che la kundalini affina le nostre abilità, noi siamo in grado di svolgere meglio funzioni amministrative e organizzative, applicando la nostra intelligenza e la nostra conoscenza intuitiva a sostegno di una missione superiore.

**Le capacità del quarto chakra** sono incentrate sul cuore, vale a dire che si basano sui rapporti affettivi. Un cuore aperto è in grado di dare e ricevere guarigione per sé e per gli altri.

**Le doti del quinto chakra** sono orientate verso la comunicazione. A livello paranormale includono la capacità di ricevere istruzioni spirituali, agire da medium, eseguire scrittura automatica e guidata e cose simili. La kundalini perfeziona queste doti in modo che noi possiamo accedere a principi spirituali più elevati e alla conoscenza divina e poi dividerli con gli altri mediante la verbalizzazione, la scrittura e la musica.

**Gli attributi delle doti del sesto chakra** sono visivi, riassunti nel termine chiaroveggenza, che significa “vedere chiaro”. Il sesto chakra con una funzionalità superiore ci consente di percepire accuratamente il passato (come guardando attraverso gli occhi di Dio), le opzioni racchiuse nella realtà attuale e il futuro prestabilito o potenziale. Visualizzando il futuro che desideriamo, possiamo cominciare a manifestarlo.

**I talenti del settimo chakra** sono di natura spirituale. Prima del risveglio della kundalini, consentono la conoscenza spirituale, ossia la percezione della presenza e del cuore del Divino, nonché la capacità di percepire gli attuali livelli di coscienza e di integrità altrui. Mediante l’unione della kundalini femminile e dello spirito maschile in questo chakra, tali doti esplodono nel loro pieno fulgore. Potrebbero essere definite

in sintesi doti profetiche: la capacità di animare la missione del Divino in terra.

Queste siddhi o doti non si limitano alle descrizioni qui elencate. Vi sono altrettante doti quante sono le persone su questo pianeta. Una parte del divertimento nell'aprirsi alla kundalini risiede nello scoprire esattamente quali siano le nostre doti.

### **Volare più lontano: al di là dei sette chakra corporei**

Vi è mai capitato di pensare di avere soltanto una piccola quantità di qualcosa, scoprendo poi di averne in realtà di più? Questa scoperta non è piacevole se gli oggetti in questione sono lanicci di polvere o bollette da pagare, ma che ne direste di rendervi conto di avere più soldi del previsto, o più chakra di quanti immaginate?

Il sistema a sette chakra è quello più insegnato nel mondo occidentale. È una cosa sensata, poiché noi siamo persone avvezze a basarci sulla corporeità e raramente ci viene insegnato a percepire o vedere al di là del lato fisico. Da decenni, però, io opero con un sistema a dodici chakra, seguendo le orme di tradizioni orientali, sudamericane e perfino africane, che aggiungono da uno a nove chakra ai sette corporei.

I seguenti cinque chakra "supplementari" sono ubicati subito all'esterno del corpo, anche se ciascuno di essi è fisicamente collegato al corpo stesso. Ho constatato che impiegare questi chakra per l'ascesa della kundalini e per le pratiche yoga può favorire notevolmente i processi di purificazione e di guarigione coinvolti nel risveglio della kundalini. Inoltre, consente l'attivazione di diverse doti spirituali supplementari, vale a dire che all'improvviso siamo in grado di "volare più in alto" e più di frequente nelle attività della nostra vita.

Nella tabella riportata vengono riportate brevi descrizioni di questi chakra supplementari e alcune indicazioni su come l'attivazione delle loro doti specifiche possa esserci di giovamento. Questi chakra extracorporei più elevati ci consentono di accedere a energie in genere non disponibili quando si fa passare la kundalini solamente attraverso il corpo. Una delle energie disponibili attraverso il pantheon allargato dei chakra è una controparte maschile della kundalini femminile. Questa "kundalini maschile" è simile a quella esaminata nei sistemi vedico, tantrico e perfino buddhista. Questi tre sistemi affermano che il divino maschile è racchiuso nel settimo chakra, ma io ne stabilisco la collocazione nel nono chakra, un centro energetico d'oro situato molto più in alto sopra la nostra testa, e più vicino al cielo rispetto al nostro cervello. Per capire la kundalini femminile è necessario comprenderne la controparte maschile.

IL SISTEMA A 12

# chakra

UTILIZZATO DA CYNDI DALE

---

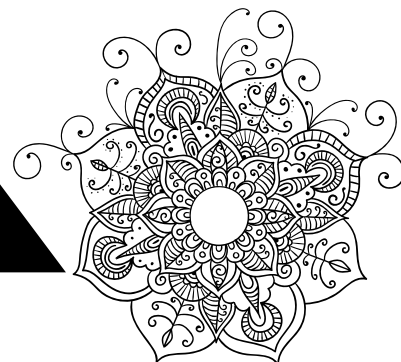
Nel suo libro *“Kundalini - Enerdia Divina”*, edito da Gruppo Macro nella collana Le Vie del Dharma, la guaritrice esperta in energie sottili Cyndi Dale propone un suo personale sistema basato su 12 chakra.

I primi 7 chakra sono quelli della tradizione indiana, presentati nelle pagine precedenti, tratte dal libro.

A questi, Cyndi Dale affianca 5 chakra “extra corporei”: te li presentiamo nelle prossime pagine, ciascuno con le caratteristiche descritte dall'autrice.



## Ottavo Chakra



**Colore** | Nero, potenza per il movimento, forza alla base del cambiamento

**Ubicazione** | Sopra la testa

**Collegamento al corpo** | Ghiandola del timo

**Attributo (dote spirituale)** | Abilità sciamaniche, fra cui capacità di viaggiare con l'anima verso altri piani, dimensioni e aspetti del tempo

**Tema (questione di vita)** | Karma, liberazione dal passato, apertura di possibilità immaginative, visita ad altri piani e dimensioni, connessione con i defunti o persone che potranno essere con noi nel futuro

## Nono Chakra



**Colore** | Oro, armonizza e attira la potenza di Dio in una situazione

**Ubicazione** | A un braccio di distanza sopra la testa

**Collegamento al corpo** | Diaframma

**Attributo (dote spirituale)** | Armonizzare, capacità di percepire le esigenze del mondo ed evocare i poteri divini necessari per apportare pace in terra; sa anche "leggere" i geni dell'anima nostra e altrui, i simboli che rendono ogni persona unica, e l'attuale scopo della vita

**Tema (questione di vita)** | Armonia, avviamento di poteri e doti dell'anima, possibilità di accesso alle siddhi adatte allo scopo dell'anima, possibilità di servire il mondo

## Decimo Chakra



**Colore** | Marrone, praticità e radicamento

**Ubicazione** | Mezzo metro sopra la terra

**Collegamento al corpo** | Ossa

**Attributo (dote spirituale)** | Naturalismo, capacità di percepire le esigenze del regno naturale, praticare la guarigione fondata sulla natura e comunicare con esseri del mondo naturale

**Tema (questione di vita)** | Radicamento, antenati e terra

## Undicesimo Chakra



**Colore** | Rosa, sposta forze soprannaturali e natural

**Ubicazione** | Attorno al corpo, alle mani e ai piedi

**Collegamento al corpo** | Tessuto connettivo

**Attributo (dote spirituale)** | Può evocare e dirigere le forze naturali e soprannaturali, dal vento alle potenze di altri pianeti

**Tema (questione di vita)** | Capacità di comando mediante interconnettività

## Dodicesimo Chakra



**Colore** | Trasparente

**Ubicazione** | Attorno all'intero campo aurico

**Collegamento al corpo** | 32 punti di collegamento nel corpo

**Attributo (dote spirituale)** | Particolare per ciascuna persona

**Tema (questione di vita)** | Questo chakra rappresenta la propria vita personale e le doti spirituali individuali, quelle che conducono al compimento della propria missione spirituale superiore



## GEMME PER I *chakra*

---

Il capitolo 6 di *“Kundalini - Enerdia Divina”* è dedicato alle pratiche della kundalini, ovvero i diversi metodi per comprendere e gestire l'energia kundalini: dalla pratica delle asana al pranayama, dai mantra alle visualizzazioni e molto altro.

Cyndi Dale è una guaritrice esperta nei diversi aspetti delle energie sottili e delle metodologie per lavorarvi - incluse le gemme e i loro poteri curativi.

Ti presentiamo un estratto dal libro: una gemma per ogni chakra, da usare nella meditazione e nella visualizzazione.

Sono una piccola parte: troverai l'elenco completo nelle pagine del libro!



## Gemme per i chakra

Anche se l'uso delle gemme per gestire la kundalini non è una pratica incentrata sullo yoga, esse vengono usate da migliaia di anni per favorire la guarigione, la manifestazione e la concentrazione meditativa. Quelle che seguono sono alcune delle centinaia di gemme disponibili, con brevi descrizioni delle loro qualità efficaci e suggerimenti riguardo al chakra del sistema a dodici chakra al quale ciascuna gemma si adatta.

Le gemme di questo elenco possono essere usate con qualsiasi pratica meditativa o di altro genere incentrata sulla kundalini. Per esempio, si può tenere in mano una gemma mentre si medita o si visualizza, collocarla sul chakra interessato dall'ascesa della kundalini o portarla con sé per risanare una questione innescata dalla kundalini.

### Primo Chakra - Muladhara



#### Eliotropio

Aiuta a prendere decisioni.

Disintossica.

### Secondo Chakra - Svadhistana



#### Pietra di luna

Favorisce il femminile.

Placa le emozioni.

## Terzo Chakra - Manipura



### Calcite

Purifica i blocchi e l'apparato digerente

## Quarto Chakra - Anahata



### Quarzo rosa

Guarisce le questioni d'amore.

Dona giocosità.

Utile per problemi legati al cuore e al seno.

## Quinto Chakra - Vishuddha



### Turchese

Favorisce la comunicazione piena e sincera e ci apre alla guida superiore.

## Sesto Chakra - Ajna



### Fluorite violetta

Pietra del discernimento, integra i due emisferi cerebrali.

Elimina la falsità.

Favorisce l'armonia con il proprio vero sé.

## Settimo Chakra - Sahasrara



### Quarzo ialino

Chiarisce, purifica.

Può essere programmato con altre energie.

## Ottavo Chakra (sistema di Cyndi Dale)



### Quarzo fumè

Favorisce l'indipendenza.

Purifica e disintossica.

Offre radicamento.

Dissolve i blocchi.

## Nono Chakra (sistema di Cyndi Dale)



### **Celestina**

Aprire porte verso altre dimensioni.

## Decimo Chakra (sistema di Cyndi Dale)



### **Onice**

Dischiude i poteri spirituali.

Elimina il male.

Offre radicamento.

## Undicesimo Chakra (sistema di Cyndi Dale)



### **Tormalina rosa**

Equilibra i rapporti affettivi.

Ci aiuta a soddisfare le nostre esigenze.

## Dodicesimo Chakra (sistema di Cyndi Dale)



### Opale

Può fare o favorire qualsiasi cosa: è luce pura.

## Per tutti i Chakra

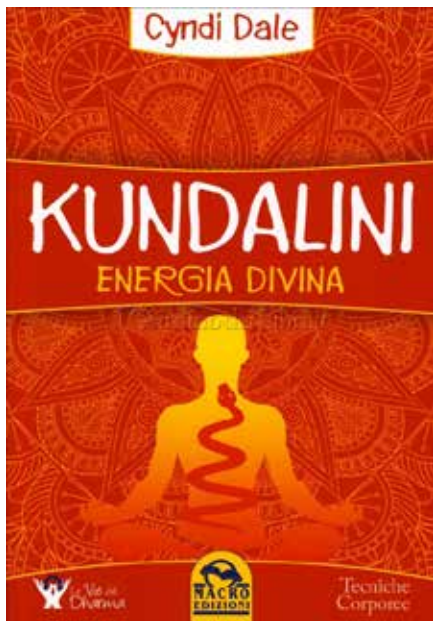


### Iolite

Promuove la guarigione inconscia.

Da usare per tutti i problemi.

## Letture



### **Kundalini - Energia Divina, di Cyndi Dale**

La “kundalini” è considerata una forma di energia divina, addormentata in ognuno di noi e d'importanza fondamentale, di cui molti parlano, ma che è al tempo stesso misteriosa e poco conosciuta.

Tanti tra noi vorrebbero scoprire il segreto della longevità, della salute e dell'appagamento sessuale: attivare l'energia kundalini può farci ottenere questi e altri preziosi e rimarchevoli effetti.

Come si manifesta la kundalini?  
Come possiamo risvegliarla e canalizzarla?  
Cosa succede al suo risveglio?

Cyndi Dale, guaritrice esperta in energie sottili, spiega come risvegliarla e risponde in modo esauritivo alle più frequenti domande su questo tipo di energia.

La kundalini è conosciuta da secoli, in tante culture diverse e con nomi differenti, ma sempre in qualità di forza divina e di chiave per l'illuminazione. Spesso è raffigurata come un serpente che dorme, avvolto su se stesso, alla base della colonna vertebrale, dove ha sede il primo chakra.

Saper riconoscere, risvegliare e integrare questa energia sacra può trasformare la tua vita: scopri come usarla per ottenere una salute vibrante, coltivare relazioni migliori e trovare il tuo vero scopo.

DOVE COMPRARLO?

**Puoi trovare una selezione dei migliori libri su yoga, meditazione e spiritualità nella Vetrina di Le Vie del Dharma:**

**<http://www.leviedeldharma.it/prodotti/>**