



Corso Professionale per
Operatore Olistico
indirizzo Spiritualità Olistica

CRISTALLOPRATICA EVOLUTIVA

Elaborato finale di

Silvia Marazzi

N. Registro Scuola: FORM-1551-OP

Relatore: Ing. Sebastiano Arena

Ottobre 2022



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione d'Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com





INDICE

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1: I CRISTALLI NELLA STORIA

CAPITOLO 2: IL REGNO MINERALE

Formazione

Come agiscono i minerali

CAPITOLO 3: COME UTILIZZARE I CRISTALLI

Cura e pulizia dei cristalli

CAPITOLO 4: IL MODELLO DEI CHAKRA

Le basi del modello

Primo Chakra

Secondo Chakra

Terzo Chakra

Quarto Chakra

Quinto Chakra

Sesto Chakra

Settimo Chakra

Schema riassuntivo

CAPITOLO 5: CONOSCERE I CRISTALLI E LE LORO PROPRIETA'

I colori dei cristalli

Pietre nere

Pietre rosse

Pietre arancioni

Pietre gialle

Pietre verdi

Pietre rosa

Pietre blu

Pietre viola

Pietre bianche, oro e trasparenti

CAPITOLO 6: APPROFONDIMENTO PRIMO CHAKRA

CAPITOLO 7: IL TRATTAMENTO CON I CRISTALLI

Prima parte – preparazione ed accoglienza

Seconda parte – lettura dei cristalli

Terza parte – esecuzione del trattamento

CAPITOLO 8: I CRISTALLI E LA MEDITAZIONE

CAPITOLO 9: I CRISTALLI E L'AMBIENTE

CONCLUSIONI

Bibliografia e sitografia

*Il significato della nostra vita non può essere
trovato nella separazione da Dio e dagli altri,
ma nella continua realizzazione dello yoga,
l'unione.*

Rabindranath Tagore

INTRODUZIONE

Minerali e cristalli sono percepiti diversamente a seconda dello sguardo con cui li si osserva: possono essere una valorizzazione della natura, uno strumento di cura, un simbolo di perfezione, una guida spirituale, un dono per una persona amata, un soprammobile. Il Regno minerale incontrerà il bisogno di ciascuno e darà una risposta che quell'individuo riterrà accettabile. Per alcuni i cristalli e le pietre sono oggetti inanimati, la forma meno interessante sul pianeta. Altri li vedono come immense fonti di luce e di energia. Indipendentemente dal modo in cui ce ne serviamo, questi splendidi doni della natura sono una gioia per gli occhi di chi li indossa e li utilizza dato che portano colori squisiti, forme geometriche perfette e splendore nella vita di milioni di esseri viventi.

Fra le terapie naturali o dolci quella che si effettua mediante i cristalli è forse una delle meno diffuse rispetto, ad esempio, al reiki, ai fiori di Bach, all'aromaterapia e molte altre ancora. Ma come tutte queste, affonda le sue radici nel passato più remoto dell'essere umano. Fin dai tempi più antichi, infatti, i cristalli venivano utilizzati per creare amuleti portafortuna. Oggetti ornamentali con il preciso intento di proteggere la persona che li portava contro i nemici, gli spiriti maligni, il malocchio, durante la caccia o le battaglie, quindi nel loro pieno significato magico ed esoterico.

Oltre a ciò, erano impiegati anche contro malattie e disturbi di vario tipo: venivano ridotti in polvere per realizzare pozioni che potevano essere somministrate al paziente. Il loro potere di cura è infatti dato dal contenuto minerale: ferro sodio calcio silicio manganese e molti altri componenti ancora che ne facevano un rimedio naturale ed efficace.

Anche il semplice fatto di posizionare il cristallo su una determinata parte del corpo portava giovamento in quanto esso fungeva da collettore di energia ed era quindi in grado di innescare il fenomeno dell'auto cura da parte della persona.

Azzardando un paragone decisamente limitativo, è un po' come se ogni giorno si bevessero due o tre litri di acqua particolarmente pura e ricca di sostanze minerali che avrebbero certamente effetto altamente positivo sull'organismo. Non è forse vero che ancora oggi un paio di settimane passate presso una fonte termale vengono consigliate persino dalla scienza moderna in quanto disintossicanti e rigeneranti? E che cosa sono le acque termali se non un concentrato di minerali?

La medicina moderna è normalmente poco propensa a dare credito alla cristallopratica dal momento che non ha effettivi riscontri scientifici. Eppure, è un dato di fatto come fino a qualche secolo fa venisse utilizzata con estrema fiducia da parte di terapisti e guaritori di tutto il mondo. E allora, se funzionava a quei tempi, perché non dovrebbe avere effetti benefici anche oggi? Certo per alcuni tipi di malattie e disturbi molto gravi è assolutamente indispensabile rivolgersi al medico e alla farmacologia. La cristallopratica non è certamente la panacea di tutti i mali e non vuole

nemmeno esserlo. Ma è indubbio che così come le piante, i fiori, gli aromi, i colori, la musica, anche le pietre giochino un ruolo determinante nel buon equilibrio fisico, mentale ed emozionale dell'essere umano giovando anche e soprattutto all'aspetto spirituale.

Pietre e cristalli costituiscono una vera e propria fonte rigeneratrice in quanto collegati con tutta l'energia presente nella madre terra e nel cosmo. E questo è un dato incontrovertibile. Perché altrimenti tante persone ricorrerebbero alle terapie naturali se non ne traessero un effettivo beneficio?

In molti paesi orientali si fa tuttora uso di cristalli con ottimi risultati. Persino popolazioni particolarmente dedite alla tecnologia come, ad esempio, i giapponesi usano le pietre non soltanto per rendere più belli e piacevoli i loro giardini e le loro abitazioni, ma anche per aumentare il potenziale meditativo, le facoltà di concentrazione e di centratura.

CAPITOLO 1

I CRISTALLI NELLA STORIA

Prima della vita sulla terra, l'unica forma di saggezza era quella della pietra.

Fabrizio Caramagna



La storia dei cristalli è stata raccontata da numerosi autori in modi diversi.

Esistono addirittura leggende e tradizioni che risalgono all'origine del genere umano, quando si riteneva che le forze sprigionate dai cristalli potessero orientare il campo elettromagnetico della terra, favorendo l'incarnazione delle anime umane. Si narra che nell'antica Atlantide i cristalli producessero un'energia tale da alimentare intere città. Alcuni egittologi arrivano ad ipotizzare che il vertice delle magnifiche piramidi fosse rivestito di un cristallo al fine di attrarre le energie cosmiche e incanalarle in quelle strutture geometricamente perfette.

Sono molti i popoli e le culture che hanno utilizzato pietre e cristalli in numerose funzioni: come strumenti di cura, protezione e persino di iniziazione.

Ma partiamo dall'inizio.

Le leggende e credenze più antiche su questo argomento ci riportano ad Atlantide. Se ipotizzato che i suoi evoluti abitanti utilizzassero i cristalli per attrarre e canalizzare la forza cosmica. Questa mitica civiltà, che disponeva di conoscenze scientifiche avanzatissime, avrebbe sfruttato i cristalli come fari di luce per favorire lo stabilirsi di ponti comunicativi telepatici con i suoi antenati universali. Inoltre, i cristalli venivano impiegati con numerose finalità fisiche e pratiche. Si ritiene che una delle ragioni della distruzione di questo continente sia l'abuso e l'uso distorto di tali sacre conoscenze per fini

egocentrici e personalistici. Si dice inoltre che, prima della distruzione di Atlantide, i saggi incorrotti desiderassero trovare un modo per tramandare il sapere che avevano ereditato, ma che non osassero riversarlo in un libro per paura che venisse distrutto nel corso degli sconvolgimenti catastrofici cui la terra sarebbe andata in contro. Così, nella loro saggezza, programmarono alcuni cristalli caricandoli con le informazioni necessarie e rimaterializzandoli nel ventre del pianeta. Credevano che, quando il momento sarebbe stato propizio, essi sarebbero riaffiorati in superficie e avrebbero attratto persone capaci di sintonizzarsi mentalmente con loro e di coglierne la profonda Sapienza. I sopravvissuti allo sprofondamento di Atlantide ricominciarono da capo e tramandarono le loro conoscenze sul Regno dei cristalli in Egitto, Sudamerica, Tibet.

Alcuni egittologi arrivano ad ipotizzare che il vertice delle magnifiche piramidi fosse rivestito di un cristallo al fine di attrarre le energie cosmiche e incanalarle in quelle strutture geometricamente perfette. Questa forma geometrica perfetta sfrutta le medesime leggi della fisica che governano il mondo dei cristalli e canalizza sul pianeta l'energia universale ad alta frequenza. Si ipotizza che il vertice della grande piramide di Egitto fosse originariamente sormontato da un enorme cristallo che doveva favorire la messa a terra e l'utilizzo di questa forza cosmica.

Le civiltà originarie fiorirono e decadde e con loro scomparve la conoscenza segreta della potenza e del potenziale energetico dei cristalli. Molta di quella Sapienza andò perduta, ma alcune informazioni sopravvissero all'onta del tempo. Le vediamo, così, spuntare spontanee in diverse culture e civiltà nel corso della storia.

La storia testimonia che le prime tracce relative alla capacità terapeutiche di pietre e cristalli sono state ritrovate in un papiro egizio risalente al 1600 a.C. Ma, indubbiamente, essi venivano utilizzati molto più anticamente presso le popolazioni delle latitudini più diverse: dalle civiltà andine a quelle del centro America, dal Nord America all'Australia, dal medio fino all'estremo Oriente (Cina Giappone India e aree limitrofe). Stando a quanto si può leggere oggi sull'argomento, pare che non esistessero luoghi e popoli presso i quali pietre e cristalli non venissero utilizzati regolarmente con finalità terapeutiche: dagli antichi egizi ai nativi americani, dai Maya agli aztechi fino ad arrivare agli aborigeni australiani, alle popolazioni celtiche e mediterranee. In tutti questi popoli e secondo tradizioni che affondano le loro origine in tempi remoti, alle persone malate venivano fatte portare al collo collane composte con vari tipi di pietre e cristalli: lapislazzuli, malachite e diaspro rosso erano alcuni dei più utilizzati e permettevano al disturbo e al dolore di attraversarle e di disperdersi.

Nell'esodo, si tramanda che è una corazza costituita da 12 preziosi gioielli disposti su quattro file e portate all'altezza del cuore avrebbe conferito ad Aronne la potenza di Dio. Nell'antica India si consigliava ai re di proteggersi dagli eventi infausti attraverso le migliori gemme.

I primi studi di astrologia scritti in sanscrito e risalenti al 400 a.C. sviluppano elaborate osservazioni sull'origine ed il potere delle pietre. Allora gli astrologi suggerivano chi fosse stato colpito dalla sfortuna di portare diversi tipi di pietre per neutralizzare l'influsso negativo dei pianeti.

Tra le pratiche mediche di molte antiche culture possiamo annoverare il portare talismani o amuleti attorno al collo. La pietra si sceglieva a seconda del disturbo.

Nell'antica Roma si credeva che le pietre potessero influenzare direttamente positivamente il corpo. Antichi scritti sia greci che romani fanno riferimento a cristalli utilizzate come talismani per ottenere salute e protezione o per attrarre meriti.

I Maya e gli indiani d'America ricorrevano a diverse pietre per formulare diagnosi e per curare malanni. I più anziani utilizzavano cristalli di quarzo durante speciali cerimonie perché considerati cristalli vedenti, attraverso i quali, cioè, sarebbe stato possibile cogliere le immagini di eventi passati e futuri.

Nelle tribù di Cheyenne, Sioux, Apache e Navajo gli loro sciamani, o uomini di medicina come tuttora vengono chiamati, utilizzano diverse pietre come l'ambra, il turchese e l'ossidiana sia a scopo curativo che come ornamenti nelle feste religiose o come protezione durante la caccia e contro i nemici. Gli ornamenti più diffusi tra i nativi americani sono infatti realizzati in turchese considerata in assoluto la pietra più potente, quella più sacra in grado di collegare le persone alle realtà più alte e quindi al grande spirito.

Alcune tribù di indiani messicani erano convinte che l'anima di chi viveva una vita retta dopo la morte si incarnasse in un cristallo e che, se qualcuno fosse stato tanto fortunato da trovare quel cristallo, esso avrebbe parlato direttamente al suo cuore e lo avrebbe curato e guidato facendogli realizzare i suoi sogni.

Sotto il profilo storico siamo ben poche notizie riguardo la cristallografica del passato soprattutto più lontano in quanto si trattava di una pratica la cui conoscenza veniva trasmessa esclusivamente per vie verbali e spirituali.

Il più antico studioso che si sia occupato in modo particolarmente approfondito di questo argomento e della cristallografica in generale fu il filosofo greco Teofrasto vissuto circa 400 anni prima del Cristo. Nel suo libro delle pietre, oltre a ribadire l'aspetto curativo dei cristalli, egli sottolinea come sia possibile distinguere con certezza il sesso delle pietre se siano cioè maschi o femmine in base alla tonalità del colore: si tratta di un elemento distintivo molto importante quando si usano i cristalli a fini curativi in quanto l'impiego di una delle due specie influisce notevolmente su due aspetti essenziali dell'essere umano: yin femminile e Yang maschile.

Scientificamente e storicamente non è possibile sapere se le civiltà antiche fossero effettivamente consapevoli delle relazioni tra i cristalli e l'essere umano nella visione olistica, tuttavia, è certo che le proprietà mistiche della pietra preziosa e dei cristalli fossero largamente associate ai rispettivi colori ed in combinazione con quelli dei chakra corrispondenti. A fianco della composizione chimica, dunque, appare di primaria importanza il colore del cristallo. Sono questi i due elementi su cui si basano le proprietà delle pietre.

Ma soprattutto è chiaro che le popolazioni più antiche sapessero perfettamente quale tipo di pietra dovessero utilizzare per curare una determinata malattia.

Certo la medicina moderna storca il naso di fronte a questo tipo di cura considerata noi scientifica ma, ciò nonostante, è altrettanto vero che sciamani, uomini di medicina, guaritori tutti i paesi del mondo l'abbiano utilizzata e tuttora la utilizzino per curare le persone. E con ottimi risultati.

Pietre cristalli, dunque, rappresentano lo strumento che il guaritore usa per trasmettere l'energia della terra e dell'universo all'essere umano, energia alla quale si associa ovviamente quella intrinseca della pietra. Essa viene considerata secondo le sue proprietà minerali, le sue venature ed i suoi colori. Tutto ciò fa della cristallografica un metodo che riesce a dare effettivi risultati e comunque a centrare la persona su sé stessa in modo che possa scattare il meccanismo molte volte inconscio dell'auto cura.

Da queste indagini storiche appare certo come circa una ventina di cristalli venisse ampiamente utilizzato dalle civiltà più diverse e a seconda dei casi, sia a fine curativo che come amuleto esorcizzante da paura e malattie. Si trattava certamente di pietre molto diffuse e facilmente rintracciabili, ma si ha notizia di guaritori, sacerdoti e uomini di medicina alla costante ricerca di pietre curative più difficili da reperire. È il caso, ad esempio, dell'acqua marina da cui si traeva una

serie di veri e propri amuleti che venivano indossati a scopo protettivo o come porta fortuna dai pescatori e dai marinai un pò a tutte le latitudini del mondo, ma soprattutto dagli eschimesi.

Secondo antiche tradizioni anche l'ametista aveva delle proprietà terapeutiche: greci e romani bevevano infatti il vino da coppe che venivano ricavate da questo cristallo in quanto si riteneva che fosse in grado di sostenere l'ubriachezza portando sobrietà e comunque una rapida ripresa.

Sempre in veste di porta fortuna l'avventurina pare richiamasse l'intervento della dea fortuna con evidenti e particolari riferimenti all'aspetto economico.

Sempre per quanto concerne l'aspetto economico, il quarzo citrino veniva utilizzato da quanti si dedicavano al commercio. In Medio Oriente era chiamata la pietra dei mercanti poiché si riteneva che non solo aiutasse ad accumulare denaro, ma anche a conservarlo. Veniva spesso messa nel cassetto o nella borsa che conteneva i soldi in modo da evitare che potessero essere rubati o addirittura perdere di valore.

Il quarzo ialino veniva utilizzato da alcune tribù degli indiani d'America i quali credevano che fosse di aiuto nella caccia e anche nella preveggenza e nella divinazione; veniva utilizzato anche nell'antica Grecia poiché si riteneva che calmasse la sete. Non a caso il termine cristallo significa ghiaccio.

Dalle popolazioni dell'estremo Oriente il diaspro sanguigno era considerata una pietra in grado di aumentare la percezione delle energie sottili cioè quelle che collegano l'essere umano all'universo, di incrementare la preveggenza in particolare la previsione di eventi atmosferici particolarmente distruttivi.

Utilizzata dalle antiche popolazioni del bacino Mediterraneo si riteneva che l'ematite fosse un potente protettore durante le battaglie e che facesse in modo che determinate richieste venissero esaudite rivolgendo le proprie preghiere al grande spirito. La fluorite invece veniva assunta come pozione più o meno magica con effetti benefici per denti e ossa. Era infatti utilizzata per la cura delle fratture.

Fra le pietre più ricercate e anche largamente usate a scopi ornamentali, la Giada nelle sue varie configurazioni di colore veniva impiegata in tutto l'estremo Oriente e l'Oceania, dalla Cina alla Nuova Zelanda. Presso gli antichi egizi e le popolazioni d'America centrale veniva utilizzata al posto del cuore dopo l'imbalsamazione del corpo di nobili defunti: non a caso veniva spesso definita come la pietra del cuore.

Sempre gli antichi egizi utilizzavano spesso i lapislazzuli, pietre che grazie al loro colore facilmente si possono ricollegare al cielo: venivano impiegati come protezione dagli spiriti della notte in quanto si credeva incanalassero energie protettive allontanando la negatività e i pericoli dell'ignoto.

La malachite, una pietra tuttora ampiamente utilizzata in cristallopratica, veniva considerata una potente protezione per i bambini, preservandoli dalle cadute e andando in frantumi in caso di pericolo imminente.

L'occhio di tigre veniva utilizzato dalle popolazioni orientali come protezione contro il malocchio e si riteneva che fosse in grado di guarire le malattie agli occhi e alla vista contribuendo al suo miglioramento. In particolare, questa pietra veniva considerata un potente stimolatore della sessualità, aumentando non solo la fertilità della donna, ma anche le capacità di resistenza dell'uomo nel rapporto sessuale.

Oltre che come pietra che simboleggia la bellezza e l'amore, il quarzo rosa veniva utilizzato ancora una volta dagli antichi egizi che lo riducevano in polvere per creare maschere di bellezza e cura per la pelle.

Utilizzata soprattutto nello Sri Lanka, dove è facile il ritrovamento, la tormalina arrivò invece in Occidente soltanto due secoli fa come simbolo dell'equilibrio interiore.

Possiamo concludere che tutti i popoli e le culture, benché diversi e lontani tra loro, si avvalgono da sempre del potere insito in pietre e cristalli.

Oggi, con il rapido progresso della tecnologia, si sceglie di utilizzare i cristalli soprattutto al fine di trasmettere e potenziare le energie. I metodi sono tantissimi: i cristalli di rubino (sia naturali che prodotti dall'uomo) vengono impiegati nei laser con cui si eseguono interventi di microchirurgia. Ogni anno migliaia di chili di cristalli di quarzo sono estratti e frantumati a fini tecnologici: vengono utilizzati nei dispositivi ad ultrasuoni, negli orologi, come chip nella memoria dei computer, come oscillatori per controllare le radiofrequenze nell'attrezzatura elettronica, come trasduttori per trasmettere energia da un sistema ad un altro.

A livello più esoterico, pietre e cristalli in meditazione favoriscono lo sviluppo dell'intuizione e facilitano l'apprendimento dai sensi superiori. Messa sotto il cuscino, ispirano sogni nobili e profetici. Dal punto di vista della pratica, aiutano a stabilizzare le emozioni dirompenti, a calmare menti ansiose, a curare diversi disturbi fisici. Durante il travaglio, alcuni cristalli specifici favoriscono il processo della nascita aiutando madre e bambino. Possono, inoltre, essere utilizzate in cerimonie rituali, posizionati intorno a piante o animali. Sono utili anche per i bambini ed, in generale, per ogni creatura che abbia bisogno di cura o equilibrio.

Questa conoscenza viene messa oggi nuovamente a disposizione del genere umano dopo migliaia di anni. Consapevoli del fatto che, a prescindere dalle 'nozioni teoriche', la cura con i cristalli è in gran parte affidata all'intuito e alla consapevolezza che giocano un ruolo fondamentale. L'elemento determinante da cui non si può prescindere è il legame che il terapeuta riesce ad instaurare con la pietra, il suo sentirla sia in termini di appartenenza che di proprietà non solo curative ma anche spirituali.

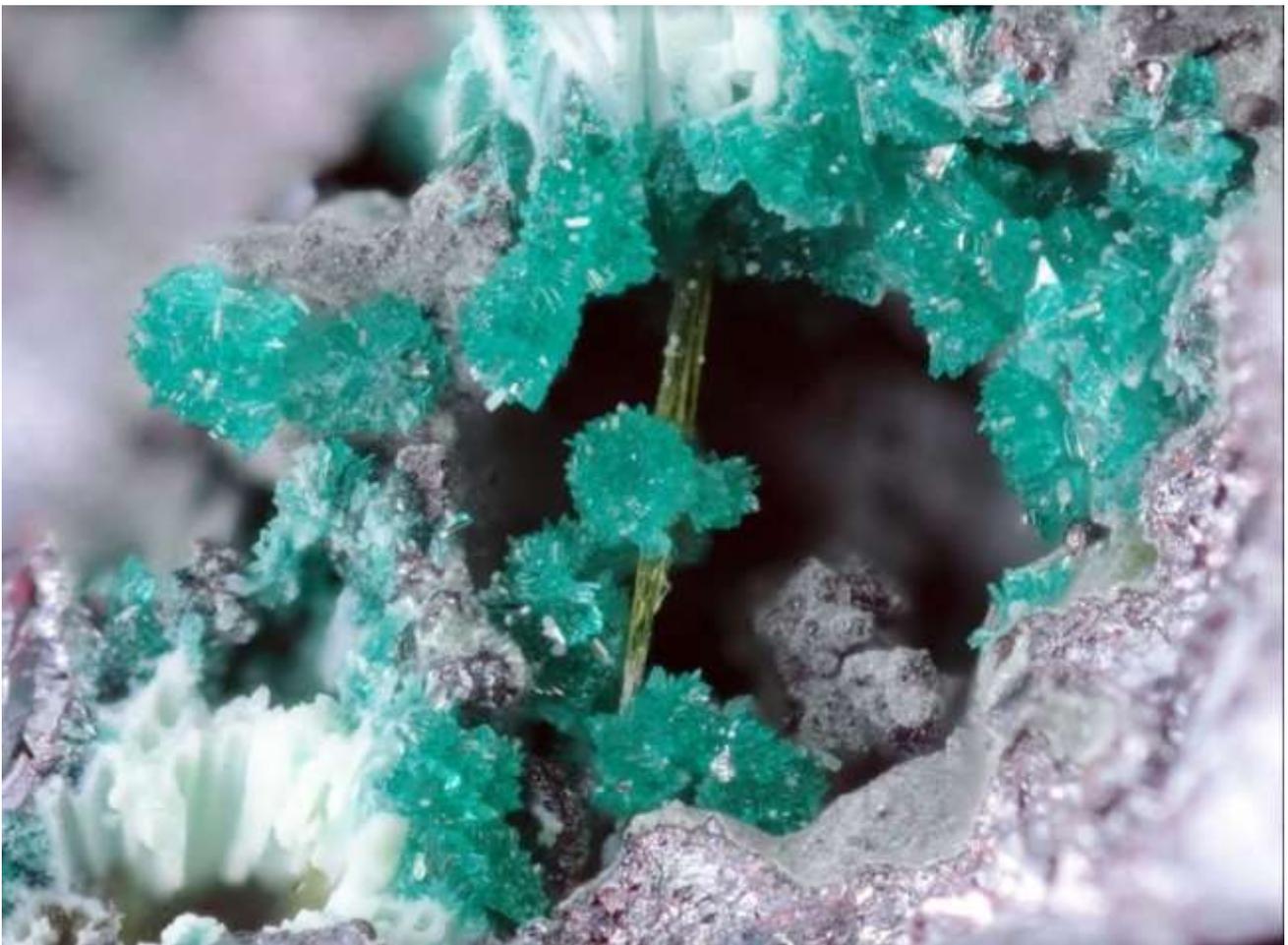
Le intenzioni con le quali si opera con i cristalli devono essere pure e umanitarie. I cristalli devono essere utilizzati solo in armonia con la legge divina e come mezzo per migliorare la condizione umana e inaugurare l'Era d'oro dell'Acquario. È tempo che guaritori e operatori di luce si facciano avanti e illuminino con la complicità di pietre e cristalli la via attraverso la quale rifondare il genere umano. I cristalli e le pietre partecipano più di ogni altro elemento alla trasformazione planetaria a cui tutti noi collaboriamo.

CAPITOLO 2

IL REGNO MINERALE

Non cercare di splendere come la giada,
ma sii semplice come la pietra.

Lao Tzu



Come tutta la materia, i cristalli sono composti di infinitesimali particelle dette atomi che a loro volta sono agglomerati di particelle ancora più minuscole: protoni, neutroni ed elettroni. Se esaminate da vicino queste unità di base dell'energia non sono esattamente materia, ma piuttosto tenui vibrazioni ciascuna delle quali è in sintonia con la forza del cosmo.

L'intero mondo fisico si genera dalla diversa combinazione di questi atomi: il modo in cui il singolo atomo si lega agli altri determina aspetto e materiale che le molecole assumeranno.

Nella formazione di strutture cristalline, come il quarzo trasparente, gli atomi si legano tra loro in perfetta unità ed armonia, come se si prendessero per mano e si combinassero con altri in un puzzle.

Questo equilibrio primigenio lo ritroviamo anche a livello molecolare: tutte le molecole che pulsano lo fanno alla medesima frequenza. E questa microstruttura, detto reticolo, a determinare le proprietà fisiche del cristallo: la sua forma, la durezza, il peso specifico e le proprietà ottiche.

Il modo ordinato in cui gli atomi si organizzano in una struttura cristallina è ciò che rende queste forme materiali intere e intrinsecamente complete. Ogni singola unità di energia si allinea alla forza cosmica e stringe armoniosi legami con altri atomi per creare una forma perfetta. Questa manifestazione fisica di unità vibra con l'equilibrio cosmico che l'ha creata. Grazie a questo possiamo godere della presenza di forme perfette, colori brillanti e splendide luci.

Il vertice del cristallo connette e allinea ogni molecola, atomo, protone, neutrone ed elettrone racchiusi nel cristallo alla fonte universale di energia infinita. I cristalli possono ricevere, contenere, proiettare, emanare e riflettere la luce, la forma più elevata di energia nota nell'universo fisico. Esplorando la natura atomica dei cristalli, o di qualsiasi altro oggetto appartenente al mondo materiale, appare ovvio che la loro intera manifestazione fisica altro non è se non la variazione vibrazionale dell'unica essenza primaria.

Quando l'orizzonte della visione cosciente si espanderà i limiti della mente saranno trascesi e si spalancheranno in tutta la loro ampiezza le porte per accedere a dimensioni più elevate e piani più profondi. I cristalli possono aiutarci sulla via del risveglio attivo, mostrandoci e insegnandoci come conformarci a quell'essenza che crea e abbraccia tutto l'universo.

FORMAZIONE

Quasi tutti i cristalli devono la loro nascita al continuo sovrapporsi di nuova materia a una massa cristallina in formazione. Alcuni hanno origine dal magma tra gas infiammati nel ventre della terra, nei fiumi di lava che raggiungono la superficie. Questi minerali come il quarzo sono chiamati magmatici o ignei. Si formano man mano che il materiale fuso si raffredda e si solidifica. Durante il processo di indurimento della roccia gli atomi si raggruppano e danno origine a quell'equilibrio primigenio che determina forma e composizione del cristallo.

Altri cristalli crescono tra i vapori negli sfiatatoi delle regioni vulcaniche: presentano tracce di zolfo e sono il prodotto della condensazione di gas mineralizzati ad elevata temperatura nel momento in cui fuoriescono dalla terra.

Alcuni cristalli si formano a partire da soluzioni acquose o crescono con l'aiuto di organismi sopra o in prossimità della superficie terrestre. Sono noti come minerali sedimentari e derivano dal processo meccanico o chimico di esposizione agli agenti atmosferici. L'aria, l'acqua, il vento e il ghiaccio sono i principali fattori di erosione implicati nel dissolvimento dei minerali terrestri che con il tempo si concentrano tra loro e cristallizzano. E' il caso, ad esempio, della calcite.

Infine, i nuovi minerali derivano dalla ricristallizzazione dei minerali esistenti, sottoposti ad alta pressione e ad alte temperature di innestati profondi della crosta terrestre: si tratta di minerali metamorfici. Una situazione estrema li sottopone a mutamenti strutturali e chimici creando nuovi reticolati e composizioni, dunque nuovi cristalli. Un buon esempio è il granato.

Nessuno sa davvero quanto tempo occorra alla maggior parte dei cristalli per formarsi. Alcuni ritengono che servano migliaia di anni, altri che quando le condizioni sono favorevoli basti un istante. Qualunque sia il segreto di madre natura è lei che concepisce, tiene in incubazione e dà vita a una vasta gamma di cristalli di rara bellezza.

COME AGISCONO I MINERALI

Come ormai appare chiaro, minerali e pietre preziose posseggono proprietà terapeutiche specifiche la cui natura, grazie alle numerose ricerche compiute, è oggi abbastanza ben compresa. Tuttavia, la domanda su come i minerali producono i loro effetti rimane ancora aperta.

Come possono questi frammenti di materia esercitare un'azione terapeutica sul nostro organismo? Se si fosse in grado di ingerire una pietra, di inalarla o di assorbirla in qualche modo nel proprio corpo sarebbe più facile comprendere come essa esplica i suoi effetti. Ma in che modo questi possono essere spiegati quando essa viene semplicemente posta a contatto con la pelle oppure indossata come ornamento?

L'azione terapeutica delle pietre non appare però più tanto strana se si abbandona l'idea diffusa quanto erronea che identifica l'uomo come il solo corpo fisico. In fisica è infatti noto ormai da tempo che ogni corpo, ogni organismo, ogni cosa materiale, sia che si tratti di una roccia, di una pianta o di un secchio di plastica, possiede un campo energetico chiamato aura.

Un analogo potere irradiante contraddistingue dunque anche le pietre. Alla base di questo fenomeno, vi è il fatto che le pietre posseggono la capacità di assorbire e di trasformare la luce, prevalentemente nella gamma degli infrarossi e, in misura minore, in quella delle radiazioni visibili e delle microonde. Sono proprio queste ultime a rivestire maggiore importanza in quanto, mentre le radiazioni infrarosse interessano solo gli strati superficiali del corpo e per questo motivo vengono percepite come calore, le microonde attraversano l'intero organismo raggiungendone i tessuti e gli organi profondi.

L'occhio fisico normalmente non riesce a percepire la parte visibile dell'alone aurico dei minerali e delle pietre preziose, ma ciò dipende esclusivamente dalla bassissima intensità di quest'ultimo. La luminosità dell'aura di una pietra può essere paragonata, per fare un esempio, a quella di una candela posta ad una certa distanza dall'osservatore. Anche se è invisibile quando vi è luce, si può gradualmente imparare a percepirla nella completa oscurità.

Il fatto che la scienza non sia ancora riuscita a identificare questo fenomeno non significa che esso non sia reale, ma piuttosto che ancora non sono stati sviluppati strumenti abbastanza sensibili.

Le stelle sono sempre presenti in cielo, anche se non sono visibili di giorno, perché oscurate dalla luce solare. Lo stesso si può dire di noi che fondamentalmente siamo tutti fonti di luce. Il nostro organismo, infatti, irradia continuamente luce: ogni cellula, tessuto, organo ha la sua specifica aura e genera un suo specifico campo magnetico che peraltro la medicina sfrutta a scopi diagnostici.

La tecnica della tomografia assiale utilizza i campi magnetici dell'organismo realizzando perfette rappresentazioni tridimensionali degli organi interni di gran lunga superiori a quelle conseguite tramite i tradizionali metodi radiologici.

E questo non è tutto: i più recenti risultati della ricerca biochimica indicano che le cellule dell'organismo comunicano tra di loro tramite i fotoni. In tal modo la crescita, lo sviluppo e la specializzazione di cellule, tessuti ed organi possono essere coordinati all'interno dell'organismo. Il sistema nervoso e gli ormoni svolgono una funzione di guida in processi che sono fondamentalmente già autoregolati grazie al fatto che la luce permette a cellule anche lontane tra di loro di mantenersi in comunicazione.

Ciò che definiamo luce è solamente quella piccola parte dell'intero spettro elettromagnetico che siamo in grado di percepire con la vista. Detta porzione è nota come spettro visibile. Oltre a quelle dello spettro visibile esistono altri tipi di radiazioni come le onde radio, i raggi infrarossi e ultravioletti, le microonde, le radiazioni, i raggi gamma. Tutte queste radiazioni hanno un fattore in comune: sono veicoli di informazione. Molti degli apparecchi che oggi utilizziamo come radio, televisione, cellulare, telecomando, ecc. operano in base al medesimo principio: la trasmissione di informazioni attraverso radiazioni invisibili.

Tutto questo è valido anche per quanto riguarda il rapporto tra uomo e pietre, in quanto anche queste ultime posseggono un'aura ed avendo una lunga esistenza sono da considerarsi fonti di informazioni. Le si potrebbe paragonare ad emittenti radio costantemente sintonizzate sullo stesso programma.

Ogni pietra, inoltre, possiede una sua specifica luce ovvero una sua specifica aura che determina il modo in cui essa agisce sul nostro organismo. Se poniamo una pietra a contatto con il nostro corpo, l'energia irradiata da questa non potrà non influenzare la comunicazione tra le varie cellule ed il modo in cui esse interagiscono tra di loro. L'azione terapeutica delle pietre rientra pertanto nel gruppo delle terapie basate sull'informazione analogamente all'omeopatia, ai rimedi floreali di Bach e all'aromaterapia. Essa è caratterizzata non tanto dall'azione chimica, quanto piuttosto dalla trasmissione di informazioni.

Sulla base dei dati minerali mineralogici circa il sistema cristallino, il tipo di litogenesi, la classe, la composizione e infine il colore di una determinata pietra, possiamo determinare quale sia di volta in volta questo messaggio. Abbiamo in tal modo a disposizione una precisa guida per individuare il minerale più adatto alle circostanze che stiamo affrontando.

CAPITOLO 3

COME UTILIZZARE I CRISTALLI

*L'uomo che sposta le montagne
comincia portando via i sassi
più piccoli.*
Proverbio cinese

I cristalli e le pietre possono essere utilizzati in molti modi diversi allo scopo di guarire ed aumentare la consapevolezza. Essi opereranno sia che tu sia convinto delle sue proprietà, sia nel caso contrario. Vediamo di seguito alcune semplici modalità attraverso le quali usufruire delle meravigliose proprietà dei cristalli.

USO IN GIOIELLERIA



I cristalli e le pietre si possono portare o indossare come amuleti o gioielli: favoriscono il mantenimento di chiarezza mentale, stabilità emotiva, equilibrio fisico. Questo è uno dei modi più semplici ed efficaci per assorbirne la potenza terapeutica.

Le gemme sono state indossate per migliaia di anni sulle dita delle mani e dei piedi, intorno ai polsi, al collo, all'ombelico o sul terzo occhio, nei capelli e nel naso dal momento in cui gli esseri umani hanno iniziato ad adornarsi.

Molte delle conoscenze sui reali scopi con cui furono creati i gioielli sono andate perdute. Originariamente si solleva posizionare vicino alle persone le pietre che si credeva possedevano quelle specifiche caratteristiche che si voleva la persona assorbisse. Poi subentrò la pratica di legarle

attorno a collo, polsi, testa o caviglie e portarle addosso per riceverne l'influsso in maniera continuativa. Recentemente si è fatta di nuovo strada la consapevolezza che disponendo le pietre in configurazioni precise sul corpo si possono ottenere effetti curativi e di ringiovanimento.

Quando sono ideati e indossati consapevolmente per scopi terapeutici, i gioielli finiscono per conferire potere a chi li indossa. L'energia che effondono si combina con il campo elettromagnetico umano o aura; quando la luce colpisce le pietre e libera le loro vibrazioni di colore nell'aura, le frequenze cromatiche dissipano e neutralizzano la tensione psichica ed emotiva favorendo l'aumento delle sottili energie curative e della luce attorno al corpo. Le pietre consentono in questo modo di acquisire maggiore forza ed equilibrio.

Oltre al valore estetico i gioielli hanno dunque proprietà terapeutiche. Si può indossarli consapevolmente per godere dei doni che hanno da offrirci.

PORTARLI CON SE'

Esiste un'alternativa molto pratica rispetto all'uso in gioielleria. Dal momento che il cristallo svolge la propria azione entrando in risonanza con la nostra energia, l'esigenza è quella di tenere il cristallo vicino a sé. Qualora non si abbiano a disposizione gioielli creati con la pietra che in quel momento ci è funzionale, potremmo acquistare una semplice pietra in cui sia stato praticato un piccolo foro nel quale infilare un cordoncino da appendere al collo. In questo modo, allungando o accorciando in cordino, si potrebbe anche posizionare il cristallo alla giusta altezza facendolo corrispondere al chakra sul quale agisce.

Si trovano in vendita anche ciondoli in metallo a forma di molla o piccoli sacchetti in tessuto cuciti ad hoc nei quali si possono inserire piccoli esemplari dei cristalli che abbiamo scelto, che si potranno così sostituire facilmente al bisogno.

Un'alternativa nel caso non si volessero indossare i cristalli, è quella estremamente semplice di portare il cristallo con sé in tasca o nella borsa. Ogni volta che si sentirà il bisogno di riaffermare le proprie intenzioni in modo tangibile si potrà estrarre il cristallo dalla sua custodia e, tenendolo in mano, percepire la sua energia che si diffonde nel corpo, nella mente e nell'anima producendo l'effetto desiderato.

TRATTAMENTO COI CRISTALLI



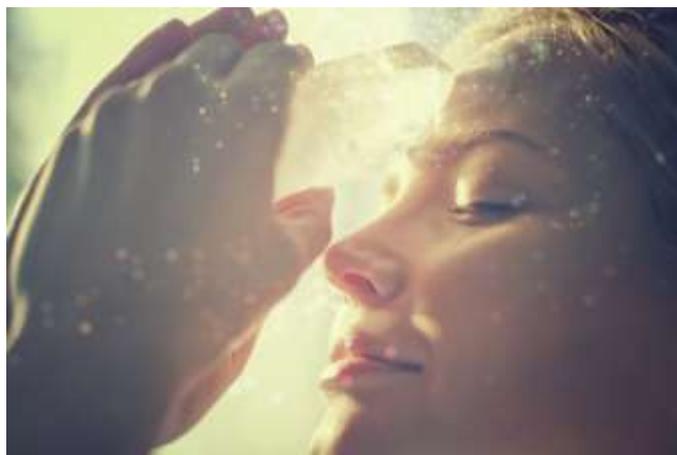
La cura con i cristalli, praticata attraverso l'antica arte di disporre le pietre, è una delle tecniche più avanzate ed efficaci per ripulire l'aura, liberarsi da traumi e connettere la persona con la propria fonte interiore di verità e potere: il potere di scegliere e guarire.

Si realizza posizionando le pietre sul corpo in determinate formazioni e schemi a seconda delle necessità della persona che viene trattata. Durante la pratica, le pietre diventano forme di luce cristallizzata collocata sul corpo a contatto con i centri nevralgici, i chakra. Esse agiscono come catalizzatori al fine di integrare, attraverso colore e luce, frequenze armoniche nell'aura umana.

I cristalli possono neutralizzare cariche negative, rimuovere blocchi fisico-mentali, attivare processi di autocura, ristabilire l'equilibrio, donare intuizioni e tanto altro.

Entreremo nel dettaglio nei capitoli successivi.

MEDITAZIONE



Qualsiasi cristallo o pietra curativa si può usare come partner durante la meditazione tenendolo in mano, indossandolo per assorbirne alcune specifiche proprietà, oppure collocandolo nel nostro campo visivo per facilitare la concentrazione e la connessione con i piani superiori.

Ogni pietra veicolerà le sue specifiche qualità. Possiamo così scegliere in quale modo desideriamo essere sostenuti dal cristallo durante la meditazione. Si possono fare meditazioni semplicemente perdendosi nei magnifici colori e disegni di un diaspro che, come un dipinto di madre natura, ci apre ad emozioni di natura elevata. Oppure possiamo favorire l'intuizione utilizzando un'ametista o aprire canali di comunicazione con i piani sottili attraverso una selenite. E così via.

Riteniamo, inoltre, che la meditazione sia uno strumento fondamentale per il operatore in cristallopratica. Permette, infatti, di entrare in contatto la pietra, di 'sentirne' profondamente le qualità ed avere di conseguenza una maggiore competenza nel loro utilizzo durante la pratica. Il terapeuta coltiva in questo modo sua la parte intuitiva e la sua sensibilità, elementi imprescindibili per applicare l'arte curativa delle pietre in modo e consapevole.

AMBIENTE



I cristalli possono essere posti nell'ambiente come elementi di arredo. La loro semplice presenza donerà all'ambiente luce e bellezza.

Se in una stanza è avvenuta una discussione, posizionarvi un cristallo purifica le vibrazioni e ristabilisce la pace. Al cristallo basta essere presente per riempire un ambiente con la sua luce e la sua energia terapeutica. Quando la luce si riflette attraverso di esso e attorno a lui, si genera un'energia potente al punto da neutralizzare qualsiasi vibrazione negativa e innalzare la frequenza verso l'armonia superiore. L'effetto del cristallo si verificherà a livello del subconscio anche nel caso in cui chi opera non abbia ancora una sensibilità tale da cogliere le sue energie curative.

La semplice presenza dei cristalli in un ambiente suggerisce in modo sublimale che la perfezione è possibile: dimostra ai sensi fisici che è possibile essere luminosi, carichi di energia e radiosi di luce.

Per questa ragione regalare cristalli anche a coloro che non sono consapevoli o non si interessano delle loro proprietà terapeutiche è estremamente benefico.

Occorre specificare che i cristalli dovranno essere posizionati nelle varie zone della casa e nelle varie stanze a seconda delle loro caratteristiche e proprietà. Vi sono pietre che favoriscono il sonno ed hanno dunque la loro naturale collocazione nella camera da letto, altri che favoriscono la concentrazione e possono essere posizionati nelle zone deputate allo studio, ed infine vi sono cristalli adatti alla zona giorno in quanto energizzanti.

A titolo esemplificativo possiamo citare la corniola ottima in cucina in quanto sostiene l'apparato digerente e la celestina, ottima compagna da posizionare sul comodino o sotto il letto specialmente in caso di nodi geopatici.

SPAZIO SACRO

Una modalità specifica di utilizzo dei cristalli nell'ambiente consiste nel creare degli spazi sacri nella nostra casa. Possiamo scegliere un angolo della nostra casa che amiamo particolarmente o che ci permette di stare qualche momento della giornata in uno stato di silenzio, nella nostra interiorità.

Non solo questi spazi procureranno un senso di santità alla nostra dimora, ma infonderanno forza ed energia sia alla casa che alle persone che la abitano. Questi spazi sacri sono in realtà conosciuti da sempre come elementi essenziali dai praticanti di yoga e meditazione.

Posizionare dei cristalli negli spazi sacri appositamente creati porta un senso di pace, armonia ed equilibrio nella casa e in tutto l'ambiente familiare. L'ametista è comunemente utilizzata a questo scopo poiché emette energia positiva e favorisce un ambiente profondamente meditativo.

ELISIR



Un altro meraviglioso strumento che ci può essere di moltissimo aiuto è l'elisir di minerali. Si tratta di preparati liquidi realizzati 'immergendo' i cristalli in acqua. Il principio è simile a quello dei fiori di Bach o dell'omeopatia. Le vibrazioni delle pietre sono trasferite all'acqua e attraverso di essa vengono assimilate dalla persona che ne fa uso ristabilendo l'equilibrio energetico. I rimedi ottenuti a partire dai cristalli sono facilmente realizzabili e vi si può ricorrere quando non sia possibile portare con sé o indossare le pietre necessarie per ottenere specifici risultati, o se si intendono aumentare gli effetti delle pietre mentre si opera con loro. A volte, infatti, agiscono più velocemente di quanto faccia la pietra semplicemente portata addosso. Le pietre più adatte alla realizzazione di rimedi sono quelle appartenenti alla famiglia multicolore dei quarzi perché risponde favorevolmente alla luce riflessa dell'acqua e offre al contempo uno spettro cromatico completo e dunque molti possibili effetti differenti. Raccomandiamo la massima attenzione quando si scelgono pietre e cristalli per preparare un rimedio per uso interno. Occorre assolutamente conoscere la composizione chimica delle pietre perché alcune pietre possono essere tossiche o contenere veleni (come l'arsenico) ed arrecare seri danni.

BAGNI DI PIETRE

Ci sono cristalli che aiutano in modo molto diretto e particolare se la mettiamo nell'acqua del bagno. È sufficiente scegliere la pietra, metterla sul fondo della vasca, far scorrere l'acqua alla temperatura più giusta per noi ed immergerci. Si possono aggiungere alcune gocce di olio essenziale o una manciata di sale marino.

Otterremo bagni rilassanti o energizzanti in base alla pietra che sceglieremo. Un esempio concreto può essere rappresentato dal quarzo fumè. Otterremo una profonda pulizia energetica posizionandolo nella vasca da bagno o meglio ancora tra i nostri piedi durante la doccia.

OLI E CREME

Così come è possibile caricare l'acqua con l'energia delle pietre, allo stesso modo le qualità dei cristalli possono essere trasferite ad oli e creme.

E' sufficiente lasciare il contenitore di olio o crema vicino al cristallo affinché ne assorba le qualità. Ad esempio, posizionandolo su un grappolo di quarzo ialino si otterrà un effetto energizzante e rigenerante. Lasciandolo vicino ad un quarzo rosa, invece, avremo un effetto più rilassante.

Attraverso poi l'applicazione del prodotto sul corpo le informazioni acquisite grazie all'esposizione al cristallo saranno trasferite al corpo. I massaggiatori professionisti potrebbero, in questo modo, aumentare l'efficacia dei loro trattamenti.

Alcuni cristalli offrono specifici effetti benefici su pelle e capelli. Si potrebbe immergere nel vasetto della propria crema per il viso un piccolo pezzo di quarzo per donare maggiore salute e lucentezza alla nostra pelle. Oppure inserire nello shampoo un piccolo cubo di galena migliorare la salute del cuoio capelluto, rinvigorire la crescita e la lucentezza dei capelli.

MASSAGGI

I cristalli possono essere utilizzati come strumento per i massaggi. E' il caso dell'ormai noto hot stone massage eseguito utilizzando pietre di basalto.

Al di là di questo esempio, molti cristalli si prestano ad essere utilizzati per realizzare uno strumento specifico detto appunto massaggiatore. Si tratta di rulli o di pietre affusolate con una base un po' più larga dell'apice ed arrotondata su entrambe le estremità. Grazie a questo arrotondamento genera un'energia molto dolce. È un prezioso alleato per il cristallo terapeuta, ma può essere utilizzarlo anche da massaggiatori o riflessologi.

GRIGLIE DI CRISTALLI



Una griglia di cristalli è un raggruppamento speciale di pietre disposte in una formazione particolare e per uno scopo specifico. Ogni pietra all'interno della griglia amplifica le sue qualità e le sue vibrazioni. Si crea così un potente strumento di crescita e benessere interiore.

Si possono comporre griglie utilizzando le forme della geometria sacra o attraverso la ruota di medicina, una tecnica molto antica appartenente a differenti culture. Si basa sulla forma geometrica del cerchio che è un movimento continuo e rappresenta l'andamento ciclico della natura. Si posizionano i cristalli nel cerchio seguendo i punti cardinali.

Le diverse tradizioni si differenziano nelle modalità indicate per creare la griglia. Per informazioni dettagliate rinviamo alle pubblicazioni specifiche.

CURA E PULIZIA DEI CRISTALLI

Come qualsiasi altra cosa i cristalli le pietre gradiscono essere trattati con rispetto e affetto.

Amano venire posizionati in punti visibili, da cui possono riflettere la loro luce e irradiare la loro bellezza.

A meno che i cristalli non vengano usati direttamente con fini terapeutici, non avranno bisogno di essere puliti con grande costanza. In ogni caso è consigliabile pulirli dopo averli acquistati o ricevuti per liberarli da qualsiasi vibrazione abbiano accumulato durante il loro percorso fino a noi.

La pulizia azzerà le loro vibrazioni e le rende ricettive alla nuova casa ed al nuovo possessore.

Quando i cristalli le pietre vengono adoperati con fini terapeutici diventano molto ricettivi alle vibrazioni degli individui con cui stanno operando: possono intercettare e trattenere la loro energia e perciò andrebbero puliti dopo ogni singolo trattamento. Tuttavia, se l'individuo che riceve la cura partecipa consapevolmente al processo di cura spesso le pietre di fatto si caricano di energia e, dunque, non necessitano di una speciale pulitura. In questi casi basta tenerla in una stanza ben illuminata o su un grosso agglomerato di quarzo per far sì che risultino abbondantemente ripulite e ricaricate. Se invece un individuo che ha bisogno di essere curato in profondità non vuole o non è in grado di prendere parte attiva al suo stesso processo curativo, è probabile che le pietre continueranno in larga misura a fornire la loro luce e la loro energia per favorire una buona riuscita della cura. Offrendo questo contributo così generoso è probabile che finiscano con esaurire le loro stesse forze vitali. Allora bisognerà pulirle e ricaricarle di energia prima di poterle utilizzare di nuovo. Quando hanno bisogno di essere purificati, i cristalli le pietre spesso perdono la loro radiosità e diventano opachi e torbidi.

I modi per pulire e ricaricare efficacemente i cristalli sono numerosi. Uno dei più semplici è ricorrere alle forze risanatrici della natura, sfruttando la proprietà di rigenerazione del sole e dell'acqua. Occorrerà posizionarle sotto l'acqua corrente. Se si ha la fortuna da vivere sulle rive dell'oceano o di un lago o di un corso d'acqua fresca si può lasciare la pietra in quell'acqua così che la corrente naturale fruisca su di essa purificandola e ricaricandola.

Se può scegliere anche di ricaricare personalmente le pietre che si ritengono speciali o quelle che necessitano di particolari attenzioni. Si possono tenere nella mano destra e chiudendo gli occhi irradiarle con l'energia curativa immaginando che un raggio di luce bianca brillante penetri attraverso la sommità del capo e si colleghi con l'amore riposto nel chakra del cuore e da lì si estenda poi lungo il braccio e la mano fino a raggiungere la pietra.

Inoltre, i cristalli possono essere puliti immergendoli nel sale marino. Possiamo riempire un bicchiere trasparente o una coppa di cristallo con il sale, affondarci la pietra e lasciarla così per qualche ora. Il sale neutralizzerà la carica negativa ed estrarrà le impurità restituendole armonia ed equilibrio. Una volta estratta dal bicchiere occorre sciacquare la pietra con acqua fredda e lasciarla asciugare al sole. Bisognerebbe poi gettare il sale e non riutilizzarlo.

CAPITOLO 4

IL MODELLO DEI CHAKRA

*La conoscenza di sé stesso è l'inizio della saggezza e,
quindi, l'inizio della trasformazione o rigenerazione.*

Jiddu Krishnamurti



Per procedere nello studio dei cristalli ed entrare nel merito della loro applicazione in campo curativo è di essenziale importanza rifarsi al modello dei chakra.

I cristalli vengono suddivisi e classificati in molti modi differenti. Riteniamo che la modalità più utile ed efficace sia quella che prevede l'abbinamento dei cristalli al sistema dei sette chakra in base al colore che le caratterizza. Questo permette di individuare in modo semplice ed immediato alcune loro peculiarità. Le pietre, infatti, hanno valenze terapeutiche specifiche in base al colore riferito appunto al modello dei chakra. Le modalità terapeutiche che utilizzano i cristalli si basano proprio sull'applicazione in punti specifici del corpo corrispondenti ai chakra.

LE BASI DEL MODELLO

Il termine chakra, di origine sanscrita, significa ruota o disco e indica l'attività, l'energia che si manifesta in modo incessante a partire dai gangli della colonna vertebrale. I chakra sono dei trasmettitori energetici attraverso i quali l'energia cosmica (o prana universale) viene filtrata, distribuita, immagazzinata.

In ogni individuo ci sono sette chakra disposti lungo la colonna vertebrale che rappresentano le tappe della consapevolezza del cammino dalla terra al cielo.

Le loro dimensioni riflettono il grado di evoluzione spirituale ed aumentano con la pratica della meditazione ed uno stile di vita corretto. Si verifica così un aumento della coscienza.

La grandezza e la forma armoniosa corrispondono allo stadio evolutivo dell'individuo. Quanto più i chakra sono grandi e aperti, tanto più è intensa la forza vitale e più risorse si hanno a disposizione per la cura spirituale.

Ad ogni chakra vengono associati i seguenti elementi

- Identità: offre un significato perché indica come agire (fisica, sociale, creativa, archetipica, universale)
- Diritti: esprimono il buon funzionamento del chakra, il loro recupero è indispensabile per la cura
- Demone: è la forza che si oppone alla naturale attività del chakra (solo quando si è inconsapevoli dei demoni possono diventare un ostacolo, ma quando se ne diventa coscienti stimolano a conoscere sé stessi)

Il sistema chakra per funzionare ha bisogno di energia che fluisce dall'alto verso il basso (corrente della manifestazione) e dal basso verso l'alto (corrente della liberazione).

E' possibile che uno o più chakra si blocchino a causa di traumi, condizionamenti e abitudini limitanti.

Questo, a sua volta, influisce sul corretto funzionamento dei restanti altri.

In genere uno squilibrio si manifesta in forma di eccesso o di difetto energetico.

Per sbloccare i chakra è opportuno agire su più livelli:

- Comprenderne le dinamiche
- Esaminare la storia personale in relazione ad esso
- Avvalersi di esercizi e tecniche somatiche, psicologiche, spirituali,
- Bilanciare gli eccessi e le carenze

Vediamo ora le peculiarità di ogni singolo chakra che compone il sistema.

Abbiamo deciso di darne una stesura schematica per facilitare il consulto pratico e veloce che l'operatore vorrà farne.

PRIMO CHAKRA

COLTIVARE IL BENESSERE: RADICARSI, ESISTERE, POSSEDERE



Strettamente connesso al corpo.

Se si prendono le distanze dal corpo si perde vitalità, si vive in condizione dissociativa. Le azioni diventano compulsive, sconnesse prive della componente conscia.

Il contesto socioculturale e spesso anche familiare tende a imporre il controllo del corpo da parte della mente, dimenticando che anche esso possiede una sua intelligenza in grado di inviare messaggi eloquenti che si dovrebbe essere più disposti ad ascoltare. Annullando il corpo si deumanizza, si perde voglia di vivere e si diventa facilmente manipolabili.

Il corpo offre radicamento, stabilità, affidabilità, consente di sentirsi calmi.

Correlato all'elemento terra.

La Terra simboleggia la costanza, la pazienza, la forza, la maternità, la concretezza, la solidità.

Il punto cardinale corrispondente è il nord.

Nello schema della creazione ha lo scopo di rendere le cose ferme, stabili, durature e pesanti. E' dall'elemento terra che le altre cose vengono tenute insieme in una forma compatta. La velocità di vibrazione della terra è bassa.

E' passiva e ricettiva per sua natura, come il principio femminile della creazione.

Connesso alle radici.

Radici come basi di collegamento alle cose, alla pace, alla memoria arcaica.

E' necessario riscoprire le radici dell'infanzia, analizzare se in terreno era fertile o meno per la crescita, esaminare l'ambito familiare e tutti quelli con cui si è venuti in contatto.

Un primo chakra sano consente:

- un adeguato radicamento energetico alla Terra (ci si sente stabili, e con confini ben definiti, anche se permeabili)
- un buon radicamento nel proprio corpo che significa sentire e sapere ciò di cui si ha bisogno e soddisfarlo
- un buon collegamento con l'ambiente (la questione ecologica oggi pone la necessità di ricostituire un sistema unitario ponendo fine a dominio e sfruttamento dell'uomo sulla natura).

Tutto ciò dovrebbe culminare nella affermazione del proprio diritto di esistere e di avere ciò che serve per in modo da fare piena esperienza della propria vita, anche a livello spirituale (senza il corpo non sarebbe possibile).

CENTRO FISICO corrispondente: perineo

ORGANI DI AZIONE: ginocchia e piedi in basso, nuca in alto.

ORGANI COLLEGATI: ossa, muscoli, intestino crasso, ghiandole surrenali, coccige, osso sacro.

CENTRO COMPLEMENTARE: sommità del capo, influisce su ipotalamo ed ipofisi.

ORIENTAMENTO: autoconservazione, sopravvivenza. In caso di minaccia la coscienza si fissa a questo livello e il corpo vive in uno stato di iperstimolazione, di allerta, di stress. Questo comporta agitazione, disturbi del sonno, sintomi di disturbo da stress post-traumatico.

AMBITI DI INFLUENZA: se il chakra è danneggiato si hanno problemi di sopravvivenza a livello di salute, lavoro, soldi, casa.

Nota sul lavoro: oggi si tende a considerare il lavoro come qualcosa di più di una mera fonte di sostentamento economico. Il lavoro viene scelto e svolto per la possibilità che offre di autorealizzarsi, esprimere sé stessi, le proprie capacità e potenzialità, mettersi alla prova. Il lavoro diventa quindi un elemento fondamentale per acquisire un senso di unità. Il denaro si riduce a mero valore relativo, rappresenta l'indice di una misura obiettiva delle proprie capacità e dei risultati raggiunti. Le persone vivono nel contesto professionale un vero e proprio processo di adultizzazione e di assunzione delle proprie responsabilità. Anche la creatività assume un ruolo fondamentale in questo processo di costruzione di sé sia per l'aspetto professionale che sociale. Ciascuno sente di

poter essere valorizzato nel suo esserci e nel suo fare e riesce così a trovare almeno una parte di senso per la propria esistenza.

DEMONE: paura

Comporta anche effetti ormonali, con la liberazione di sostanze (es. adrenalina) che inducono ipervigilanza, ansia, tensione.

Ha diversi gradi di intensità: timore, apprensione, preoccupazione, inquietudine, o esitazione, fino a sfociare nell'ansia, terrore, fobia, panico.

L'obiettivo primario della paura è GARANTIRE LA SOPRAVVIVENZA di fronte ad un pericolo, ad un rischio per la propria incolumità. Oltre a reazioni psicoemotive, genera riscontri sul piano organico: accelerazione del battito cardiaco, della pressione sanguigna, incremento del livello di attenzione, comportamenti di protezione fisica e fuga.

Le paure possono essere innate (derivano da ciò che è molto intenso, improvviso, sconosciuto, pericoloso) oppure apprese (oggi in ascesa, campagna di informazione improntata al terrore).

I timori più grandi rimangono comunque nei confronti di noi stessi. Temiamo le nostre responsabilità, la nostra libertà, il divenire adulti, i nostri lati più luminosi che ci consentono di divenire sempre più noi stessi e di offrire un contributo attivo al mondo. Preferiamo, a volte, vivere depotenziati, disconoscere parti di noi pur di non fare i conti con noi stessi. Le forme più importanti di evitamento le mettiamo in atto proprio nei nostri confronti. Di fronte alla possibilità di cambiamento ci opponiamo con tutte le nostre forze, condannandoci a vivere nell'ombra di noi stessi. Ce la prendiamo con tutti tranne con noi stessi. La paura, che da un alto è stata in origine e può essere tuttora utile per il valore adattivo ai fine della sopravvivenza, dall'altra parte ci paralizza. E' però possibile affrontarla, occorre assumersi l'impegno del proprio destino e trovare un percorso che sia in sintonia con se stessi e le proprie inclinazioni.

MANIFESTAZIONI del primo chakra SANO:

- realizzazione della propria prosperità
- indipendenza
- stabilità sul terreno
- concentrazione su ciò che si vuole ed impegno a raggiungerlo
- accettazione delle limitazioni per poter trascendere
- rapporto equilibrato con il cibo, privo di eccessi e di disordini alimentari.

FASE DI SVILUPPO: VITA INTRAUTERINA FINO AI 12 MESI

La soddisfazione dei bisogni di base da parte del caregiver offre ciò che è necessario per la sopravvivenza, consente di superare il conflitto fiducia-sfiducia e pone le fondamenta per la nascita della speranza che consiste nella convinzione che le proprie aspettative saranno realizzate.

L'influsso dell'ambiente può essere pre-natale (ad esempio equilibrio nutrizionale e psicoemotivo materno) e post-natale (ad esempio clima emotivo in famiglia). Soprattutto nei primi cinque-sei mesi di vita il bambino è completamente fuso con la madre, per cui lo stato della madre e dell'ambiente diventa la prima esperienza di sé. Se le necessità del bambino vengono soddisfatte vi è soluzione di continuità tra interno ed esterno e la condizione di fusione continua finché e la consapevolezza e lo sviluppo motorio non diventano sufficienti per avviare il processo di trasformazione. Se, però, i bisogni del piccolo non vengono soddisfatti si afferma un crescente senso

di sfiducia verso il mondo esterno, si verifica dissociazione dal proprio mondo interiore e sorge un senso di inadeguatezza. Perdere il contatto con se stessi significa non ascoltare più sé ed i propri bisogni fino a creare una separazione con la propria natura fisica ed il proprio essere nel mondo. Le caratteristiche che si associano al primo chakra sono quelle di una personalità schizoide (o creativa). E' una struttura caratteriale che si sviluppa molto precocemente ed origina da una madre spaventata, preoccupata, arrabbiata o riluttante che induce il piccolo a sentirsi vuoto. E' il tipico figlio creativo che pone in dubbio il suo diritto di esistere, di occupare spazio, con negazione del proprio corpo e dei suoi segnali; le potenzialità di crescita ci sono ma è come se mancasse il nutrimento.

CATTIVO FUNZIONAMENTO del chakra

AREE CONFLITTUALI

- Autonomia: non si sentono capaci di camminare con le loro gambe, di prendere iniziative, di assumersi le proprie responsabilità – sono sfiduciati, malinconici, incapaci di percepire la loro forza e le loro potenzialità
- Concentrazione: spesso scarsa o quasi assente, più che altro perché non si riesce a trovare un senso al proprio essere
- Essere in balia di altri: manca la capacità di iniziativa e di azione, ci si sente impotenti, paralizzati, dipendenti, mai liberi di essere sé stessi
- Autocontrollo estremo: ci si sente frenati, manca la spinta all'espansione, la vitalità, ci sono rigidità, pesantezza, spesso anche con riscontri fisici di tali vissuti

EFFETTI DI TRAUMI E VIOLENZE

- Confini deboli che portano ad invadere quelli degli altri, stimolando il desiderio di fondersi con loro, oppure, al contrario, spingono ad erigere confini rigidi, a ritirarsi e a stabilire legami di codipendenza. Se i propri confini sono stabili e definiti, ci si può ritirare in sé stessi con la sicurezza che le proprie radici fungano da sostegno. Se, invece, le proprie necessità non sono state soddisfatte nel primo chakra, si vive in una condizione di continuo bisogno in cui non si ha mai abbastanza e per questo si aspira alla fusione con l'altro. Creare i propri confini è importante per provvedere a sé stessi e per avviare relazioni sane.
- Dominio dei chakra superiori: le esperienze che mettono a repentaglio la sopravvivenza spingono l'energia verso l'alto. Questo espone maggiormente alle malattie e a prendersi cure del proprio corpo solo quando richiama attenzione a gran voce. Anziché focalizzarsi su di sé, ci si rivolge a tutto ciò che viene da fuori, collegandosi agli altri e vivendo in continuo stato di allerta → ipervigilanza, inconsapevolezza, scorretta interpretazione delle emozioni, intellettualizzazione estrema con eventuale ricorso a omissioni e bugie.
- Oggettivazione del corpo: esso viene trattato come un oggetto estraneo, un peso, oppure si sviluppa una profonda ossessione per le proprie forme e la propria figura
- Altri effetti: sessualità, potere personale, debolezza, relazioni non sane per mancanza di confini, senso di confusione e di vuoto

CHAKRA IN CARENZA

EMOTIVO:

- irrequietezza
- difficoltà di concentrazione
- energia disorganizzata che svanisce di fronte alle minime sfide

- sogni, le fantasie, spiritualità appaiono molto in rilievo

FISICO:

- muscoli tonici
- difficoltà di circolazione
- sottonutrizione
- scarsa igiene, poca cura del corpo e del look

CHAKRA IN ECCESSO

EMOTIVO:

- Resistenza ai cambiamenti
- Rigidità
- Violenza
- Noia
- Timore dei cambiamenti
- Durezza
- Ricerca della routine e della sicurezza
- Tensione verso il possesso di beni materiali, soldi, potere
- Confini rigidi
- Energia bloccata

FISICO:

- pesantezza
- ampiezza
- muscoli rigidi
- movimenti minimi del corpo
- occhi sulla difensiva
- testa dritta
- aspetto estremamente curato, ordinato
- movimenti compulsivi, ripetitivi

Vige la necessità di lasciarsi andare, rilassarsi, riacquisire fluidità

CHAKRA IN EQUILIBRIO:

- radicamento solido ma dinamico
- benessere fisico
- buon livello energetico
- sicurezza
- cura di sé
- affermazione del diritto di esistere
- stabile senso della propria presenza

SECONDO CHAKRA VIVERE CON PIACERE ED EMOZIONE



Strettamente legato al sentire.
Regno delle emozioni, del piacere, della sensualità.

ELEMENTO: acqua

Elemento vitale da cui tutto nasce, elemento di purificazione, trasformazione, cura. Rappresenta la flessibilità, il rilassamento, l'adattabilità. Simbologgiata dalla Luna e dalla femminilità. Punto cardinale: ovest.

Connesso al movimento.

Nel primo chakra si lavora sul radicamento, qui è l'opposto, si lavora sullo scorrere, il muoversi, il lasciarsi andare.

L'esperienza di se stessi avviene tramite i sensi che consentono di metterci in contatto con noi stessi e ciò che ci circonda. Spesso viviamo in una condizione di distrazione rispetto al sentire. I sensi sono protagonisti del secondo chakra, offrono informazioni grezze, pure, non contaminate da pensiero e giudizio.

Connesso all'uso dei sensi è il piacere che invita a prestare attenzione a se stessi, a vivere il presente, rilassarsi ed essere ricettivi. Il contesto sociale e familiare è teso verso la negazione del piacere che però irrigidisce il corpo, blocca l'energia e genera senso di colpa e porta a ricercare piaceri secondari (alcol, droga, cibo, sesso, lavoro, gioco d'azzardo, shopping, televisione, internet, videogame, ecc.). E' qui che si generano le dipendenze.

Quando ci si oppone al libero fluire connesso al piacere compare vergogna e tutte le emozioni vengono messe in discussione.

Nel secondo chakra sono di fondamentale importanza le EMOZIONI, le sensazioni. Rilasciare le emozioni libera il corpo, e muovere il corpo libera le emozioni. La riduzione della capacità di riconoscere le emozioni proprie ed altrui, si definisce alessitimia. Il suo opposto è l'empatia, ovvero la capacità di mettersi nei panni degli altri, di accettarli incondizionatamente, in assenza di giudizio. Vivere con presenza e libertà interiore le proprie emozioni consente di essere in armonia ed accogliere gli altri.

Altri aspetti legati al secondo chakra sono il desiderio (è ciò che spinge a muoversi, a cambiare) e l'ombra che rappresenta le energie istintuali represses. E' la figura portatrice dei nostri limiti, ma anche delle potenzialità. Incontrarla significa accettarla. L'ombra non riconosciuta viene proiettata sugli altri. Si finisce per attrarre coloro che incarnano la propria ombra rifiutata. Quando si riesce a riappropriarsi della propria ombra gradualmente si diviene in grado di dissolvere i giudizi nei confronti degli altri, si è più propensi ad accettare se stessi e gli altri.

DEMONE: colpa

Inibisce il libero scorrere del movimento, privandolo del piacere.

In ogni situazione della vita c'è sempre una quota di responsabilità alla quale si connette il senso di colpa.

La sessualità' è la massima espressione dei molti aspetti associati al secondo chakra, è il terreno della propria crescita personale perché consente il contatto con gli altri. Accogliere eros e la sua forza non coincide sempre e necessariamente con l'atto sessuale. E' il sapersi arrendere al naturale fluire delle cose.

La colpa si oppone al piacere e mette a rischio l'autostima. Eros significa rivendicare il proprio DIRITTO DI SENTIRE e di PROVARE PIACERE, in ogni dimensione della vita.

FASE DI SVILUPPO: TRA I 6 E I 24 MESI

Periodo nel quale si assiste ad una maggiore indipendenza, ad una più ampia capacità di tollerare la separazione, ad un minore attaccamento, ad una maggiore propensione ad esplorare il mondo, ad un maggiore uso delle sensazioni, alla formazione del valore buono/cattivo, piacevole/spiacevole. L'alternarsi della presa di distanza e del ritorno della madre contiene l'ansia da separazione e offre un senso di costanza e di stabilità. Il principale compito evolutivo in questa fase è costruire il legame con il mondo interno/esterno ed il legame con il corpo tramite la stimolazione dei sensi.

Il successo evolutivo si esplica in: movimenti aggraziati, emozioni profonde vissute, sensibilità, passione per la vita, sessualità sana.

CHAKRA IN EQUILIBRIO:

- capacità di trarre soddisfazione sessuale, piacere fisico, essere a proprio agio con l'intimità
- capacità di godere della vita
- capacità di accettare il movimento ed il cambiamento
- sentire con profondità
- si è in grado di prendersi cura di se e degli altri

CHAKRA IN DISEQUILIBRIO

(tipologia del dipendente)

- vizioso
- bisognoso
- rassegnato
- disperato bisogno di amore
- riversano l'insoddisfazione su cibo e altre attività orali
- dà per ricevere ma sente di non avere di ritorno mai abbastanza (senso di svuotamento)
- fisico poco compatto
- petto infossato
- pessimo rapporto con i confini ed i 'no'
- senso vivo del rifiuto
- aggressività poco sviluppata, arrabbiarsi significherebbe rischiare di essere rifiutati

Per riequilibrare il chakra di dovrebbe aiutare l'individuo a stare in piedi da solo, a percepire la sua forza, a tollerare la separazione, a raggiungere l'indipendenza, si dovrebbe incoraggiare

l'aggressività e far scorrere così l'energia verso l'alto. Si dovrebbe aiutare a rivolgere verso di sé la propria capacità di amare ed incoraggiare a rimettersi in contatto con il corpo.

CATTIVO FUNZIONAMENTO del chakra

AREE CONFLITTUALI

- la frenesia: nervosismo, inquietudine, irrequietezza, tensione, Fisicamente ipertensione, nefropatie, disturbi intestinali. Elevati livelli di ambizione, perfezionismo, pur con la sensazione di non concludere nulla di buoni. Aspirazioni notevoli, finalizzate soprattutto ad ottenere il riconoscimento altrui. Si teme di perdere il controllo, si è costantemente all'erta, ci si sente responsabili anche degli altri. Sarebbe opportuno focalizzarsi più sull'essere che sull'apparire, sulla soddisfazione personale e sviluppare un senso di calma interiore.
- Il resistere: nonostante la calma apparente, il controllo di se, si cela una paura assai intensa per la propria incolumità. Ne deriva un senso di affaticamento cronico, la sensazione di essere costantemente al di là delle proprie possibilità, specialmente quando ci si accolla ogni richiesta altrui e ci si sente incapaci di dire di no, nella convinzione che solo assecondando gli altri sia possibile essere accettati e amati. Le zone su cui si verificano più frequentemente somatizzazioni sono l'intestino ed il fegato. Occorre imparare a riconoscere ed accettare i propri limiti.
- La forza presunta: al di là di una immagine forte si cela un senso di insicurezza, di inferiorità, si oscilla costantemente tra forza ed debolezza, sopra e sottovalutazione di se.

EFFETTI DI TRAUMI E VIOLENZE

- Inducono una frammentazione del collegamento interno, tra mente e corpo, e di quello esterno, tra mondo interno e mondo esterno, io/altro. Non essere in contatto con le proprie sensazioni fa perdere anche la percezione delle proprie emozioni.
- Quanto più il trauma è forte, tanto maggiore è l'energia bloccata e tanto più lentamente deve essere effettuato il processo di liberazione. Tale energia deve essere radicata nel primo chakra, facendo rilevare le sensazioni e gli impulsi alla base delle emozioni (ad es. sensazioni fisiche correlate alla rabbia). Quando le sensazioni sono ancora nel corpo è possibile passare ad un livello superiore di consapevolezza e alla ricerca del significato (qual è il senso della rabbia, quali i ricordi del passato legati alla rabbia).

CHAKRA IN CARENZA

Un stato di carenza può essere il risultato di una carenza di programmazione delle emozioni, come avviene nel caso di un caregiver emotivamente freddo, oppure a causa di una loro soppressione per poterle tollerare, se troppo intense.

L'annullamento delle sensazioni ed emozioni è una forma di fuga che si manifesta con:

- limitazioni nel movimento fisico, emotivo, sessuale
- Inibizione dello scorrere dell'energia
- ottundimento delle emozioni
- fragilità
- resistenza a nuovi input
- evitamento del piacere

- forte autocritica
- giudizio e condanna di piacere ed emozioni negli altri
- senso di vuoto
- piattezza della vita, immobilità
- isolamento
- rassegnazione
- apatia
- pessimismo
- incapacità di essere consapevoli delle proprie necessità
- sessualità repressa o inesistente
- impaccio sociale
- rigidità
- freddezza apparente
- introversione

CHAKRA IN ECCESSO:

- agitazione emotiva (rabbia, pianto, ecc.)
- vita sessuale molto attiva e generosa
- ricerca di situazioni emotivamente intense perché si tende ad identificarsi con le proprie emozioni
- grande sensibilità emotiva
- eccesso di coinvolgimento nelle situazioni
- instabilità dell'umore
- bisogno supremo di contatto
- dipendenza
- incapacità di stare soli e creare confini
- difficoltà a differenziare le proprie emozioni, sensazioni da quelle altrui
- attaccamento ossessivo
- ci si fissa su qualcosa o qualcuno nella speranza che soddisfi le proprie necessità
- codipendenza
- ricerca di continua stimolazione dei sensi per sentirsi vivo
- molta energia raramente canalizzata correttamente per raggiungere un risultato concreto, è fare tanto per fare
- forte dedizione al piacere immediato

Per guarire il chakra è necessario ricollegarsi alle sensazioni del corpo, imparare a scaricare e/o a limitare le emozioni da cui ci si sente pervasi, portare a compimento i movimenti bloccati dal trauma, decifrare e soddisfare le proprie necessità.

E' necessario un livello di consapevolezza tale da poter rispondere al quesito 'come mi senti qui ora'. Ci si dovrebbe porre allo stesso tempo come osservatore ed osservato, lasciarsi coinvolgere senza lasciarsi travolgere.

Utile per sbloccare il chakra può essere:

- il lavoro col senso di colpa assumendosi la responsabilità delle proprie azioni passate
- il lavoro con le emozioni ha come obiettivo il recupero del proprio diritto di sentire
- il lavoro sull'intelligenza emotiva è la capacità di percepire, valutare, gestire le emozioni proprie, degli altri, dei gruppi
- il lavoro sulla cura sessuale è aprirsi all'altro, fidarsi ed essere sicuri di sé. Riporta in noi il sacro e rappresenta un'adorazione muta del divino che risiede in ciascuno di noi.

TERZO CHAKRA

COLTIVARE IL BENESSERE: VOLONTÀ, POTERE, COSTRUZIONE DELL'IDENTITÀ PERSONALE



Il terzo chakra è connesso al potere, alla volontà, alla trasformazione.

ELEMENTO: fuoco

Elemento del sole, della trasformazione, del coraggio, della forza. È l'energia che anima i corpi fisici, simbolicamente rappresentato da un triangolo con la punta rivolta verso l'alto (moto ascendente). Energia maschile, incita all'azione, alla collera.

Il terzo chakra richiama il diritto di agire liberi dalle inibizioni e dalla vergogna.

Se si è ben radicati nei chakra inferiori sono state poste le basi per convertire l'energia in azione.

Il vero potere è la volontà di lasciare le sicurezze per dirigersi verso l'ignoto. Correre rischi, compiere errori, mettersi alla prova.

Sviluppare la propria individualità scoprendo le proprie forze e debolezze, così si costruisce il potere personale che si allena nel tempo.

Il viaggio dell'anima verso la realizzazione è definito 'individuazione' (Jung): è il realizzare se stessi, integrare le parti del sé, dare espressione alla propria unicità, quando, sfidando la disapprovazione altrui, facendo leva sulla propria volontà.

Se nel primo chakra ci si era identificati con il corpo fisico, nel secondo con l'esperienza emotiva, nel terzo si inizia a formare una nuova identità autonoma, quella dell'ego. L'ego è la base fondamentale da cui partire per fare esperienza. Fin da piccoli veniamo istruiti ad obbedire passivamente ai comandi ed alle istruzioni esterne. Occorre recuperare la volontà personale che è la capacità di organizzare se stessi in modo che possa verificarsi il movimento in una certa direzione. Il suo fondamento è il desiderio che origina nel secondo chakra e che alimenta la volontà e orienta al futuro.

OBIETTIVI

AUTONOMIA

Capacità di restare separati, di mantenere la propria individualità, di assumersi le proprie responsabilità. Il chakra in equilibrio porta vigore, autostima, vitalità.

AUTOSTIMA

L'autostima è la fiducia di base in se stessi indispensabile per affrontare l'ignoti e le difficoltà senza disintegrarsi. Trattarsi bene, prendersi cura di sé, essere in contatto con i propri desideri, emozioni e necessità protegge l'autostima, aiuta a stare meglio, ed evita di chiedere all'esterno approvazioni e gratificazioni. Nel momento in cui ci si rende conto del proprio potere aumenta l'autostima, la soddisfazione e l'orgoglio. Tanto più valore ci si attribuisce, tanto più ci si prende cura di sé. L'autostima influenza i toni dell'umore, le relazioni, il successo nella vita e le scelte di ogni tipo.

I problemi legati all'autostima nascono dalla discrepanza tra sé ideale e sé percepito. Il nostro modello ideale ci appare lontano e irraggiungibile, e noi ne soffriamo.

DEMONE: VERGOGNA

Maggiore è la vergogna, minore è il potere di cui si sente di poter disporre.

La vergogna blocca l'energia dal basso verso l'alto (vergogna dei propri istinti di base) e ostacola l'azione. Si generano voci interiori limitanti, poca spontaneità, repressione degli istinti che però irrompono nell'Ombra, cosa che a sua volta aumenta la vergogna.

Di fronte ad un evento

- Se il chakra è in equilibrio si è proattivi: richiede iniziativa, volontà e responsabilità. E' la capacità di scegliere come agire, anziché controllare o essere controllati. E' darsi da fare per il proprio vantaggio.
- Se è in difetto si è inattivi
- Se è in eccesso si è reattivi

FASE DI SVILUPPO: TRA I 18 MESI E I 4 ANNI

Le sfide evolutive da affrontare in questo lasso di tempo riguardano la ricerca di un equilibrio tra trattenere e lasciare andare. Sarebbe opportuno rispettare i tempi fisiologici di evoluzione del singolo, che se forzati possono far sorgere un senso di sfida, oppure provocare la perdita della spontaneità.

La struttura caratteriale è quella tipica del TOLLERANTE/MASOCHISTA

Il tollerante vive in una condizione di chiusura, di stallo, di autonomia limitata, di scarsa spontaneità e gioia. L'energia diminuisce mentre cresce il senso di frustrazione, la disperazione e lo stress.

Tale struttura si costruisce in una persona nel caso di genitori eccessivamente controllanti, che finiscono con lo schiacciare l'autonomia del bambino di fronte ai quali si verifica la sottomissione. Si innesca, a quel punto, un conflitto tra l'accondiscendenza esteriore e la resistenza interna con conseguente perdita di piacere nei confronti della vita. La persona risulta remissiva, tollerante, ansiosa di piacere, è una buona lavoratrice, ma al tempo stesso tende all'autosabotaggio. Generalmente genera vittimismo, infelicità, fallimento.

In questa condizione l'individuo ha un atteggiamento passivo-aggressivo nei confronti della vita. Ed una forte ambivalenza tra aggressione e tenerezza. La ricerca spasmodica di approvazione e affetto, che si effettua a scapito dell'autonomia, genera una forte rabbia, ma dato lo stato di bisogno in cui si trova non riesce a esprimere né la rabbia, né il desiderio di affetto.

Quanto più rabbia e aggressività si accumulano, tanto più queste vengono soffocate e rivolte verso se stessi con punizioni interne anche assai efferate.

I timori più grandi del tollerante sono quelli dell'umiliazione e della vergogna (e incapacità di controllare adeguatamente ciò che esce da sé).

Fisicamente il corpo racchiude in sé molta energia, è assai largo e denso.

L'amore viene considerato come qualcosa che può solo essere meritato.

La cura dovrebbe fare leva su:

- L'espressione dei sentimenti negativi e positivi
- Il considerare tali sentimenti
- L'allontanare la vergogna
- La costruzione dell'autostima e dell'autonomia.

CATTIVO FUNZIONAMENTO del chakra

AREE CONFLITTUALI

- Isolamento: incapacità di mettersi in contatto con gli altri
- Esplosione: si è costantemente orientati verso gli altri, si è gentili, affabili, si cerca di rispondere alle esigenze e alle richieste altrui, mettendo da parte i propri bisogni. Questo alla lunga dà adito a rancore, risentimento, insoddisfazione. Inoltre, l'atteggiamento umile e servizievole attrae persone egoiste che sfruttano. Si vive nell'illusione che prima o poi si riceverà qualcosa in cambio, che però mai arriva o che in ogni caso non è mai in grado di colmare il vuoto interiore che nasce dalla messa in secondo piano di se stessi. Per uscire da questa situazione si dovrebbe imparare a riconoscere i propri limiti, a dire di no, senza il timore di essere rifiutati.
- Volere di più: mettere costantemente da parte se stessi comporta un senso di vuoto e di bisogno. Si cerca di ottenere con forza e violenza. Oppure si tende ad accumulare tutto ciò che è possibile, conoscenza, potere, oggetti, idee, energie. Per uscire da questo circolo vizioso si dovrebbe imparare a provare gratitudine, soddisfazione per ciò che si è e che si ha e a trovare la felicità in se stessi e non in qualcosa che si acquisisce da fuori.
La gratitudine è un modo di sentire che porta ad desiderare esattamente ciò che si possiede. Si apprezza ogni giorno come un dono, davanti agli eventi avversi si trovano ragioni e valori in grado di giustificarli, ci si eleva in quanto è una forma di riconoscenza che sgorga dal cuore. Chi non riesce a provare gratitudine cade nell'invidia. Aver ottenuto sufficienti gratificazioni da bambini pone le basi per il senso di soddisfazione e di gratitudine. Tutto questo si può recuperare anche da adulti.
- Fame: il senso costante di insoddisfazione comporta come controreazione il rifiuto di accettare nutrimento, fisico ed emotivo, perché ciò implicherebbe percepire il senso di vuoto e di bisogno. Si vanno così a creare situazioni che accentuano il senso del bisogno e il rifiuto da parte degli altri. Per uscire da tale situazione si dovrebbe comprendere che il vero nutrimento viene da dentro e non va atteso da fuori.

CHAKRA IN ACCESSO

EMOTIVO:

- Attaccamento al potere
- Necessità di controllo
Per superare le sensazioni di debolezza ed abbandono
- Sovrainvestimento del fare che sostituisce l'essere
- Volontà rigida, non flessibile, fragile. Quando minacciata si reagisce con rabbia o paura
- Necessità di detenere il massimo controllo di sé, degli altri e delle situazioni
- Distacco da sensazioni ed emozioni, corpo vissuto come un automa
- Poco amore per sé
- Scarsa compassione, poca pazienza e comprensione

- Ansia
- Personalità dominante

FISICO:

- Tensione muscolare
- Acidità di stomaco

CHAKRA IN DIFETTO

EMOTIVO:

- Scarsa vitalità
- Scarsa volontà
- Scarsa autodisciplina
- Scarsa spontaneità
- Scarsa autostima
- Si è manipolabili
- Depressione
- Vittimismo
- Vergogna
- Timidezza al limite della freddezza
- Si evitano confronto e sfida
- Si ricerca la sicurezza
- Si seguono le regole
- Si cerca di compiacere
- Assenza di aggressività verso l'esterno
- Si tende ad evitare le responsabilità

FISICO:

- Si può incorrere nella sindrome da affaticamento cronico per attività eccessiva

QUARTO CHAKRA COLTIVARE IL BENESSERE: IL POTERE DEL CUORE, EQUILIBRARE



ELEMENTO: Aria

DIRITTO FONDAMENTALE: amare ed essere amati

Qui ha sede la parte più intima, delicata, vulnerabile di noi.

E' uno dei chakra più frequentemente danneggiato.

Ogni abuso e maltrattamento sono forme di amore malato.

Quando si è incapaci di dare e ricevere amore in modo sano, siamo disposti a ricevere riconoscimenti negativi pur di essere considerati. Si susseguono così relazioni malate. Coloro che da bambini avrebbero dovuto dispensare affetto vitale e nutrienti non ne sono stati in grado il bambino rimane affamato d'amore anche da adulto. Ne originano relazioni di dipendenza ed attaccamento oppure all'opposto una chiusura totale (non ho bisogno di nessuno).

Occorre domandarsi come si può provvedere personalmente al proprio nutrimento e solo una volta soddisfatti i propri bisogni, avvicinarsi agli altri.

Per poter donare occorre avere qualcosa da offrire. Tutto parte dall'amore per se stessi che significa rispettarci, non giudicarsi, rispettare la propria spiritualità. Si conquista attraverso l'osservazione di sé. Essere centrati su di sé è fondamentale per poter essere altruisti. L'ascolto empatico deve essere esercitato prima di tutto verso se stessi. Si realizza nello stare in silenzio, nell'accogliere tutti i messaggi che ci inviamo, senza criticarli o giudicarli, dando spazio al sentire.

E' necessario imparare prima a stare da soli, e solo poi con gli altri. Così si evita la dipendenza.

CHAKRA IN EQUILIBRIO:

la persona appare armonica nel suo dire e fare, è coerente ed in sintonia

ASPETTI FONDAMENTALI del chakra:

- Equilibrio, attraverso il quale si trova un centro da cui è possibile amare; sia interno (tra le varie parti di noi) che esterno (noi-mondo) non è statico ma va rinegoziato di continuo anche tra anima e spirito (raccordo tra chakra inferiori e superiori)
- Amore, per creare relazioni
- Relazioni

BLOCCO DEL CHAKRA:

mancanza di amore per se stessi

DEMONE: dolore

Davanti al dolore il cuore si chiude inducendo durezza, freddezza. Il respiro risulta soffocato, si diventa sensibili. Nel dolore si perde l'altro ma anche se stessi. Ogni abbandono riporta al primo abbandono nell'infanzia.

EVOLUZIONE E SVILUPPO

Tra i 4 e i 7 anni

In questa fase si passa dall'egocentrismo alla cooperazione

CONFLITTI

- Sovraffaticamento intellettuale: si cerca di controllare le emozioni con la ragione
- Ritiro: si vive con la sensazione di essere stati profondamente offesi e di non poter superare una simile ferita
- Reclusione: ci si isola dal mondo
- Paura e panico

QUINTO CHAKRA

COLTIVARE IL BENESSERE: COMUNICARE BENE E VIVERE CON CREATIVITA'



Punto focale del quinto chakra è una corretta e sana comunicazione (è uno scambio di informazioni e di energia). La comunicazione è l'espressione creativa di ciò che alberga dentro di noi.

Elemento fondamentale del chakra è la vibrazione, il suono.

La dimensione in cui si trova è quella del simbolico.

Ci si sposta dal piano fisico a quello eterico, abbiamo una maggiore astrattezza in quanto il quinto chakra rappresenta la possibilità di espressione della propria libertà.

Il chakra della gola è la porta interna tra la mente ed il corpo, li collega e consente la vera comunicazione. Se la gola è bloccata non si può esprimere ciò che si è, non si può tradurre la conoscenza in emozione ed azione.

Svolge un ruolo rilevante la voce, espressione vivente della propria vibrazione.

Il 2° ed il 5° chakra sono strettamente collegati. Il secondo è il punto di entrata del mondo esterno attraverso i sensi, il quinto è il punto di uscita del proprio se interiore nel mondo.

EVOLUZIONE E SVILUPPO

Tra i 7 ed i 12 anni

Durante questi anni si sviluppa il pensiero morale. E' il momento di massima definizione di se stessi. Quando il chakra non è ben sviluppato è probabile che da piccoli la fiducia sia stata intaccata tramite la manipolazione seduttiva. I bambini sacrificano così la loro vulnerabilità più autentica per una immagine esteriore di persona invincibile.

CHAKRA IN EQUILIBRIO:

Buone capacità di ascolto e di espressione

Voce piacevole, squillante, con un buon ritmo, giusto tono e volume

Si comunica con cura la verità della propria esperienza

Riconoscere e accogliere la verità di un altro

Affrontare la vita in modo creativo ed efficace

Movimenti coordinati ed armonici

Vita creativa, Intelligenza brillante, Consapevolezza

Capacità di pensare

Inclinazione a considerare le varie possibilità della vita

CHAKRA IN ECCESSO:

La voce appare alta, acuta, lo stile di dialogo è teso all'interruzione, al dominio

Parlare in abbondanza funge da difesa per mantenere il controllo e scaricare lo stress

Si parla molto, ma si comunica poco

Si cerca di evitare i sentimenti, si tenta di avere potere sulla situazione

CHAKRA IN CARENZA:

voce strozzata, debole, sottile, stentata

Timidezza, bisogno di nascondersi, timore dell'umiliazione

Comunicazione interna limitata

Separazione netta tra mente e corpo, I sentimenti non vengono comunicati

Non ci si sente in diritto di porre domande

La compresenza di eccesso e carenza è possibile e può consentire di comunicare bene in alcune situazioni e male in altre.

CONFLITTI

- Vuoto emozionale: spesso si verifica in seguito ad uno shock. Occorre liberare gradualmente le emozioni represses.
- Fretta: la confusione, la sovraeccitazione, la compresenza di numerosi impulsi, desideri, bisogni, spesso anche in contrasto tra loro, rendono sconclusionati, poco strutturati. L'eloquio è molto rapido, sconnesso per via del flusso di pensieri senza sosta. Occorre rilassarsi a livello fisico e mentale per recuperare l'equilibrio interiore. Diverse tecniche possono essere utilizzate (vedi sotto).

SESTO CHAKRA

COLTIVARE IL BENESSERE: INTUIRE E PRE-VEDERE



SENSO: vista

SCOPO: vedere la vita e portare alla luce della coscienza tutto ciò che esiste dentro e intorno a noi. Il terzo occhio permette di dare un senso alla realtà ed alla propria esperienza, di trovare la propria strada, di individuare gli schemi. Quest'ultimo aspetto è importante perché osservare e comprendere uno schema può far intuire ciò che avverrà ed indirizzare di conseguenza le proprie azioni. Questo è l'inizio della saggezza.

Aprire il terzo occhio consente di andare oltre se stessi e far svanire le illusioni. Le illusioni inducono spreco di energia e tanto più sono investite di significato tanto più duro è separarsene, determinando cicli ripetitivi.

Il sesto chakra è legato al mondo del simbolico e degli archetipi che sono una composizione di immagini ed esperienze unite da un tema comune. Ogni chakra si può mettere in relazione ad un archetipo e l'individuazione stessa è un processo archetipico in cui i chakra si schiudono, ci si riappropria della propria ombra e si integra l'anima.

Gli archetipi vengono integrati nella coscienza tramite i simboli. Tali simboli emergono dall'inconscio tramite sogni, l'intuizione, la chiaroveggenza, la funzione trascendente ((capacità della psiche di riconciliare gli opposti tramite l'uso dei simboli), la visione

L'esito finale del lavoro sul sesto chakra è l'emergere di una visione personale. Quanto più profondamente si riesce a vedere il se tanto più si è in grado di farlo con gli altri.

Guarire il sesto chakra significa liberare la visione ed abbandonare il passato.

EVOLUZIONE E SVILUPPO

Avviene negli anni dell'adolescenza, ma può proseguire per tutta la vita.

E' il periodo in cui rallenta la crescita fisica, l'energia viene convogliata nello sviluppo della mente. L'immaginazione è florida e si tende a sperimentare.

Lo sviluppo del sesto chakra nell'adulto corrisponde al momento della crisi nell'età matura, del risveglio spirituale, dell'introspezione, delle nuove prospettive.

CONFLITTI

- Esitazione: nel vano tentativo di prendere decisioni perfette si rimanda per evitare di compiere errori si esita. Le decisioni sono più volte ad accontentare gli altri che non se stessi. All'esterno appare senso di pigrizia, di indolenza, ma in realtà è presente un lavoro interno intenso. Per superare questa condizione si dovrebbe sviluppare il coraggio necessario per perseguire le proprie decisioni per se stessi, accettando che possano essere le migliori per le

nostre possibilità, indipendentemente dagli esiti. All'estremo si tratta della sindrome del perfezionismo, caratterizzata da una tensione verso mete eccessivamente elevate, difficilmente raggiungibili, quindi frustranti, e da pretese intense nei confronti di se stessi e degli altri. Le autovalutazioni sono severe e si incorre nel pensiero 'tutto o nulla'.

- Il bastare a se stessi: sbalzi di umore repentini, elevato spirito di competizione e sadico piacere nel vedere gli altri in difficoltà, illusione di non avere bisogno di nessuno. Occorre imparare ad amare se stessi ed esercitare la propria competenza sociale. Riconoscere di avere bisogno degli altri e trovare la giusta distanza.
- Sovraffaticamento fisico: deriva dalle richieste eccessive che ci si assume per compiacere gli altri. Possono essere presenti gesti autolesionistici come mangiare in eccesso, strapparsi i capelli, tagliarsi. Condizione costante di stress ed irritazione per il senso di oppressione di richiesta che si avverte costantemente ma in realtà proviene principalmente dall'interno.
- Inquietudine: pensieri costantemente in fermento, ansia, incapacità di decidere tra le mille alternative, radicato senso di insoddisfazione.
- Tensione: si esprime sia a livello mentale che fisico. All'esterno la persona appare gentile mentre all'interno vige una tensione costante. Severità nei propri confronti.
- Disagio: si vive il contatto con il proprio corpo con un senso di disagio, ogni sensazione che proviene da esso risulta fastidiosa.

CHAKRA IN EQUILIBRIO

L'Intuizione alimenta immaginazione e creatività

Chiara visione

CHAKRA IN ECCESSO

Le immagini o le memorie di un evento sono scollate dal resto dell'esperienza e si ripropongono ossessivamente in sogni, fantasie, allucinazioni, visioni

Mancanza di discernimento

Incapacità di interpretazione razionale degli input psichici

Difficoltà di distinzione tra realtà e fantasia

Radicamento scarso

CHAKRA IN CARENZA

Scarse capacità intuitive, eccesso di razionalità

Scarsa sensibilità

Memoria poco efficiente (perché impegnata a reprimere ricordi)

Difficoltà a visualizzare o immaginare le cose in modo differente (immaginare il cambiamento pone le basi per il suo verificarsi in quanto la mente non fa differenza in termini di immagini tra una cosa solo immaginata ed una vista e vissuta realmente.

Si ricorda difficilmente i sogni che comunque vengono disconosciuti e marginalizzati (come altri tipi di simboli)

Mente chiusa, predilige ciò che è familiare

Orizzonti di breve termine che annullano la progettualità ed il cambiamento consapevole

E' possibile anche una compresenza di eccesso e carenza. In questo caso sogni e incubi possono essere ricordati ma difficilmente integrati durante la veglia.

SETTIMO CHAKRA COLTIVARE IL BENESSERE: UNA VITA ILLUMINATA



OBIETTIVO: fusione con la coscienza divina e realizzazione della natura più autentica; è possibile vedere il divino in noi e in tutto ciò che ci circonda. Diventare tutt'uno con il divino significa dissolvere o trascendere i confini che ci tengono separati e che esistono solo nella nostra mente. Si raggiunge tramite la meditazione, la pratica spirituale, le esperienze mistiche, gli stati alterati di coscienza, lo studio ed il prestare attenzione a se stessi ed alla vita. L'essenza dell'autoconsapevolezza è il testimone che risiede nelle nostre attività quotidiane osservando senza giudicare.

Quando non si avverte più il senso della vita occorre tenere presente che le risposte albergano dentro di noi e che aspettano di essere fatte emergere, inoltre cambiano nel tempo evolvendo insieme alla nostre crescita.

Il settimo chakra è il sistema operativo che da un senso alle attività degli altri chakra. Offre la possibilità di orientarsi, indica come interpretare, reagire, organizzare l'esperienza e collocarla nella propria esistenza. Nella psiche il senso si integra con una serie di convinzioni che nascono da interpretazioni che si danno delle esperienze, così come all'opposto, le interpretazioni si basano sulle convinzioni. Per riprogrammare il settimo chakra è necessario riesaminare le proprie convinzioni ed i sistemi di pensiero che generano la realtà.

Si parte dall'individuale per arrivare all'universale. Nell'identificazione con l'universale ci si separa dall'attaccamento e dal controllo per aprirsi e lasciare andare.

DEMONI: attaccamento

Rinunciare all'attaccamento significa lasciare andare la fissazione su qualcosa di esteriore, il controllo i desideri di risultati certi. E' aprirsi, affidarsi a qualcosa di più grande. L'attaccamento non è solo verso le cose materiali ma anche verso le credenze che offrono pseudocertezze e perpetrano l'ignoranza. L'evitamento è l'opposto ma comunque una forma di attaccamento.

OBIETTIVO supremo: apertura al potere spirituale, legame con il divino

Ogni essere vivente è un aspetto del divino ed essere consapevoli della propria natura divina richiama responsabilità, impegno, attenzione.

La ricerca dell'assoluto è all'interno di se.

La massima espressione della consapevolezza ci fa vivere pienamente e non rifuggire da tutto ciò che l'esistenza ci può riservare, indipendentemente dal nostro giudizio, aspettativa o gradimento.

Coltivare la spiritualità comporta diversi vantaggi per la salute.

EVOLUZIONE E SVILUPPO

Inizia durante l'età adulta e prosegue per tutta la vita

Comporta la comprensione del mondo, la capacità di pensare in modo autonomo.

L'attività principale è imparare. Amplia il proprio orizzonte, aumenta la comprensione e la saggezza.

Il focus è sul saper essere.

L'ego si oppone a questo processo, giudica, condanna, esprime richieste infinite, al punto che ascoltare lo spirito diventa ancora più difficile. Creare il vuoto, il silenzio interiore è la condizione indispensabile per fare in modo che lo spirito si manifesti.

AREE CONFLITTUALI

- Diffidenza: a causa di precedenti esperienze deludenti prevale la razionalità, ci si pone come osservatori distaccati
- Anteporre l'aver all'essere: l'esteriorità ed il possesso diventano centrali, tendenza all'accumulo e senso di frustrazione che ci cerca di compensare
- Non volere vedere la realtà: si tende a trascurare la realtà concreta in parte o in toto e a sostituire ad essa una dimensione immaginaria
- Distorsioni del pensiero: prevale il pensiero dogmatico, si concepisce solo il proprio punto di vista, eccessivamente idealista, utopico.

CHAKRA IN EQUILIBRIO

La ricerca della conoscenza prosegue per tutta la vita. Se i genitori hanno imposto un unico sistema di convinzioni l'adulto sarà bloccato e aggiornerà le sue convinzioni solo quando sofferenze e frustrazioni lo obbligheranno a farlo.

SE nel sesto chakra la domanda era 'chi sono io nel grande disegno?' , nel settimo diventa 'cosa significa tutto questo?'

CHAKRA IN CARENZA

Non è possibile raggiungere la libertà

Le energie si alzano ma non riescono a raggiungere pienamente la coscienza

Gli schemi si ripetono all'infinito e si viene guidati dall'inconscio.

Pretesa di sapere già tutto

Bisogno di avere sempre ragione

Incapacità di imparare

Scetticismo spirituale

CHAKRA IN ECCESSO

L'investimento energetico si localizza prevalentemente nella testa

Si evitano sentimenti e richieste del mondo

Genera solitudine

Intellettualismo eccessivo

Dipendenza spirituale

Travolgimento da un eccesso di informazioni

Psicosi: distacco dalla realtà

SCHEMA RIASSUNTIVO

Potrà essere utile uno schema riassuntivo.

PRIMO CHAKRA

Rappresenta le fondamenta di tutto il sistema

E' associato alla vitalità (kundalini) ed al generare alla vita

È il punto in cui l'energia è più intensa

Strettamente connesso con il corpo fisico e la vita terrena

Controlla le parti solide del corpo (ossa, denti, unghie)

Offre la consapevolezza della propria solidità e sicurezza

Le attività associate sono quelle legate alla sopravvivenza (mangiare, bere, dormire, ecc.) alla voglia di vivere e di muoversi

In esso si genera l'impulso sessuale diretto verso i genitali; quando si pratica l'astinenza sessuale tale energia fluisce verso l'alto alimentando le capacità intellettuali e la creatività.

Un blocco comporta la mancanza di percezione del piacere

Fisicamente tale blocco si può spiegare in: blocco del bacino, forme dolorose localizzate nei reni, gambe (gonfie, decongestionate), piedi (spesso freddi)

Il buon funzionamento implica equilibrio tra stabilità e flessibilità (si evita di attaccarsi eccessivamente alle cose e di rifiutare i cambiamenti che possono contribuire alla crescita personale).

SECONDO CHAKRA

Governa l'energia sessuale ed il desiderio di piacere

Legato a sessualità e creatività

Regola i rapporti interpersonali, il carisma, la capacità di agire

Fisicamente è connesso alle ghiandole surrenali ed ai relativi ormoni

Il blocco può colpire i muscoli addominali (spesso flaccidi), i lombari, le gambe

Un deficit rende poco vitali, noiosi, scarsamente interessati alla sfera sessuale

L'iperattività provoca iperemotività ed eccesso di attività sessuale.

TERZO CHAKRA

Associato al sole ed alla luna, cioè alla parte maschile e femminile di noi stessi

Sede delle emozioni

Corrisponde a potere e controllo

Le sue funzioni sono legate all'attività mentale, al potere, al controllo, alla libertà di essere sé stessi ed agire

Connesso all'assorbimento ed assimilazione dei cibi e delle energie emozionali

Un blocco si localizza a livello del diaframma, con difficoltà di respirazione, nausea, senso di oppressione, zona dell'epigastrio, gastralgie, disturbi digestivi, diabete.

Il suo buon funzionamento consente di superare ogni malattia

In caso di iperattività si manifestano scarsa autostima, ambizione smodata, sete di potere

In caso di ipofunzionalità si manifestano scarsa autostima, timidezza estrema, evitamento dei rischi, rinuncia a difendere i propri diritti.

QUARTO CHAKRA

Sede dell'amore, della compassione, delle relazioni affettive

Rappresenta il punto di unione tra il corpo e la mente perché si trova a metà tra i chakra inferiori legati alla materia e quelli superiori connessi allo spirito

È legato alla capacità di dare e ricevere amore

L'amore del quarto chakra è quello che trascende i confini individuali e connette con lo spirito

Implica compassione, equilibrio, tenerezza, perdono, discernimento, assenza di egoismo

L'apertura del cuore determina l'avvio di un processo di aumento della consapevolezza verso il trascendente

Connesso alle paure

Un blocco si manifesta a livello fisico con senso di oppressione, difficoltà di respirazione, angoscia, tensione a livello delle scapole, vertebre toraciche, mani fredde, spalle cadenti

Un blocco a livello emotivo si manifesta con difficoltà relazionali e sensazione di essere poco amati

Il funzionamento corretto rende pazienti, obiettivi, equilibrati.

QUINTO CHAKRA

E' la vera e propria sede della creatività e della capacità di esprimere ciò che si è e di ricevere

Regola l'equilibrio tra la parte fisica e quella spirituale

A livello fisico corrisponde a gola, voce, lingua, mandibola, nelle corde vocali, nella faringe

Un blocco si esplica fisicamente in tensioni della muscolatura della nuca, della mandibola, funzioni vocali insufficienti, disturbi circolatori, dolori alle tonsille e ai denti

Un blocco si esplica emotivamente nella scarsa espressione di sé, si parla poco e si è particolarmente timidi. All'opposto un'apertura eccessiva porta a parlare molto e a dare poco spazio all'ascolto degli altri

Un buon funzionamento comporta la capacità di esprimersi e di ascoltare

SESTO CHAKRA

Sede della visione interiore o extrasensoriale

Governa le funzioni intuitive e psichiche

Detto terzo occhio

Conserva le memorie del passato e la capacità di immaginare il futuro

Regola il sistema neurovegetativo e l'equilibrio ormonale

Il suo blocco si riflette sulle mascelle, la regione temporale, la parte superiore delle guance, su alcune parti del rachide cervicale

Sono segnali di chakra disturbato le lacrime represses, il raffreddamento, l'infiammazione di mucose nasali e faringe superiore e varie forme di mal di testa

Il buon funzionamento permette di vedere la perfezione divina in ogni cosa, stimola lo sviluppo della temperanza, della creatività, della dignità, l'evoluzione spirituale, l'apertura alle intuizioni, alla saggezza, alle percezioni spirituali, alla chiarezza, alla visione interiore

Un'apertura eccessiva può portare confusione, allucinazioni, illogicità, incubi, dolori alla testa o agli occhi

Il blocco comporta visione ristretta, dogmatica, autoritarismo, negazione, scarsa gratitudine.

SETTIMO CHAKRA

Sede del contatto con la Conoscenza Divina

Governa consapevolezza ed informazione

Rappresenta il nostro sistema di valori ed il pieno sviluppo delle potenzialità umane

Rappresenta il modo in cui raccogliamo e cataloghiamo le informazioni che ci arrivano dall'esterno

È il tramite da cui giunge a noi l'energia divina e attraverso il quale noi la emaniamo

Non si può sviluppare se non sono già attivi gli altri

Il blocco comporta fisicamente occhi dallo sguardo fisso, immobile, con scarso sentimento, contrazioni dei muscoli temporali superiori, del cranio, della fronte, mal di testa e malattie cerebrali.

Il blocco comporta emotivamente confusione mentale, depressione, abulia, scarso interesse per la comprensione del mondo, disturbi nell'apprendimento e nell'alimentazione

Il buon funzionamento rende consapevoli delle proprie potenzialità e capacità creative, la coscienza resta vigile, stimola alla ricerca dei significati più profondi e spirituali della vita.

CAPITOLO 5

CONOSCERE I CRISTALLI E LE LORO PROPRIETA'

*Lavorando consapevolmente con il regno minerale
scoprirai come esprimere al meglio la tua stessa
luce interiore e aiuterai al contempo i cristalli
a valorizzare ed esprimere la loro.*

*Siamo su questa terra insieme
per sostenerci l'un l'altro: che ciascuno
possa crescere e, nel fare questo,
operare in armonia per creare
un mondo migliore.*

Katrina Raphael



I COLORI DEI CRISTALLI

I vari cristalli vengono associati ai singoli chakra in base al loro colore dominante.

Decidiamo, quindi, di procedere con un'esposizione che prevede una panoramica generale sui principali cristalli che possiamo utilizzare in cristallopratica suddividendoli nei colori attribuibili ai sette chakra.

Partiamo da una panoramica nella quale descriviamo gli effetti generali che esercitano sulla persona le pietre aventi un determinato colore. All'interno di questi effetti generici abbinati al colore ogni singola pietra avrà poi i suoi effetti specifici.

COLORE NERO

Le pietre di colore nero lavorano sul radicamento rendendo stabili ed infondendo sicurezza.

I minerali neri assorbono tutta la luce e sono, pertanto, indicati in tutti i disturbi dovuti ad un eccesso di energia (anche quando è causato da ristagni o da blocchi). Le pietre nere assorbono il surplus energetico riducendo il dolore e facilitando la distensione.

Agisce in egual misura sulla sfera emotiva eliminando le tensioni e rendendo il soggetto perseverante, forte e tenace.

Sul piano mentale il nero contrasta la tendenza alla dispersione delle energie acuendo attenzione e concentrazione. Inoltre, contribuisce a far riemergere i ricordi del passato e, dato che porta in sé la mancanza di luce esterna, spinge il soggetto a mettersi alla ricerca della sua luce interiore.

COLORE ROSSO

I minerali Rossi sono fortemente stimolanti. Infondono calore e determinazione. Sono un valido sostegno, quindi, quando siamo stanchi e demotivati.

A livello fisico infondono energia, stimolano la circolazione e rigenerano il sangue. I minerali rosso bruni stimolano l'intestino migliorando l'assimilazione di alimenti, vitamine e sostanze minerali.

Parallelamente, anche l'attività mentale diventa più intensa, i sentimenti emergono più distintamente le emozioni elementari come amore ed odio vengono rafforzate. I minerali Rossi rendono più impulsivi ed estroversi, rafforzano la volontà e la tenacia.

COLORE ARANCIO

I minerali arancioni hanno un effetto fondamentalmente rivitalizzante: regolano la circolazione sanguigna e determinano un'equilibrata distribuzione delle energie all'intero organismo. Utili per la salute degli organi sessuali.

Sul piano psicologico l'arancione migliora la qualità della vita rendendo il soggetto allegro, gioioso e spontaneo. I minerali arancioni contrastano l'apatia e favoriscono la creatività.

Infondono gioia di vivere, rafforzano la fiducia nella via che stiamo percorrendo, fanno sentire in armonia con l'ordine superiore delle cose punto permettendoci di trovare equilibrio e serenità

COLORE GIALLO

I minerali gialli infondono coraggio ed ottimismo esistenziale. Rappresentano il sole, la gioia, l'ottimismo.

Sul piano fisico regolano la digestione e stimolano l'attività di stomaco, milza e pancreas. Agevolano il processo di elaborazione degli alimenti ed assicurano al corpo il necessario apporto energetico così da sostenere il sistema nervoso ed il sistema immunitario.

Sul piano psicologico il giallo favorisce una migliore comprensione della realtà quotidiana. Rafforza il senso di sicurezza dell'individuo che impara a prendere in mano le redini della propria esistenza e ad assumersi le proprie responsabilità. Le pietre gialle portano a comprendere i propri bisogni, desideri e la strada da seguire per essere in piena sintonia con la propria missione personale.

Infondendo felicità, spensieratezza ed energia risultano utili contro la depressione, nel recupero dell'ottimismo e della fiducia in sé stessi.

Infine, migliorano l'attenzione, la capacità logica e la concentrazione rendendo la mente lucida e serena.

COLORE VERDE

I minerali verdi svolgono un'azione armonizzante a livello sia fisico che mentale. Lavorano in particolare sui sentimenti di amore che nutriamo nei confronti degli altri.

Fisicamente stimolano l'attività del fegato e della cistifellea ponendo le premesse per la disintossicazione e la rigenerazione dell'organismo. Benefici anche per il cuore, combattono fatica, stress e tensione.

Il verde ha un effetto liberatorio sui sentimenti, particolarmente nei confronti di rabbia e collera che vengono presto trasformati in pace interiore.

I minerali verdi stimolano la reattività del soggetto facendo risvegliare in lui interesse ed entusiasmo. Rafforza lo spirito di iniziativa e la volontà. Sono, inoltre, utili per contrastare il pessimismo in quanto il verde rappresenta la speranza.

Il verde è anche il colore della cura.

COLORE ROSA

Le pietre di colore rosa aumentano la frequenza vibratoria. Sono fortemente armonizzanti aiutando a bilanciare gli stati emozionali. Lavorano sul sentimento di amore per se stessi e per qualcosa di più grande che possiamo definire amore universale.

Il colore rosa ha un'energia di tipo accogliente; le pietre di quel colore infondono pace e serenità, insegnano l'amore e la compassione. Ci portano ad essere teneri e comprensivi verso gli altri migliorando i rapporti relazionali.

Lavorano sull'accettazione ovvero ci permettono di vedere ed accettare profondamente quello che non possiamo modificare.

COLORE BLU

Sul piano psicologico il blu favorisce la distensione, la lealtà e l'onestà. Le pietre blu hanno un effetto tranquillizzante ed aiutano ad entrare in contatto con la nostra interiorità. Utili per superare momenti di paura, aiutano a ritrovare il proprio coraggio. Favoriscono e rafforzano lo spirito di collaborazione.

Il blu rende più sensibile l'individuo, aiutandolo a prendere coscienza delle limitazioni dei condizionamenti esterni che gli impediscono di essere autonomo. I minerali blu rafforzano l'equilibrio interiore dell'individuo, spingendolo a mettersi alla ricerca della verità. Verità che sarà poi in grado di esprimere. Le pietre blu, infatti, promuovono il dialogo e lavorano sulla capacità di manifestare la propria creatività attraverso la parola.

COLORE VIOLA

I minerali viola svolgono un'azione purificatrice e liberatoria. Stimolano l'attività cerebrale e quella del sistema nervoso.

Il viola permette di uscire dalla tristezza e di superare più facilmente le conseguenze dei traumi. Inoltre, stimola la memoria, la creatività, la consapevolezza e l'intuizione. Favorisce la libertà di pensiero; fa emergere la saggezza profonda, stimola ad acquisire nuove conoscenze permettendo di sviluppare una nuova capacità critica e discriminatoria.

I minerali di questo colore infondono calma e distensione aiutando a prendere coscienza della propria identità. Infine, stimolano la nostra parte più sacra, quella dello spirito, della ricerca interiore.

Il viola, infine, protegge dalle influenze esterne.

COLORE BIANCO, ORO E TRASPARENTE

La caratteristica peculiare di questi minerali è di non assorbire alcuna frequenza luminosa. Si tratta, quindi, di minerali neutri che si limitano a veicolare la luce verso di noi.

Rappresentano la luce, la purezza, la chiarezza e la ricerca interiore. Hanno un'elevata frequenza, donano energia e stimolano a perseguire l'evoluzione personale.

Si può ricorrere ad essi per rafforzare se stessi o per rafforzare l'effetto di altri minerali.

Sul piano mentale questi minerali stimolano la purezza, la chiarezza e la creatività.

Assicurano prosperità e stimolano l'individuo a perfezionarsi.

MINERALI MULTICOLORI

In questi minerali si manifesta il lato ludico della natura: l'opale, labradorite e l'ossidiana arcobaleno evidenziano giochi cromatici che vanno al di là dei colori in essi effettivamente presenti.

Essi stimolano l'attività dell'intero organismo ed accelerano i processi di cura.

Sul piano psicologico hanno un effetto incoraggiante, assicurano gioia di vivere, piacere ed allegria.

Spingono l'individuo a rilassarsi e a concedersi momenti di svago. Stimolano il piacere del gioco permettendo all'individuo di dedicare le sue energie al conseguimento di un determinato obiettivo conservando contemporaneamente la gioia di vivere e senza sentirsi schiacciato dal senso di responsabilità.

Entriamo ora nel merito delle caratteristiche delle singole pietre suddividendole per colori in abbinamento al relativo chakra. Partiamo dal primo chakra a cui sono abbinati i cristalli neri e rossi.

PIETRE NERE – primo chakra

AGATA NERA



Come tutte le pietre nere, l'agata lavora sul radicamento e sul vigore fisico. Ci permette di essere forti, stabili, coraggiosi quindi liberi di agire e liberi dalle paure.

La caratteristica peculiare di questa pietra è la funzione protettiva. E' infatti una delle pietre più potenti a nostra disposizione. Possiamo portarla con noi quando sentiamo che gli ambienti che frequentiamo hanno un'energia pesante.

A livello fisico l'agata svolge una funzione simile a quella dell'aura umana perché ha un effetto protettivo per l'intero organismo e contemporaneamente armonizzante e stabilizzante per la salute. Detta la pietra del sistema immunitario, rafforza le difese dell'organismo ed è utile per le patologie virali.

A livello mentale l'agata promuove il pensiero logico, razionale spingendo ad andare al nocciolo dei problemi. Aiuta, così, ad elaborare soluzioni pragmatiche che, con calma ma con decisione, dovranno essere applicate alla realtà. Favorisce la concentrazione sull'essenziale evitando la dispersività.

A livello spirituale l'agata nera collega il piano fisico con il piano superiore. Mette in equilibrio la terra ed il cielo favorendo il risveglio spirituale del corpo a favore della discesa dell'anima.

OSSIDIANA NERA



L'ossidiana appartiene alle più antiche pietre da culto della storia umana. Già durante l'età della pietra si producevano con essa dei sonagli a scopo ritualistico. Nell'antichità si credeva che fosse in grado di scacciare i demoni, di guarire le ferite ed attenuare il dolore. Da essa all'uomo ricavò le sue prime armi.

L'ossidiana aiuta il soggetto a ristabilire la propria integrità facendogli vedere i lati oscuri della propria personalità e spingendola a trasformarli. In quanto associata al primo chakra, rimanda alla terra, al livello fisico dell'esistenza, alla sopravvivenza e alla realizzazione di sé.

A livello fisico attenua il dolore, riduce le tensioni e scioglie i blocchi energetici. Accelera la cura delle ferite, bloccando la perdita di sangue e stimolando la rigenerazione dei tessuti. Stimola la circolazione del sangue ed è perciò indicata nel caso di mani e piedi cronicamente freddi.

A livello spirituale, l'ossidiana nera può essere considerata tra i maestri della Nuova era. Agisce come un magnete: attira le forze dello spirito nel corpo che le traduce in azioni fisiche. L'ossidiana nera deve essere utilizzata solo quando si conoscono a fondo i suoi poteri e si è preparati ad assecondare i cambiamenti a cui la pietra costringe. L'intento dell'ossidiana è condurre la mente attraverso le zone oscure del subconscio mostrando, a volte anche bruscamente, dove si trova l'io e di che cosa ha bisogno per procedere al passo evolutivo successivo. Potrebbe essere definita una guerriera della verità: uccide l'illusione per facilitare la realizzazione delle visioni dell'età dell'acquario. Ci insegna che il buco nero dentro ciascuno di noi equivale alla nostra mancanza di identificazione con la fonte della luce. Se usata con consapevolezza ci insegna la verità su noi stessi e sul l'universo di cui siamo parte. A livello emotivo, quindi, l'ossidiana nera può essere utilizzata per trattare traumi, blocchi e paure. Applicabile anche a situazioni estreme come violenti shock emotivi.

Le sfere di ossidiana nera sono oggetti meditativi decisamente potenti. Occorre essere cauti quando si decide di meditare in loro compagnia perché hanno un'influenza molto forte. Il potere racchiuso in tali oggetti ha lo scopo di far emergere quanto viene nascosto dalla parte conscia della mente portando consapevolezza in tutte le zone oscure del se e, infine, indurre la mente a beneficiare di una visione intuitiva onnisciente. Durante questo percorso bisogna essere pronti ad affrontare paure e schemi mentali. Dopo aver utilizzato le sfere di ossidiana è bene praticare una meditazione

semplice assistiti da un quarzo trasparente una volta al giorno per i tre giorni successivi per equilibrare e polarizzare gli effetti.

QUARZO FUME'



Il quarzo affumicato è la più brillante tra tutte le pietre scure, è quella che contiene più luce in una base nera. E' una delle pietre più potenti da utilizzare in cristallopratica per stimolare e purificare il primo chakra: incanala l'energia della luce bianca dal chakra della corona al primo chakra affinché si radichi profondamente a livello fisico. Ci si sente, così, personalmente investiti a livello terreno delle forze e delle benedizioni del cielo. Esso induce ad accettare la sfida e la responsabilità di cambiare la qualità della propria vita.

Il quarzo affumicato può essere utilizzato per lavorare con persone ambivalenti nei confronti del mondo e che hanno tendenze suicide. Portando più luce sul piano materiale, la tendenza alla fuga può essere trasformata nell'incentivo necessario per cambiare la propria vita. Di grande beneficio per persone depresse, esaurite, drogate o che hanno grandi aspirazioni ma non riescono ad agirle nella propria vita. Diversamente da alcune pietre che portano a galla schemi negativi repressi, il quarzo affumicato tende a dissolvere queste energie negative nel momento in cui le incontra. Ha un'altissima frequenza vibrazionale che purifica sia i modelli mentali nocivi che le scorie auriche. Il quarzo fumé é la pietra ideale per individuare e lasciare andare quanto è inutile, non più funzionale all'evoluzione.

Per questa sua proprietà è in grado di svolgere un lavoro specifico in merito alle dipendenze portando a comprendere profondamente che non sono un nostro bisogno. Porta ad interrogarsi in merito a cosa ci spinge ad agire quella dipendenza.

A livello fisico svolge un'azione antispastica, riducendo crampi e rigidità. E' particolarmente indicato per i dolori di schiena. Rafforza il sistema nervoso e protegge dalle radiazioni. In termini generali il quarzo fumé produce un effetto rilassante. E' la classica pietra antistress che rafforza la resistenza dell'individuo contro i fattori che producono tensione.

TORMALINA NERA



La proprietà principale della tormalina è quella di ripulire da tutte le forme di radiazioni e di onde elettromagnetiche. Effettua una profonda pulizia del corpo, della mente e delle emozioni. Può essere utilizzata quando sia necessario sottoporsi a radiazioni o chemioterapia in quanto è in grado di attenuare i disagi e gli avvelenamenti del corpo.

La tormalina nera non assorbe le energie nocive: le devia. Può essere utilizzata semplicemente portandola con sé quando ci si aspetta di entrare in contatto con energie pesanti. Aiuta a costruire uno scudo che protegge dalle influenze dannose esterne. Parimenti, può essere usata per neutralizzare le energie negative che noi stessi produciamo come collera, gelosia, insicurezza, ecc. Le tendenze nevrotiche si riducono drasticamente se si porta con sé un frammento di tormalina nera.

Osservando la tormalina da vicino si possono vedere lunghe striature correre perfettamente parallele sulla sua superficie. Questo disegno geometrico è una delle ragioni per cui essa è così potente: le linee incanalano i raggi elettrici della luce che trasformerà immediatamente le vibrazioni più dense in flussi energetici positivi. La tormalina può essere usata in qualsiasi momento si desidera aumentare la forza della luce.

La tormalina nera è una serva devota della luce e opera con attenzione per favorire un'espressione più chiara della luce nelle vite di coloro che la usano. Essa insegnerà come conservare la propria radiosità anche nelle circostanze più sfavorevoli e come mantenere la consapevolezza spirituale. Essa condivide i suoi segreti sul mondo per piantare nella mente delle persone semi spirituali destinati a sbocciare in germogli di consapevolezza.

A livello fisico la tormalina nera tende ad attenuare gli stati dolorifici e ad incanalare l'energia dell'organismo. Può essere impiegata per prevenire la formazione di cicatrici e per neutralizzare gli effetti della radioattività. A livello psicologico la tormalina nera riduce le tensioni e protegge dai pensieri negativi, rafforza la capacità di pensare in modo razionale facilitando il riconoscimento dei propri errori. Promuove l'imparzialità ed ispira tranquillità.

PIETRE ROSSE – primo e secondo chakra

Alcuni studiosi ed esperti di cristallopratica collegano le pietre rosse al secondo chakra, altri le imputano al primo chakra. A seconda delle proprietà specifiche della pietra potremo capire se essa svolge prevalentemente un lavoro piuttosto che l'altro.

Nella mia personale esperienza le pietre rosse hanno una forte connessione con il primo chakra anche se agiscono in modo differente rispetto alle nere. Le rosse svolgono la loro funzione in modo meno 'violento', hanno un'azione più energizzante e vivificante piuttosto che radicante e purificante come hanno invece i cristalli neri e grigi.

DIASPRO ROSSO



A livello fisico il diaspro rosso stimola la circolazione dell'energia nell'organismo. Possiamo utilizzarlo quando ci sentiamo deboli, stanchi e privi di energia. Ottimo anche come coadiuvante nelle convalescenze.

E' utile nelle malattie dell'apparato genitale: lavora sulla fertilità, sul calo del desiderio, sulla menopausa e sostiene la madre durante il parto. Particolarmente significativa a questo proposito è l'usanza dei nativi americani di regalarlo alle proprie mogli.

A livello emotivo il diaspro rosso promuove il coraggio, la combattività, la risolutezza, la volontà. Promuove la rettitudine e l'onestà. Stimola la fantasia ed aiuta a concretizzare in realtà le proprie idee. Favorisce l'affermarsi di un'indole combattiva e tenace aiutando l'individuo a perseguire fino in fondo i propri obiettivi.

Ma la caratteristica peculiare del diaspro rosso è quella di sostenere l'individuo durante il lutto. Quando la vita ci chiama a vivere una prova così dolorosa, il diaspro rosso può essere un fedele alleato che sostiene la persona addolcendo il dolore e mostrando alle coscienze pronte come la morte non sia la fine, ma un passaggio di stato che permette al nostro caro di proseguire il suo cammino evolutivo.

DIASPRO SANGUIGNO o ELIOTROPIO



Eliotropio significa in greco 'volgersi verso il sole', concetto che sottolinea la sua potente azione terapeutica. Noto ed utilizzato fin dall'antichità era impiegato per la cura delle infezioni, delle infiammazioni e delle intossicazioni.

In questo cristallo il verde terra scuro e il rosso sangue si combinano per dare luogo ad una pietra in grado di disintossicare il corpo fisico. Importante in cristallopratica, il diaspro sanguigno purifica il sangue e rafforza gli organi che a loro volta eseguono azione filtranti: reni, fegato, milza. L'accostamento di verde e rosso sprigiona un immenso potere che il verde dirige verso la circolazione favorendo uno stato di disintossicazione.

A livello fisico, in presenza di infezioni acute, attiva e sostiene il sistema immunitario. Stimola il flusso linfatico ed il metabolismo. Svolge un'azione disintossicante e neutralizza gli stati di acidità. Arresta le emorragie e favorisce la cura delle ferite.

A livello emotivo attenua l'irritabilità, l'aggressività e l'impazienza. Aiuta a superare gli stati di esaurimento, sostiene l'individuo nell'adattarsi rapidamente alle nuove situazioni facendogli mantenere la necessaria calma. Definita la pietra del coraggio, aiuta ad affrontare le avversità della vita.

A livello spirituale il diaspro sanguigno svolge un'azione purificante anche sui corpi più sottili facilitando la trasformazione dei veicoli inferiori in modo che possano essere irradiati da maggiori quantità di luce.

EMATITE



L'ematite era già impiegata a fini terapeutici nell'antico Egitto ed in Babilonia per stimolare la produzione del sangue e per accelerarne la coagulazione. Veniva usata nello stesso modo anche nel medioevo e per questo motivo ricevette il nome di 'pietra del sangue'.

E' annoverata tra le pietre rosse anche se esternamente appare nera argentea in quanto, se polverizzata, la polvere è di colore rosso sangue.

A livello fisico, mantenendo fede al nome datole nel medioevo, lavora principalmente sul sangue. Ha proprietà di coagulazione e cicatrizzazione, favorisce la circolazione, sostiene in casi di anemia. Migliora, infatti, l'assimilazione del ferro da parte dell'intestino e stimola la produzione di globuli rossi. In tal modo determina un aumento dell'apporto di ossigeno a tutti i tessuti dell'organismo con un conseguente miglioramento delle condizioni generali di salute dell'individuo.

A livello emotivo rafforza la voglia di vivere e induce a migliorare le condizioni della propria esistenza. Rinsalda la volontà, rende consapevoli delle proprie aspirazioni conferisce dinamismo e vitalità. Spinge l'individuo ad entrare in contatto con il proprio corpo fisico ed a prendersi cura dei bisogni fondamentali per garantirsi uno stato di benessere fisico.

E' un equilibratore energetico in grado da un lato, di scaricare l'energia in eccesso e diminuire l'eccitazione nervosa, dall'altro di fornire energia e resistenza allo stress in caso di stanchezza e tensione.

RUBINO



Il rubino era definito dalle antiche culture europee ed indiane come pietra del sole in quanto simbolo di forza vitale, di fuoco interiore, d'amore e di passione.

Svolge un'azione benefica sulla circolazione. Aiuta a reagire alle infezioni virali e rafforza il sistema immunitario. Utile in caso di ustioni. Come tutte le pietre rosse è un forte energizzante.

Anche emotivamente genera slancio e dinamismo combattendo la pigrizia.

Rende passionali senza far cadere in tendenze autodistruttive. Porta ad essere attivi e dinamici spingendo ad uscire dagli stati di apatia e passività. E' in grado, al contempo, di equilibrare anche gli stati di iperattività. Rende efficienti e spontanei, porta ad essere determinati pur rimanendo nella leggerezza.

E' un cristallo che lavora sul potere personale; ci conduce a riscoprire i talenti dei quali non abbiamo ancora maturato una totale consapevolezza.

PIETRE ARANCIONI – secondo chakra

AGATA CORNIOLA



A livello fisico la corniola facilita l'assimilazione delle vitamine, delle sostanze nutritive e dei minerali da parte dell'intestino migliorando così la qualità del sangue. Attenua i reumi e stimola i processi metabolici. Inoltre, essendo una pietra femminile, si prende cura dei problemi della donna come dolori mestruali, fertilità e tutte le problematiche connesse all'apparato riproduttivo. Ha un forte beneficio sull'intestino. E' la pietra che ha una maggiore efficacia relativamente alle patologie ed ai dolori dell'addome.

La corniola promuove nell'individuo stabilità e senso di appartenenza. Lo rende idealista ed altruista, lo spinge ad investire le sue energie in difesa di ciò che ritiene giusto. Infonde coraggio e dona stabilità. Sviluppa la facoltà di risolvere i problemi in modo rapido e pragmatico. Aiuta a portare a termine ciò che si è intrapreso e dona chiarezza quando ci si sente confusi.

Come tutte le agate si è evoluta al susseguirsi delle ere terrestri ed è divenuta una delle pietre più potenti del passato: è la Gemma del pianeta, simbolo del suo vigore e della sua bellezza. La corniola ci mette in contatto con l'energia di Madre Terra. E' perciò una pietra molto femminile e gioiosa che trasmette, calore, forza e coraggio. Ci porta in contatto con i nostri sensi, con il nostro piacere. Ci conduce ad apprezzare e godere nella giusta misura del mondo fisico.

La corniola è una fonte di energia di alta potenza ma, invece di proiettare ed emanare luce come fanno le pietre trasparenti dalle vibrazioni più elevate, riflette la profondità di colore del nostro mondo fisico. Essendo nata dalle viscere della terra porta con sé la memoria e i ricordi del nostro pianeta ed è, quindi, un ottimo strumento per guardare nel passato.

Ancora le energie e ne favorisce la manifestazione sul piano fisico. Utilissima per chi ha la testa tra le nuvole o sia confuso e disattento. Aiuta a concentrare l'attenzione nel presente così da essere presente agli avvenimenti e risultare più produttivi.

AMBRA



L'ambra non è né un cristallo né una pietra: più propriamente è una resina di pino cristallizzata milioni di anni fa. Al suo interno possono trovarsi piccoli insetti o altri piccoli elementi che, intrappolati nella resina, si sono cristallizzati insieme a lei. Più elementi conserva al suo interno, più viene considerata preziosa.

L'ambra è stata la prima pietra preziosa della storia. Da oltre 7000 anni viene usata come cristallo di cura ed amuleto.

L'ambra non emette potenti energie terapeutiche, ma ha un potere unico: quello di estrarre la malattia dal corpo. Porta grandi benefici apporre pezzetti di ambra su tutte le parti del corpo che sono affette da dolori o squilibri: essa assorbirà l'energia negativa aiutando il corpo a autoguarirsi. Spesso, dopo averla usata a lungo in questo modo, diverrà opaca e scura. Sarà necessario pulirla per preservarne il potenziale curativo.

L'ambra è, dunque, un potente antidolorifico. Sostiene in caso di emicrania, mal di testa, mal di denti, ecc. Agendo sul terzo chakra è utile per tutti le sintomatologie gastrointestinali alleviando i disturbi di stomaco, milza e reni. Ma non solo, sostenendo e proteggendo lo stato di salute generale, coadiuva lo stato di benessere di tutti gli organi interni.

Molto nota come aiuto nella dentizione nei bambini. Appesa ad una catenina questa pietra si rivela ancora più utile quando viene di tanto in tanto portata anche dalla madre che registra in questo modo le informazioni rilevanti.

Le sue proprietà terapeutiche antidolorifiche non agiscono solo a livello fisico ma anche a livello emotivo: l'ambra guida l'individuo a comprendere la natura della propria sofferenza sciogliendo il dolore e sanando la ferita che lo genera.

Gialla come i raggi del sole, favorisce lo sviluppo di una natura solare, rende spontanei ed aperti. In fonde spensieratezza e felicità, rende pacifici ed ottimisti rafforzando il senso di fiducia in se stessi. Per questo motivo l'ambra può essere indossata o usata da quanti soffrano di malattie suicide o siano inclini alla depressione: sarà loro di aiuto nell'ancorare le energie più elevate sul piano materiale così che il corpo possa introiettarle e trarne benessere ed equilibrio.

CALCITE ARANCIO



La calcite è stata utilizzata per millenni in tutte le culture. Veniva applicata come impacco nei casi di dermatiti, ulcere, verruche e ferite purulente. Si credeva che potesse sostenere i bambini nella crescita rendendoli forti sia nel carattere che nello sviluppo corporeo.

A livello fisico stimola il metabolismo ed i processi immunitari. Favorisce la crescita dei bambini, allevia disturbi di pelle ed intestino, purifica il sangue ed accelera la cura di ossa e tessuti. Non è un caso che l'etimologia del suo nome riporti al calcio: nasce, infatti, da magmi contenenti calcio. Per questa sua natura è utile per l'osteoporosi ed in generale sostiene e cura il sistema scheletrico. La calcite ha la proprietà di attivare tutti i processi vitali. Particolarmente vero nei bambini, anche gli adulti che abbiano una visione pessimistica della vita possono trarne indubbio vantaggio.

Esistono calciti di diversi colori. Una peculiarità della calcite di colore arancio è che, lavorando sul secondo chakra, aiuta a manifestare il piacere senza provarne vergogna.

Dona senso di stabilità, fiducia in sé stessi e fermezza. Contrasta la pigrizia ed aiuta ad affrontare e superare le prove della vita. Permette all'individuo di trovare le energie per tradurre in realtà le proprie idee. Rafforza la memoria e la capacità di discriminare rendendo più efficienti.

A livello spirituale conduce a sintonizzarsi con il grande disegno, regalandoci comprensioni superiori riguardo al senso stesso dell'esistenza.

PIETRA DEL SOLE



La pietra del sole, come indica il suo nome, è un minerale associato all'immagine del sole. Nelle antiche tradizioni rappresentava proprio il Dio sole. Veniva utilizzata dagli antichi stregoni per richiamare la forza dello spirito del sole.

Questa pietra porta dentro di noi il calore del sole. Stimola le energie di autocura ed è in grado di prendendosi cura delle malattie croniche andando a smuovere energie stagnanti e vecchi blocchi sia fisici che emotivi. Garantisce un'armoniosa cooperazione di tutti gli organi del corpo.

Come un raggio di sole che ci irradia, rende ottimisti e spinge all'azione. Porta la nostra attenzione su ciò che di positivo abbiamo nella vita regalandoci una visione più ottimistica. Dona gioia di vivere e serenità d'animo contrastando la depressione e le tendenze pessimistiche. È la pietra della gioia. Insegna a muoversi nella vita con ironia e gioco, portando luce anche nelle situazioni stagnanti ormai apparentemente cronicizzate, quelle nelle quali ci sembra di non vedere nessuno spiraglio. La pietra del sole ci porta a trovare le giuste modalità per affrontare le condizioni più difficili guidandoci a superare gli ostacoli.

PIETRE GIALLE – terzo chakra

QUARZO CITRINO



Con il termine citrino ci si riferiva fino al sedicesimo secolo a parecchie pietre di colore giallo come il berillo, lo zirconio, eccetera. Sono nel 1546 questo nome venne per la prima volta associato ai quarzi gialli. Ad esso veniva attribuita la facoltà di fortificare l'intelletto e di far emergere sentimenti e passioni.

A livello fisico il quarzo citrino stimola il processo digestivo e la funzionalità di stomaco, milza e pancreas. Attenua i sintomi del diabete allo stato iniziale e rafforza il sistema nervoso. Destinato ad essere utilizzato principalmente per vivificare il chakra dell'ombelico, ricordiamo comunque che il suo raggio giallo stimola l'attività dell'intero sistema fisico. L'energia del citrino è simile a quella del sole: irradia calore, conforto, è energizzante e dà vita.

Quando la zona dell'ombelico è sottoposta a pressione può dare luogo a problemi fisici di varia natura legati alla digestione, ai reni, alla vescica. Il citrino può essere utilizzato per interrompere e dissolvere i contro-effetti psichici ed emozionali che ne sono responsabili. Metterà l'individuo in grado di adattarsi meglio ai fattori che influenzano il suo stato di salute portandolo ad essere maggiormente in sintonia con gli eventi e con la vita.

E' la pietra migliore da utilizzare quando si cerca di comprendere e di risolvere questioni riguardanti l'esistenza terrena come problemi di affari, di educazione, di rapporti interpersonali o familiari. La consapevolezza associata al chakra dell'ombelico è, infatti, legata al potere fisico e materiale. Man mano che apprendiamo che l'abbondanza è un patrimonio divino, l'energia del citrino ci assisterà per donarci le ricchezze della terra. Quando il chakra dell'ombelico sarà evoluto e raffinato sarà possibile avvicinare qualunque ricchezza materiale necessaria per vivere. È molto importante utilizzare questa forza di attrazione solo per scopi elevati ed altruistici, diversamente ne ricaveremo solo forme di attaccamento che saranno a causa di perdite e dolore.

A livello emotivo promuove il senso di individualità, la sicurezza, il coraggio di vivere, rende dinamici e fa emergere il bisogno di cambiamenti, di nuove esperienze per la realizzazione di sé. Stimola l'intelletto e la concentrazione. Per questo è adatto da posizionare nello studio ed in generale negli ambienti dedicati ad attività mentali.

Rende estroversi e stimola il confronto con il prossimo.

OCCHIO DI TIGRE



I suoi colori rappresentano la ricchezza della terra con il marrone unito all'oro delle energie più alte. Grazie a questa fusione diventa simbolo di potere personale ed integrità della persona allo stesso tempo: unione fra terra e cielo, tra materiale e divino. L'occhio di tigre dona un potente senso di radicamento e sicurezza.

I riflessi simili a quelli della seta prodotti dalle fibre della limonite ricordano da vicino quelle di un occhio. Da ciò deriva sia il nome della pietra che l'antica convenzione che essa abbia un effetto benefico sugli occhi. La tradizione popolare gli attribuisce un elevato potere protettivo. Nell'antichità era usata come talismano per scacciare il malocchio ed ogni altro sortilegio o pericolo.

A livello fisico svolge un'azione antidolorifica. Rallenta il flusso energetico nel corpo rivelandosi efficace contro gli stati di ipereccitazione nervosa o di iperattività. Riduce l'ansia e gli effetti dello stress.

L'occhio di tigre aiuta a superare i momenti di difficoltà, a non perdere il coraggio e la fiducia in sé stessi. Dona grinta e combattività. Permette di difendersi da situazioni, elementi o persone invadenti o opprimenti riducendo gli effetti delle influenze negative.

L'occhio di tigre è la pietra dell'autoaffermazione. E' utile per trovare la strada giusta perché permette di fare chiarezza nelle proprie idee e di gestire le situazioni più critiche con saggezza e senza esitare. Mettendo in relazione con il proprio potere personale, esalta lo spirito d'iniziativa e rafforza le convinzioni personali aiutando a distinguere i bisogni reali e a riconoscere ciò che si desidera veramente.

ZOLFO



Anticamente associato con la figura del demonio lo zolfo si rivela in realtà una preziosa risorsa per l'operatore di cristallopratica. Ha infatti un'unica ma chiarissima ed inconfutabile proprietà: la purificazione. Utile, quindi, in tutti i casi in cui ci sia da purificare e ripulire da scorie ed impurità. Ottimo anche in caso di blocco emozionale che si traduce in una sintomatologia dolorosa nel corpo.

A livello fisico elimina le tossine, purifica gli organi, la pelle ed i tessuti connettivi fornendo un contributo allo stato generale di salute dell'individuo. Forte depurativo di fegato, intestino e cistifellea. Ottimo quindi per i calcoli che spesso generati da emozioni calcificate.

La purificazione che esercita lo zolfo non si limita al corpo fisico, ma va in profondità operando la sua azione anche sui corpi sottili. Possiamo, quindi, utilizzarlo per effettuare una pulizia del corpo eterico, delle emozioni e dei pensieri disturbanti. Fa riaffiorare dall'inconscio ciò che non ci è ancora chiaro permettendoci di vederlo, elaborarlo e trasmutarlo.

Porta chiarezza sulla nostra essenza, su ciò che realmente è ognuno di noi.

AMETRINO



L'amettrino è un quarzo cristallino fuori del comune che contiene zone colorate costituite di ametista e citrino. È un minerale noto da pochi anni, pertanto, nulla ci è stato trasmesso dalle fonti tradizionali circa le sue proprietà. Possiamo, considerarlo una pietra della nuova era. Si tratta di quei cristalli di recente scoperta che affiorano alla consapevolezza dell'umanità quando essa è pronta per riceverli. Sono, quindi, dei validi sostegni nell'andare incontro alle nuove vibrazioni del pianeta che ci ospita.

A livello fisico svolge un'azione depurativa sulle cellule e sui tessuti. Stimola l'attività del sistema nervoso ed armonizza tra di loro gli organi interni del corpo.

A livello emotivo, grazie alla presenza di citrino, infonde ottimismo e gioia di vivere. Unito all'ametista porta armonia e serenità a prova di ogni influenza esterna.

Ha l'importante funzione di armonizzare le percezioni ed il comportamento così da essere centrati ed equilibrati. Regala una straordinaria creatività e un notevole dinamismo.

La sintesi della consapevolezza propria dell'ametista e della dinamicità del citrino rende l'amettrino un minerale molto utile. Per la sua stessa composizione permette di superare le situazioni conflittuali e di raggiungere successo a tutti i livelli.

A livello spirituale l'unione tra quarzo citrino ed ametista, quindi terzo e sesto chakra, permette di unire concretezza e consapevolezza. Il raggio viola rappresenta l'energia spirituale, la luce dell'anima, della consapevolezza che siamo qui per evolvere. Il giallo è il colore dell'attività. Uniti regalano intuito ed azione.

TOPAZIO



Il topazio era considerato la pietra del sole, non solo a causa del suo colore, ma anche della presenza in esso di fosforo (dal greco phosphoros, portatore di luce), sostanza associata alla luce ed al fuoco. E' sempre stato la gemma dei sovrani.

A livello fisico è indicato negli stati di esaurimento. Rafforza il sistema nervoso migliorandone la funzionalità e rendendo più reattivo l'intero organismo. Stimola l'appetito, ma risulta utile anche

nel mantenimento della linea in quanto attiva la vitalità, i processi di combustione interna e l'intero metabolismo.

A livello emotivo rendere individuo sicuro di sé, consapevole della propria importanza, orgoglioso e conscio del proprio ruolo, ma anche magnanimo e generoso.

Favorisce lo sviluppo di grandi progetti ed idee. Aiuta a superare i limiti spesso falsi che noi stessi ci imponiamo, senza tuttavia farci perdere il senso della realtà. Rafforza la capacità di realizzarsi nella vita e di presentarsi agli altri nella giusta luce. Migliora la consapevolezza di sé e rende aperti.

PIRITE



Il termine pirite significa pietra focaia ed infatti, se percossa, questa pietra sprigiona scintille, come già era noto all'età della pietra quando veniva utilizzata per accendere il fuoco. Poiché si pensava che contenesse realmente del fuoco al suo interno, venne per lungo tempo usata per la produzione di amuleti o a fini terapeutici come pietra in grado di riscaldare.

A livello fisico fa luce sui quadri clinici poco chiari, consentendo di individuarne le cause. In particolar modo i sole di pirite svolgono un'azione antidolorifica. Utile nel trattamento delle infezioni, delle malattie polmonari e dei disturbi del sistema osseo.

La pirite è una pietra protettiva che ci difende da ogni tipo di negatività appunto funziona su molti livelli: emotivo, eterico e fisico. Sopporta lo sviluppo del cervello e migliora la memoria aiutando a richiamare le informazioni pertinenti quando necessario.

La pirite fa emergere le cause alla base dei conflitti e delle malattie permettendo la loro eliminazione. Induce il soggetto a rivelare i lati nascosti di se stesso rendendo in tal modo aperto e leale nei confronti di se stesso e del prossimo.

La pirite aiuta a prendere coscienza della propria vera natura e pone in luce sia lati positivi che quelli negativi della propria indole così da poterli vedere, introiettare e migliorare.

La pirite favorisce la meditazione e la divinazione.

LE PIETRE VERDI – quarto chakra

AVVENTURINA



L'avventurina è un amuleto protettivo e portafortuna.

Gli occhi delle antiche statue tibetane sono di avventurina. Si pensava che la luminosità della pietra conferisse poteri superiori: con gli occhi sfavillanti avrebbero meglio vegliato sulle fortune e sulla salute degli uomini.

Essere attratti da una avventurina significa che stiamo vivendo un momento di grande tensione all'interno di noi stessi, significa sentirsi come tirati verso due estremi opposti senza sapere quale sia la direzione migliore da prendere. L'avventurina ci aiuta proprio a sciogliere questa tensione.

A livello fisico favorisce la rigenerazione del cuore, stimola il metabolismo dei grassi, abbassa il livello del colesterolo nel sangue prevenendo infarti ed arteriosclerosi. È un antinfiammatorio, allevia le dermatiti e le allergie. Combatte l'insonnia, favorisce la distensione permettendo di recuperare le forze.

A livello emotivo stimola l'entusiasmo e l'inventiva e al tempo stesso lo spirito di tolleranza e la disponibilità nei confronti delle idee altrui, rende più pazienti e contrasta l'irritabilità. Aiuta a comprendere cosa può renderci felici realizzando in tal modo la nostra individualità e la capacità di prendere decisioni. Aiuta a sognare e a trasformare i sogni in realtà.

Porta tranquillità, dona gioia di vivere, ottimismo. Facilita i pensieri positivi e l'espressione dell'amore. Aiuta a liberarsi da ansie e paure portando equilibrio e stemperando momenti di tensione.

L'avventurina aiuta a vedere i lati positivi delle situazioni difficili. Mantiene stabilità emotiva agendo come ancora. Incoraggia lo spostamento dell'energia dalla testa al cuore aiutando le persone molto razionali a capire che da ogni evento della vita è possibile trarre un insegnamento.

Conferisce disponibilità all'ascolto e tolleranza verso il prossimo.

MALACHITE



La malachite è una delle pietre che si conoscono da più tempo e le sue proprietà di cura e trasformazione sono state usate per migliaia di anni. Nell'antico Egitto era una delle pietre preferite dalle caste superiori che la utilizzavano per canalizzare le energie più alte sul pianeta. I faraoni la ponevano sui copricapi credendo che li avrebbe aiutati a governare con saggezza.

La malachite simboleggia il verde straordinariamente curativo della natura e richiama la bellezza innata dell'erba, dei fiori e delle piante. E' opaca, non trasparente, assorbe energia invece di emanarla. Pertanto, uno degli usi migliori che se ne possono fare è porla sulle zone del corpo malate e che provano dolore per estrarne l'energia negativa e far affiorare le cause psico emotive del disagio. Date queste proprietà assorbenti, è importantissimo ricordarsi di pulire la malachite dopo ogni uso visto che potrebbe diventare lattiginosa e perdere il potere se assorbisse troppa energia negativa. Il modo più efficace per pulirle è collocarla su una concrezione di quarzi per almeno tre ore.

A livello fisico ha un'azione antispastica, è utile nei disturbi mestruali ed assiste la madre durante il parto. Guarisce le affezioni degli organi sessuali femminili e può contribuire alla risoluzione dei problemi di natura sessuale.

Stimola la funzionalità del fegato agendo come disintossicante. Attenua reumi, riduce l'acidità dei tessuti e promuove l'attività nervosa e cerebrale.

Un'importante funzione della malachite si esplica accostandola al plesso solare dove favorisce la manifestazione delle emozioni statiche o represses diminuendo la tensione a livello del diaframma.

Promuove il senso estetico, la sensualità, l'amore per la bellezza, lo spirito d'amicizia, la giustizia. Aiuta a mettersi nei panni degli altri per meglio comprendere i loro pensieri e i loro sentimenti. Stimola la sete di conoscenza, rende la vita intensa ed avventurosa spingendo l'individuo ad avere fiducia nella buona sorte. Rende il soggetto consapevole facendogli prendere coscienza dei propri desideri e bisogni e del fatto che è in suo potere realizzarli.

Chi è molto evoluto ed impegnato sul piano umanitario, può sfruttare la malachite per ancorare sul pianeta le energie più elevate.

CRISOCOLLA



La crisocolla è una pietra femminile: è acqua, luna, emozioni; è passiva ma autorevole. Rappresenta la tranquilla, la pietà che promana dalla Madre. Può, quindi, essere utilizzata per favorire pazienza, gentilezza, tolleranza, compassione, umiltà. Data l'energia femminile che irradia, la crisocolla è ideale in caso di malattie femminili come disturbi mestruali, dolori e depressioni dovuti al ciclo e riequilibra gli ormoni.

Può essere utilizzata anche come rinfrescante in caso di febbre, guarisce le scottature e calma i nervi.

È una delle pietre più indicate da usare dopo gli aborti (spontanei e non) o dopo interventi di isterectomia: detraumatizzerà i tessuti coinvolti ed aiuterà a neutralizzare le sensazioni di malinconia e senso di colpa legati a queste esperienze. Utile anche per le doglie.

La crisi cocolla è un potente equilibratore emozionale: allevia le sofferenze e le tensioni nervose della collera riportando ad uno stato di pace sostituendole con comprensione ed indulgenza.

Ottima da utilizzare con le persone riluttanti o incapaci di concedersi il privilegio di provare emozioni. Nutre la capacità di essere vulnerabili e sensibili risanando le ferite emozionali irrisolte, responsabili del soffocamento e della chiusura.

Assistere donne nel diventare più materne, disponibili ed insegna a prendersi cura degli altri facendo sì che la persona vive in armonia con se stessa e con il mondo che la circonda.

CRISOPRASIO



Il Crisoprasio ci mette in comunicazione con le sfere più alte dandoci la consapevolezza di far parte di un unico sistema le cui regole sottostanno ad un volere superiore visibile sul piano materiale solo nelle piccole cose di ogni giorno.

Rende più chiara la via da seguire per realizzare ciò per cui siamo venuti al mondo, donandoci calma e serenità nel perseguirla, liberandoci da stress, reazioni emotive destabilizzanti e paure, sostituendole con autostima e una visione della vita più positiva.

Il Crisoprasio ci fa analizzare la validità o meno dei nostri comportamenti: se questi sono frutto del nostro vero io oppure di influenze esterne, consentendo di liberarci da autocritiche e giudizi, neutralizzando le emozioni negative nei rapporti con gli altri. Aiuta, quindi, a liberarsi da rapporti faticosi nei casi in cui si rimane energeticamente agganciati a relazioni che ci svuotano. Questo tipo di relazione si instaura quando è il senso del dovere a guidarci e non il desiderio. Il crisoprasio ci dà la forza di affermare prima noi stessi, di gestire prima le nostre energie e solo dopo di dare aiuto agli altri.

Il crisoprasio viene anche detta 'gemma della sincerità'. Pare che chi menta in presenza della pietra si senta costretto a confessare.

Questo cristallo ha una potente azione di purificazione a livello fisico, oltre che psicologico. Aumenta la capacità di difesa dell'organismo, svolge un ruolo disintossicante, stimola la funzionalità del

fegato, facilita la circolazione del sangue e mantiene in equilibrio le funzioni del cuore. Attenua la depressione e la stanchezza cronica.

AMAZZONITE



Il colore blu verde, che assume una lucentezza madreperlacea all'ingrandimento, è dovuto alla presenza di piombo e ricorda l'acqua di un fiume. Perciò deve il suo nome al Rio delle Amazzoni, da cui si presupponeva avesse origine. L'elemento che la caratterizza è proprio l'acqua: si occupa quindi della sfera emotiva e della femminilità (amore, cura, compassione, riconciliazione).

È considerata una pietra portafortuna soprattutto per i giocatori d'azzardo perché favorisce l'autocontrollo.

A livello fisico l'amazonite elimina i disturbi metabolici del fegato, allevia gli spasmi muscolari, innalza la capacità di sopportazione della stanchezza. Rafforza il sistema nervoso e armonizza le funzioni dell'ipofisi e del timo, regolarizza il funzionamento degli organi interni. Ha la facoltà di rafforzare i nervi dopo una forte depressione. Attenua i problemi cardiaci causati da un'eccessiva preoccupazione.

A livello emotivo l'amazonite infonde risolutezza, fiducia e senso di libertà. È una pietra di trasformazione. Rafforza la capacità di prendere decisioni e sviluppa l'intuito personale. Le vibrazioni dell'amazonite stimolano a portare a termine ciò che si è iniziato, quindi rende perseveranti.

Tra le pietre è quella che più ci dà forza di volontà per uscire dallo stress, dalla depressione e dai vizi. La sua energia serve a combattere le cattive abitudini come l'alcoolismo, la tossicodipendenza e la dipendenza dal fumo poiché favorisce il coraggio, la determinazione e l'istinto di conservazione.

Contrasta il vittimismo e il fatalismo. Aiuta il soggetto a liberarsi dell'idea di essere vittima di un destino crudele e immodificabile, lo stimola a prendere in mano le redini della propria esistenza. Riduce le oscillazioni estreme dell'animo e ha un'azione tranquillante e riequilibrante. Aiuta a superare gli stati di tristezza e il senso di oppressione.

L'amazonite aumenta la tolleranza nei confronti del prossimo, attiva le nostre capacità espressive e ci incoraggia a parlare secondo la nostra mente superiore. Spesso è difficile esprimere la propria verità interiore, ma la parola è uno strumento potente da usare nella creazione della realtà. Attraverso l'espressione della verità personale si ottiene il rispetto per sé stessi e per gli altri.

LE PIETRE ROSA – quarto chakra

QUARZO ROSA



Il quarzo rosa simboleggia l'amore. La tradizione popolare gli attribuisce il potere di attrarre l'amore verso chi lo porta. Ma il suo significato è ancora più profondo: esso è un archetipo dell'amore assoluto ed emana l'amore dell'Universo su di noi e su tutte le cose. In cristallografica viene quindi utilizzato su diversi fronti: per favorire l'accettazione e l'amore di sé, per stimolare l'amore sentimentale e per raggiungere la grandezza dell'amore universale.

Attraverso l'apertura del cuore, questo cristallo ci apre all'amore universale e ci trasforma in poli magnetizzatori di amore. Ci sentiamo più vicini agli altri, e, percependo l'amore che emaniamo, gli altri ce lo restituiscono.

Nei templi dedicati a Venere, questo cristallo era il segnale dell'alleanza tra Cielo e terra. Questa Pietra Sacra possiede la capacità di annullare l'ego, ma non attraverso dure prove, bensì attraverso l'amore. La sua energia amorevole è incapace di danneggiarci. Ci abbraccia gentilmente e ci conduce verso il cammino dell'auto-sviluppo.

Il quarzo rosa e la pietra angolare del chakra del cuore: la sua energia è essenziale per raggiungere l'autorealizzazione e la pace interiore. Il morbido e rassicurante colore rosa lenisce e cura qualsiasi ferita che sia stata inflitta al cuore. Questa pietra è adatta a coloro che non provano gioia di vivere perché non sono mai stati amati, a coloro che non hanno mai sperimentato la vera essenza dell'amore e non sono in grado di accedere agli ambiti più reconditi del loro cuore.

Il quarzo rosa penetra dolcemente nei recessi del chakra del cuore lì dove sono registrate e immagazzinate tutte le esperienze emotive. Preso atto dei traumi subiti, il quarzo rosa allevia, comprende e comincia a sciogliere i blocchi che impediscono al cuore di dare e ricevere amore.

L'essenza divina di questo cristallo fa circolare energia nel cuore nutrendolo e confortandolo. Questo processo di cambiamento potrebbe richiedere mesi, persino anni a seconda dell'intensità delle sofferenze interiorizzate e della disponibilità personale nel riprogrammare il proprio cuore. Ma il quarzo rosa è un sicuro sostegno: quando il cuore viene nutrito e curato dall'essenza del quarzo rosa diviene terreno fertile per i fiori dell'amore. Solo dopo aver appreso ad amare se stessi sarà possibile amare davvero gli altri, altrimenti si continuerà a rispondere ad aspettative e a ricevere delusioni nell'amore che si riceve.

E' una pietra trasparente e fortemente spiritualizzata. Corrisponde al grado più elevato della spiritualità, a quello del Maestro illuminato che è in grado di amare tutte le forme di vita (incluse quelle negative). Aiutandoci dolcemente ad annullare l'ego e riempiendoci di accettazione, il quarzo rosa cicatrizza le nostre ferite, per questo è anche chiamata "Pietra del sollievo".

In India viene chiamata Pietra "Brucia Karma" o "Pietra del Perdono" perché attraverso l'amore, ci dona la difficile capacità di perdonare, senza lasciare alcuna amarezza. E perdonando sinceramente superiamo varie tappe di purificazione con le sue dure lezioni di apprendimento, rendendo inutile

la "ruota del Karma". In altre parole, non abbiamo più bisogno di pagare i nostri debiti con sofferenza poiché abbiamo sanato il Karma col perdono.

Agendo in armonia con le vibrazioni più pure dell'Universo, questa pietra sacra rende la nostra anima più leggera, pacifica e amorevole, facendo sparire il rancore, l'ira ed il nervosismo. Annulla l'aggressività, rilassa il sistema nervoso, regola il ritmo cardiaco, abbassa la pressione alta.

In una famiglia con problemi il Cristallo Rosa rafforza i legami d'amore. Nel matrimonio favorisce un'unione durevole e piena di affetto e comprensione. Ai nemici offre il dono del perdono, agli amici la fedeltà. Tra i colleghi di lavoro genera solidarietà. Offre pace a chi soffre, comprensione ai trattati ingiustamente.

Il Quarzo Rosa si deve usare nei momenti di crisi e litigi, per diminuire le tensioni, calmare e rilassare i nervi. Combatte lo stress, la depressione, la stanchezza fisica e mentale.

RODOCROSITE



In un'epoca in cui è di importanza vitale integrare energie spirituali e materiali, la rodocrosite si è imposto come uno dei principali cristalli della nuova era: in essa si fonda armoniosamente il rosa e l'arancio che danno vita a un delizioso color pesca. Il giallo arancione è il colore associato al chakra dell'ombelico, quindi, legato alla terra e al corpo fisico. Il rosa rimanda al chakra del cuore e alla capacità di provare una forma d'amore superiore, disinteressato e compassionevole.

Fisicamente la rodocrosite contribuisce a migliorare la vista. Regola la circolazione sanguigna e allo stesso tempo l'attività dei reni e delle ghiandole germinali, rende più elastici i capillari ed è utile nell'emicrania.

La rodocrosite ha una funzione particolare in cristallografica che riguarda la cura delle ferite emozionali. Per questo opera benissimo se combinata con la malachite: quest'ultima fa affiorare le energie emozionali represses preparando la strada all'azione confortante e armonizzante della rodocrosite.

In generale promuove un'attitudine ottimistica verso la vita, stimola l'espressione dei propri sentimenti, fa in modo che nel soggetto si sviluppi un amore incondizionato in grado di estendersi verso ogni cosa.

A livello spirituale la rodocrosite fa vibrare la coscienza permettendole di ascendere al Regno della consapevolezza, indirizza la presa di coscienza spirituale all'interno del corpo fisico portano cioè l'integrazione tra spirito e materia.

RODONITE



Il nome di questa pietra deriva dal greco rhodon, "rosa" per il suo particolare colore. Tradizionalmente è la pietra della rappacificazione.

Pur portando in sé la dolcezza del rosa è associata all'elemento fuoco che contempla la sfera dell'energia e della forza maschile (coraggio, volontà, purificazione, conquista).

A livello fisico la rodonite rafforza il sistema nervoso e quello immunitario, regola il cuore e stimola la circolazione del sangue, promuove la fertilità. Ha un effetto benefico in caso di infiammazioni alle articolazioni e ferite.

Emotivamente, la rodonite incrementa l'amore per se stessi permettendo di comprendere e perdonare i torti, di risanare le ferite e di liberarsi dalle catene del dolore, della rabbia o del rancore. Contribuisce a portare pace e armonia dove c'è conflitto promuovendo la comprensione e l'amicizia. Aiuta a metabolizzare la rabbia e la frustrazione.

La rodonite può essere usata anche come *pietra del pronto soccorso* per superare lo stato confusionale in caso di shock emotivo, traumi e incidenti. È un ottimo sostegno morale. Disperde l'irrequietezza mentale e ha un effetto calmante. Allontana lo stress, difende dall'ansia e dai disturbi psicosomatici.

La rodonite permette di sviluppare la capacità di controllarsi nelle situazioni di crisi o di pericolo. Induce a raggiungere una maturità interiore imparando dalle proprie esperienze.

KUNZITE



Il chakra del cuore è per alcuni aspetti il più importante. Si trova al centro del corpo, funge da ponte fra i chakra inferiori di chakra superiori ed irradia il suo influsso ad ogni altro centro energetico del corpo. La kunzite è estremamente consapevole di questa centralità che il cuore occupa nel sistema fisico e nella fisiologia occulta.

La kunzite rispecchia un cuore maturo: aperto, limpido, fiducioso, forte, vibrante, luminoso, equilibrato e colmo d'amore. Più questa pietra diverrà nota ed utilizzata, più sarà evidente che sono molte le persone ormai pronte ad evolvere fino a raggiungere il massimo potenziale del proprio cuore.

Se la fluorite incarna uno stato di intimo equilibrio mentale, la kunzite esprime l'equilibrio emozionale. Se la fluorite favorisce la consapevolezza anche nei più nascosti recessi della mente, la kunzite consente a chi la porta di sperimentare le più intime dimensioni del cuore e lo mette a contatto con la propria fonte infinita di amore.

Ogni volta che troviamo una pietra attraversata da striature parallele nel senso della lunghezza possiamo dedurre che l'energia attraversa la pietra ad altissima velocità facendo aumentare fortemente le vibrazioni di qualsiasi elemento circostante e favorendo la dissoluzione e dispersione delle energie inferiori negative. Da qui la potenza della kunzite.

Lavorare con la lei significa operare all'ottava superiore del quarzo rosa. Quest'ultimo avrà già favorito l'amore per noi stessi, la kunzite ci accompagna nel compiere il passo successivo: rivolgere all'esterno lo stesso amore che abbiamo imparato a provare per noi stessi. Questa fase dell'evoluzione implica una totale apertura del cuore, la liberazione dalle paure che legano al passato e dalle aspettative che legano al futuro. Così, la kunzite permette di cogliere uno stato attivo nel presente.

Dato che l'anima dimora presso il chakra del cuore ciò che sperimentiamo grazie alla kunzite costituisce un primo contatto con la nostra essenza.

LE PIETRE BLU E AZZURRE – quinto chakra

AZZURRITE



L'azzurrite è un minerale abbastanza raro circa il quale quasi nulla è stato tramandato. L'unica notizia ci giunge dall'antico Egitto nel quale la pietra veniva utilizzata dai sommi sacerdoti per riuscire a contattare la coscienza divina.

A livello fisico l'azzurrite agisce come rivitalizzante e come disintossicante, favorisce l'attività cerebrale, quella dei nervi e quella della tiroide, stimolando il processo di crescita.

Ma è nell'ambito dello Spirito che l'azzurrite svolge la sua funzione più profonda. Rappresenta il desiderio evolutivo di conoscenza. Essa accresce il bisogno di fare le proprie esperienze non solo nel mondo della materia, ma anche nel proprio personalissimo viaggio verso il se superiore.

Arriva un momento nel corso dell'evoluzione di ogni anima in cui bisogna sfidare la propria natura perché solo liberandosi delle vecchie convinzioni si potrà spiccare il grande balzo verso la realtà più grande dilatando la coscienza e comprendendo profondamente la vita. L'azzurrite è la pietra adatta a questo balzo: rappresenta la luce che dirada le nostre oscure paure trasformandole in lucida comprensione.

Il blu scuro che la caratterizza aiuta a trasferire i pensieri inconsci a livello conscio facendo affiorare i blocchi che, visti nella giusta prospettiva, attiveranno la possibilità di rinnovamento.

La purezza della azzurrite guarisce la mente e l'anima portando luce e verità in un sistema di credenze ormai superato. Induce un flusso di energie terapeutiche attraverso tutti i livelli dell'essere stimolando l'integrazione dei vari piani dal fisico fino a quello spirituale.

LAPISLAZZULO



Il lapislazzulo è una delle pietre più potenti che siano emerse nel corso dei secoli: il suo nobile blu con macchioline d'oro brillante è da sempre simbolo di potere e di regalità.

Nell'antico Egitto questo era il colore degli dei e questa era la pietra adorata come messaggero del cielo. Ai tempi si credeva che meditando su questi colori si sarebbe potuto sfiorare il contatto con il divino. Inoltre, il lapislazzulo polverizzato veniva usato come rimedio per alcune malattie e come antidoto per certi veleni: si pensava che la sua divina luce blu avrebbe purificato il corpo liberandolo da impurità e tossine.

Anche ad oggi il lapislazzulo rimane un ottimo purificatore, sia mentale che spirituale. Anime molto evolute possono utilizzarlo con la massima consapevolezza per espellere dai proprio corpi una parte del passato ormai trasformatasi in inutile fardello.

Posta sul terzo occhio entra in contatto con la mente intuitiva aiutando a sviluppare stabilità nel contatto con l'anima. Il lapislazzulo rappresenta il viaggio che noi tutti dobbiamo correre compiere per superare l'illusione ed arrivare ad identificarci con il nostro vero sé divino. I suoi riflessi dorati simboleggiano la saggezza a cui si potrà pervenire una volta compiuto questo percorso.

Fisicamente è indicata nei disturbi legati alla gola, alle corde vocali ed alla regione del collo in generale, soprattutto quando tali disturbi siano provocati da collera repressa. Produce un abbassamento della pressione e regola il funzionamento della tiroide.

SODALITE



La sodalite è una delle pietre che risvegliano il terzo occhio preparando la mente ad accogliere una visione introspettiva ed una conoscenza intuitiva.

La sodalite è la più densa e la più ancorata alla realtà tra le pietre di colore blu scuro. Inizia il suo lavoro partendo dal piano denso della materia fisica per approdare poi al piano mentale: fa affiorare i pensieri più profondi liberando la mente affinché essa funzioni nel migliore dei modi. Quando la mente è calma e tranquillizzata si può ottenere una maggiore comprensione delle cose e guardarle da una prospettiva più vasta.

La sodalite conferisce alla mente la capacità di pensare in maniera razionale, logica, intelligente e, contemporaneamente, di aprirsi alle rivelazioni superiori. Questi due approcci sono solo apparentemente in contrasto tra loro, in realtà sono funzionali l'uno per l'altro.

Pietra adatta a chi tende ad essere ipersensibile o iperattivo poiché funge da stabilizzatore dell'energia mentale e consente alla persona di svoltare dal piano emozionale a quello mentale.

Il blu scuro ricorda la quiete del cielo notturno mentre le linee e le macchioline bianche simboleggiano la luce spirituale capace di raggiungere la mente quando essa ha trovato il proprio equilibrio.

Fisicamente è utile nei disturbi della gola della laringe e delle corde vocali punto ha un'azione calmante.

ACQUAMARINA



Il nome acquamarina risale al periodo rinascimentale, mentre in cristallo è noto fin dai tempi più antichi. Vecchie leggende narrano che essa insegnerebbe a distinguere il vero dal falso, l'amico dal nemico. Sempre secondo la tradizione assicurerebbe benessere, buona memoria e chiarezza mentale.

A livello fisico armonizza l'attività dell'ipofisi e della tiroide regolando la crescita e l'equilibrio ormonale. Migliora la vista ed attenua l'eccessiva reattività del sistema immunitario. Indicata quindi nelle allergie.

A livello spirituale favorisce la crescita interiore, la lungimiranza, la preveggenza e la medianità. Rende sinceri, perseveranti, dinamici. Infonde leggerezza e tranquillità eliminando la confusione stimolando il desiderio di ordine per definire e risolvere le questioni irrisolte.

E' considerata la pietra più adatta come sostegno per parlare in pubblico: dona la chiarezza mentale, la sicurezza in se stessi, la qualità oratoria e la possibilità di esprimersi spontaneamente.

TURCHESE



Il turchese ha ricevuto il proprio nome dalla Turchia, terra nella quale detto minerale venne per la prima volta scoperto dai crociati. Presso parecchie culture esso veniva utilizzato come amuleto contro sortilegi di ogni tipo e per garantire a colui che lo indossava forza, salute, gioia di vivere. Secondo la leggenda il turchese era in grado di avvertire il suo proprietario dell'avvicinarsi di un eventuale pericolo.

A livello fisico neutralizza gli stati di iperacidità, attenua i reumi, la gotta, i problemi di stomaco e le infezioni virali. Produce l'aumento della forza muscolare, dell'energia, della facoltà rigenerativa, dell'attività cerebrale. Riduce il dolore, gli spasmi le infiammazioni ed agisce da disintossicante.

A livello evolutivo aiuta il soggetto a riconoscere le cause alla base degli eventi della sua vita, cause che lui stesso ha generato e che non tarderanno a far sentire i propri effetti. L'individuo impara, così, a prendere nelle sue mani le redini del proprio destino.

Il turchese stabilizza gli stati d'animo estremi riducendo la tendenza al vittimismo; infonde nuova energia nei momenti di stanchezza, depressione ed esaurimento. Anche in caso di eccessiva sensibilità il turchese viene in aiuto proteggendo l'individuo dalle influenze esterne.

LE PIETRE VIOLA – sesto chakra

AMETISTA



Durante il Medio Evo, l'Ametista era più cara del diamante ed era utilizzata dall'alto clero e dalla nobiltà, nell'anello dei cardinali, dei re, dei duchi come simbolo di potere assoluto poiché chi conosceva lo spirito poteva dominare anche la materia.

L'ametista è una pietra lunare (*Yin*) che risveglia in noi l'aspetto femminile dell'Universo: l'intuizione superiore. È la porta per la suprema realizzazione interiore.

È la pietra della mente: offre pace interiore, serenità, equilibrio ed armonia, elimina le inquietudini, risveglia la pazienza e allontana l'egocentrismo. Scioglie la paura e aiuta ad affrontare con più coscienza le situazioni. Ideale per superare i momenti di tristezza legati a perdite o danni subiti. Permette di rilassarsi sotto stress. Calma le tensioni e gli stati agitati. Aumenta la consapevolezza e la sensibilità spirituale e ci conduce verso le emozioni più elevate. Favorisce l'introspezione e purifica il subconscio, crea una fede profonda e permette di vedere la perfezione divina in tutte le cose.

Ha la proprietà di assorbire le energie negative e nefaste e, grazie alla frequenza del raggio violetto, trasformarle in qualità positive. Per questo motivo la drusa di ametista viene utilizzata per purificare e caricare tutti i cristalli.

L'ametista potrebbe essere chiamata la pietra dell'anima perché i suoi messaggi dialogano con quel livello dell'essere umano.

L'ametista è una delle pietre migliori per la meditazione dato che il suo colore vibra alle più nobili frequenze del terzo occhio. La delicata persuasione che opera placa temporaneamente il flusso dei pensieri che di solito inondano la mente così che essa possa sperimentare una certa tranquillità. L'ametista guida la consapevolezza lontana da schemi di pensiero egoistici e la indirizza verso una più profonda comprensione. L'energia dell'ametista aiuta la mente a divenire umili abbastanza da poter accedere a livelli più elevati di saggezza. L'ametista è sulla terra per impartirci una lezione di umiltà ed è pronta a mostrare alla mente come rinunciare all'orgoglio di sé. Solo quando la mente comprende che esiste qualcosa di più grande di lei, che le sue concezioni sono limitate, che i sensi possono percepire solo una minima parte della verità, allora comincia il percorso verso il significato reale della vita e dell'esistere.

Dato che ci inizia alla saggezza e ad una maggiore comprensione, l'ametista è estremamente utile a coloro che hanno perso una persona amata. La sua presenza porta loro conforto, è come se

comunicasse a livello subliminale che la morte non esiste e che piuttosto esistono trasformazioni e mutamenti di forme. È utile anche per i malati terminali.

Ad un livello più pratico l'ametista ha un effetto calmante sulla mente che risulta utile in caso di stress dovuti a super lavoro o stati di prostrazione, ma anche quando si esperiscono tensioni o semplicemente emicranie: l'ametista tende a sciogliere l'ansia mentale che causa tali inconvenienti. E' utile anche per chi risorse soffre di incubi ricorrenti.

FLUORITE



La Fluorite è un minerale che si presenta spesso multicolore – viola, bianco e verde – oppure in varietà monocromatiche – trasparente blu, giallo, viola, verde o bianco. In ogni caso, i suoi colori sono in sintonia con i chakra superiori, dal 3° fino al 7°, indicando che questa pietra lavora a una vibrazione sottile. Agisce principalmente al livello della mente, aiutando i processi logici e la concentrazione.

Si può presentare sotto forma di cristalli, druse o pietre grezze. I cristalli hanno la struttura di ottaedro, con due piramidi che si incontrano alla base. Portano armonia nella persona e negli ambienti. Le druse sono invece costituite da caratteristiche formazioni che ricordano una città del futuro costellata di grattacieli. Queste donano ordine alla mente. È ottimo tenere un cristallo sulla scrivania dello studio o in ufficio.

La Fluorite dona libertà di pensiero e rende creativi e fantasiosi. La sua azione sul 6°chakra aiuta a sviluppare consapevolezza spirituale, a penetrare il significato profondo delle cose e a stimolare poteri medianici. Questa gemma porta inoltre la mente in sintonia con lo spirito, e il piano fisico a contatto con l'incorporeo, consentendoci di applicare nelle attività quotidiane capacità mentali superiori e di aumentare la forza cerebrale. Conducendo al livello più alto di acquisizione della mente. Viene chiamata la "pietra del genio".

Se la mente è stanca e confusa si consiglia, durante la meditazione, di posare un cristallo di Fluorite sul 6°chakra: si riavrà presto chiarezza e ordine mentale. La gemma è indicata anche per le persone che utilizzano molta energia fisica e psichica.

Secondo la tradizione, a livello fisico, l'uso di questa pietra ha effetti benefici ai denti ed alle ossa. Utile per le articolazioni, le mantiene flessibili ed elastiche. Ottima per i dolori alla schiena.

A livello spirituale la fluorite è un considerata una pietra multidimensionale: manifesta l'aspetto più alto della mente in sintonia con lo spirito. Dallo stato supremo di consapevolezza deriva la comprensione a livello intellettuale della verità degli aspetti cosmici della realtà e delle leggi che governano l'universo. Favorisce l'evoluzione della mente, lo sviluppo delle capacità di comprensione e di incorporazione delle realtà non fisiche nella quarta quinta e sesta dimensione. È situata al polo opposto rispetto alla ametista e rappresenta l'intima esperienza della mente che si arrende e raggiunge la saggezza. La fluorite è sul pianeta per insegnarci ad essere interdimensionali: ci mostra come esseri umani tutti uniti ed in pace pur mantenendo la nostra singolarità. Simboleggia il processo di crescita nel quale siamo impegnati: allineare il nostro essere con la forza e la fonte cosmica accettando la responsabilità di vivere secondo la volontà divina e manifestando la luce attraverso l'azione fisica. La Florida incorpora queste comprensioni nelle attive capacità mentali della vita quotidiana sintonizzando la persona con tale fonte proprio mentre agisce sul piano fisico.

SUGILITE



La sugilite è affiorata sulla superficie terrestre solo da una manciata di decenni: fino ad allora l'umanità non era pronta per il suo raggio porpora scuro. Diversamente dal porpora cristallino trasparente dell'ametista, la sugilite è densa e opaca. Questo colore deciso rappresenta l'ancoraggio alla terra delle energie sottili rendendolo più accessibile. Il raggio della sugilite simboleggia il legame tra mente e corpo: sono i pensieri a determinare in larga misura la salute del corpo.

La sugilite è una pietra della Nuova Era il cui scopo consiste nel controllare consapevolmente le facoltà mentali e, quindi, ottenere la potenza necessaria per guarire il corpo fisico. Quando posta sul terzo occhio rende evidente all'individuo sincero perché si sono creati gli squilibri di ordine fisico e quali sono gli ammonimenti che derivano da quell'esperienza. Una volta compreso tutto questo sarà possibile liberarsi dalle connessioni mentali ed emozionali di uno specifico malessere e permettere al corpo di raggiungere un pieno stato di salute. Usata correttamente genera una forza terapeutica che può curare disturbi e ricondurre ad uno stato di benessere.

La sugilite ha un'identità molto specifica: è stabilmente connessa alla sua fonte di luce e può insegnare all'allievo sincero come stabilire un legame simile con la sua personale fonte di luce interiore. Trasmetterà alle menti aperte quanto sia facile essere umili quando ci si identifica con la fonte infinita di energia: a quel punto si comprenderà di essere solo una piccolissima parte dell'intero cosmo, anche se unica e vitale. La sugilite aiuta a stare bene con sé stessi dissipando dubbi o insicurezze che impediscono di essere devoti.

Una proprietà molto particolare che viene attribuita alla sugilite è quella che la associa all'utilizzo sui bambini. Oggi sulla terra nascono molti bambini evoluti: sono gli operatori della nuova era e hanno una missione ed uno scopo ben preciso. La sugilite li aiuta ad integrarsi sul pianeta offrendo loro protezione dalle energie dannose a cui potrebbero essere esposti. Possiamo collocare una pietra sotto il cuscino di un bimbo che dorme oppure fargliela portare addosso quando esce di casa;

lo aiuterà ad adattarsi ad ogni circostanza pur restando perfettamente fedele al suo centro incontaminato di luce.

LEPIDOLITE



Il cristallo di lepidolite contiene un'alta quantità di litio ed è considerato uno dei migliori stabilizzatori dell'umore per i disturbi di ansia.

Stimola nell'individuo il bisogno di autonomia inducendolo a perseguire sino in fondo i propri obiettivi senza ricorrere all'aiuto altrui. Supporta i processi mentali di pianificazione e di simulazione permettendo di sviluppare scenari futuri e di valutarne le conseguenze. E' pertanto utile a chi deve valutare i rischi conseguenti a determinate strategie. Per la stessa ragione si creda aiuta nel controllo dei pensieri suicidi.

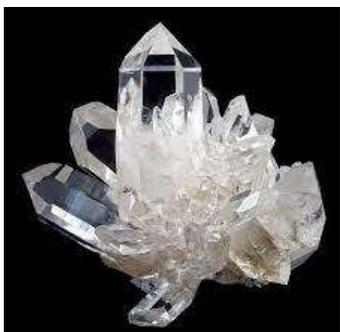
Protegge l'individuo dalle influenze esterne spingendolo ad appartarsi quando ce ne sia il bisogno. Ispira calma e pace interiore. Indicata in caso di insonnia.

Stimola la capacità di riflettere l'obiettività e la capacità di prendere decisioni. Aiuta a concentrarsi sull'essenziale senza farsi distrarre. Grazie a questa pietra si può imparare a non contrastare il corso naturale degli eventi.

A livello fisico aiuta a superare i dolori della sciatica, le nevralgie, i problemi delle articolazioni. Possiede un'azione disintossicante stimolando processi di purificazione di pelle e tessuti.

PIETRE BIANCHE, ORO E TRASPARENTI

QUARZO IALINO



I greci credevano che il cristallo di Rocca fosse il ghiaccio formatosi a bassissima temperatura. Presso tutte le culture esso è sempre stato considerato un minerale dai poteri magici e terapeutici a cui si ricorreva per cacciare demoni e malattie e per infondere forza ed energia. Le sfere erano impiegate per predire il futuro.

A livello fisico il quarzo ialino rivitalizza le zone insensibili, fredde e rigide. Riequilibra le funzioni del cervello, rafforza i nervi e stimola le ghiandole. Infonde energia ed attenua gli stati febbrili, i dolori e le nausee.

A livello emotivo stimola l'individuo a conoscere sé stesso. Facilita l'emersione dei ricordi inconsci aiutando a risolvere i problemi nel modo più semplice ed a recuperare quelle facoltà che si ritenevano perdute. Il cristallo di rocca rende sinceri ed imparziali, rafforzando la capacità di comprendere gli altri ed, allo stesso tempo, di mantenere le proprie posizioni e di affermare la propria natura più profonda.

Il quarzo trasparente può essere utilizzato per molti scopi poiché fa vibrare la luce bianca chiara nella quale sono contenuti tutti gli altri colori. La capacità di essere multicolore può insegnarci come far vibrare i nostri sette chakra l'unisono, mantenendo al contempo un allineamento perfetto con la luce. I quarzi fanno vibrare l'aura a un ritmo tale da indurre i toni più cupi dei semi karmici a dissolversi ed a liberarsi permettendo di vibrare a più alta frequenza.

I quarzi ialini, nelle diverse forme che assumono, sono un esempio di sintonia con l'armonia cosmica tante sono la purezza e l'unità che mostrano in ogni molecola che li compone. Emettono raggi di luce divina ed indossandoli, usandoli o meditando con essi si può effettivamente operare con quella luce in una forma concreta.

I cristalli di quarzo trasparente che un individuo attrae durante la sua vita sono pietre che in qualche modo ne faciliteranno il percorso di raggiungimento della consapevolezza. Lavoreranno sotto il filo della coscienza con le menti che ancora devono essere svegliate: saranno come fari per tutte le anime consapevoli che camminano su questo pianeta.

Molto noto il loro utilizzo nell'ambiente per pulire, proteggere, vivificare le zone in cui vengono posti.

SELENITE



La Selenite è la più bella pietra della famiglia di minerali chiamata gesso. E' un cristallo meraviglioso, un grande dono di Madre Terra per l'umanità. Non va confusa con la Pietra di luna, alcuni sono tratti in inganno a causa del nome Selene, Dea greca della Luna.

Si forma in bacchette chiare con lati striati. La struttura cristallina della Selenite le permette di spostare facilmente l'energia in tutta la sua forma. La sua energia è chiara, alta, dolce ed evoca aspetti dell'elemento aria e dell'elemento acqua.

La selenite viene utilizzata per l'evoluzione della mente e la scoperta dei suoi poteri mentre non è utile per la cura dei corpi, né fisico, né emozionale.

La Selenite aiuta a spostare l'energia in tutta l'acqua e in tutti i fluidi del nostro corpo, favorendo la salute e l'illuminazione di ogni nostra cellula.

Le energie della Selenite ci permettono di sperimentare l'incredibile energia di un veicolo fisico attivato. Quando tutti gli elementi della consapevolezza che si trovano nel nostro corpo sono attivati, siamo in grado di lasciare che le nostre visioni più alte entrino nel nostro mondo fisico. Questo è lo scopo dell'essere fisico: portare la consapevolezza più alta nel regno fisico e usarla per creare una realtà illuminata, portando tutta l'umanità in risonanza, prima con la Terra e poi con l'universo.

La Selenite è una porta attraverso la quale la vibrazione del Sé Superiore può entrare nel sistema della consapevolezza e in quello fisico. Il Sé Superiore è l'aspetto di noi che è consapevole della totalità della nostra esistenza. Quando siamo collegati al nostro Sé Superiore il nostro corpo fisico e le manifestazioni fisiche diventano diretti strumenti consapevoli dell'espressione divina della nostra vita.

Stiamo giungendo a un punto della nostra esperienza nel quale dobbiamo tornare a uno stato di interconnessione e collegamento alla forza e alla volontà divine dell'universo. Senza questo collegamento non possiamo raggiungere il nostro pieno sviluppo. La Selenite è giunta ad aiutarci a raggiungere questo scopo portando la luce dello spirito a questo livello di esistenza.

Ci aiuta a portare il cielo sulla terra, la Luce dello spirito nelle nostre cellule.

HOWLITE BIANCA



La howlite bianca schiarisce la mente e libera dalle idee preconcepite apportando chiarezza e determinazione. Favorisce la meditazione e migliora la comprensione. Stimola il processo di indipendenza indirizzando l'attenzione alle vere esigenze. Consolida il senso di equilibrio e spinge a gestire la vita in maniera autonoma.

E di supporto nel formulare le giuste ambizioni ed aiuta a realizzarle. Rinforza la memoria e stimola il desiderio di conoscenza. Infine, purifica e libera dalle energie negative.

A livello fisico calma le irritazioni cutanee e in generale allevia il malessere. Utile per la digestione ed il dimagrimento. D grande aiuto per l'insonnia specialmente quando questa è causata da un'iperattività mentale.

CAPITOLO 6

APPROFONDIMENTO PRIMO CHAKRA

*Si padrone di te stesso, ovunque tu sia,
e fa di quel luogo la sede del tuo risveglio.*

Lin Tsi

Riteniamo utile offrire al lettore un breve approfondimento in merito ai cristalli che agiscono sul primo chakra. Questo perché il primo chakra è sede di tutti i bisogni fondamentali. E', dunque, necessario nel nostro lavoro interiore aspirazionale, iniziare da questo chakra per poi proseguire nello studio e nella cura dei successivi. Se il primo chakra non è equilibrato necessariamente andremo incontro a problematiche che riguardano questioni basilari della nostra vita. Costruiamo solide e profonde fondamenta prima di innalzare le mura del palazzo.

Offriamo di seguito una breve carrellata su alcune pietre nere e marroni che svolgono un'azione specifica relativa al primo chakra. I cristalli che abbiamo presentato nel capitolo precedente sono i cristalli principali, le pietre base che possiamo considerare come primo e generale riferimento al chakra in questione. Quelli che andiamo ad elencare di seguito sono cristalli a volte meno noti che svolgono azioni specifiche, ma che può esserci utile conoscere per permetterci di svolgere un lavoro mirato.

ASTROFILLITE



L'astrofillite ci esorta a risolvere quanto è rimasto confuso e incompiuto.

Favorisce la percezione delle vere esigenze e stimola il bisogno di essere autentici nelle relazioni con il prossimo; genera apertura e capacità di espressione.

Carica tutti i sistemi energetici (meridiani, chakra, corpi superiori e l'aura); facilita l'attività onirica ed i viaggi astrali, durante il sonno o in stato di veglia e ne facilita il ricordo; eleva l'ispirazione a livelli più elevati.

AXINITE



Fin dall'antichità è stata considerata come la pietra della verità perché aiutava a distinguere le bugie e a far rivelare le verità più intrinseche. Possiede la qualità metafisica di aiutare a risolvere scontri o conflitti aumentando la comunicazione. L'axinite è una pietra basica che può indurre vitalità in chi la porta con sé, e a livello fisico può agire sul riallineamento delle ossa, in special modo nel mantenere la colonna vertebrale in asse, e può alleviare il dolore di fratture e lesioni ai muscoli o alle ossa.

Data la sua rarità, l'axinite è particolarmente apprezzata dai collezionisti di minerali e il suo valore è legato anche alla struttura dei suoi cristalli che assomiglia a una sorta di spatola piatta. Il nome deriva dal greco 'axinee' che significa 'ascia', in relazione all'aspetto assunto dai cristalli di minerali.

GALENA



Uno dei più antichi usi della pietra galena era a livello cosmetico. Nell'antico Egitto era di uso applicarla intorno agli occhi per ridurre il bagliore del sole del deserto e per respingere mosche.

La galena offre un buon radicamento a terra e migliora la percezione delle energie sottili in noi e negli altri. E' una pietra di forte armonia personale. Contribuisce a ridurre i pensieri limitanti, ma contemporaneamente ci insegna l'accettazione dei nostri limiti.

Promuove la maturità olistica, il rapporto con la natura e gli animali.

Aiuta a contrastare radiazioni, inquinamento elettromagnetico ed altre forme di energia pesante ambientale.

Fisicamente può aiutare nel ridurre infiammazioni ed eruzioni cutanee, nei problemi di circolazione e nella crescita e cura dei capelli. Data la sua connotazione di forte radicamento è utile in caso di vertigini.

GIAIETTO



Il gaietto potenzia la consapevolezza psichica e rafforza la tenacia e la determinazione. Calma la mente ed aiuta a recuperare fiducia in sé stessi e nel futuro. Aiuta a superare la depressione ed il pessimismo derivanti da lutto, perdite o fallimenti. Facilita la risoluzione di problematiche portandoci le giuste risposte.

Protegge dalle malattie e dai pensieri negativi, allontanando gli incubi e disperdendo la paura. Favorisce l'ottimismo e l'equilibrio emotivo, insegnando ad essere puri di cuore, cortesi e premurosi.

È utile nei disturbi alla bocca, alle gengive e all'intestino. E' anche un antidolorifico.

OCCHIO DI GATTO



L'occhio di gatto non è noto come l'occhio di tigre.

Il nome nasce dalla sua somiglianza con l'occhio del felino. E' di color grigio e al suo interno c'è una striatura più scura, la quale appunto ricorda la particolare pupilla di un gatto.

E' una pietra perfetta per il radicamento a terra e contemporaneamente aumenta l'intuizione e la consapevolezza. Validò supporto per promuovere la creatività e tutte le capacità psichiche.

A livello spirituale ed esoterico è stata a lungo considerata la pietra portafortuna degli esoterici e dei mistici. Si crede infatti che porti sulla strada della saggezza. E' una pietra che si affianca al lavoro dei guaritori. I diceva che proteggesse dagli spiriti maligni e favorisse la chiaroveggenza.

A livello fisico difende dai disturbi agli occhi. Proprio come i gatti possono vedere e muoversi senza problemi al buio, l'occhio di gatto dona a chi lo possiede una miglior visione notturna, o almeno così vuole la leggenda. Allevia il mal di testa e riduce irritabilità e stanchezza.

OSSIDIANA ARCOBALENO



Tra le ossidiane esiste una varietà particolare. Quando la pietra nera ha all'interno cerchi di diversi colori è **Ossidiana arcobaleno**, la più pregiata.

Aiuta a liberare le emozioni represses, muove le energie stagnanti e negative e le disperde. E' considerata la pietra del piacere perché dona gioia e gratificazione.

La sua funzione specifica riguarda la sfera sentimentale. Opera un lavoro profondo sulla coppia. Da un lato è un valido aiuto per coloro che hanno la necessità di analizzare con attenzione il proprio rapporto d'amore. Dall'altro lato, aiuta anche a tagliare i legami con vecchi amori dai quali ci portiamo dietro ferite non totalmente rimarginate. L'ossidiana arcobaleno le porta a galla consentendo di sanare il proprio cuore.

BASALTO



Riteniamo opportuno inserire il basalto in quanto viene oggi diffusamente utilizzato per praticare il massaggio chiamato Hot Stone. Questa pietra esplica infatti le sue massime proprietà se esposto al calore ed applicato caldo sulla pelle.

Drenante, disintossicante, decontratturante, stimola la circolazione e il metabolismo.

A livello emotivo rilassa, scioglie dolcemente i blocchi emotivi riconnettendo con le energie primordiali di Madre Terra.

QUARZO LODOLITE



Si tratta di un quarzo ialino caratterizzato da inclusioni di fango mineralizzato che assumono colori tra il bruno, il verde ed il rosso. il nome lodolite viene dal greco e significa, appunto, pietra del fango.

Questo magnifico cristallo ci porta un messaggio particolare, forte e molto specifico: c'insegna ad accorgerci delle opportunità che la vita ci sta offrendo anche nelle situazioni difficili, complesse e che ci generano sofferenza. Come il fiore del loto, il quarzo lodolite è stato in grado di fiorire e germogliare nel fango. Ci insegna come uscire dalle nostre paludi personali, dalle circostanze che ci opprimono e ci insegna a circondarci di altro, a rivestirci di luce non rifiutando il fango ma integrandolo il fango dentro di noi perché la nostra vera luce permane anche quando ci sentiamo circondati dal buio.

SHUNGITE



La shungite è una pietra a cui sono state attribuite diverse proprietà date dalla sua particolare struttura e dalla sua composizione; i fullereni che la compongono vantano proprietà antibatteriche, antinfiammatorie, antiossidanti permettendo così di combattere i danni dei radicali liberi le irritazioni che causano il dolore.

A questa pietra viene riconosciuta anche la capacità di riequilibrare le alterazioni energetiche, allontanare energie negative da cose e persone e proteggere dai campi elettromagnetici prodotti da apparecchiature elettroniche come computer, antenne, smartphone, eccetera. Annullando l'attività delle onde potenzialmente pericolose per la salute, la shungite sarebbe in grado di migliorare il tono dell'umore, favorire il rilassamento e rafforzare le difese immunitarie.

Utile in caso di ansia, insonnia, tensioni, mal di testa ma anche per fronteggiare lo stress, ridurre la pressione sanguigna e migliorare la circolazione.

Spesso adoperata per filtrare purificare ed energizzare l'acqua.

CAPITOLO 7

IL TRATTAMENTO CON I CRISTALLI

Chi mi conosce sa. Chi non mi conosce giudica.
Chi pensa di sapere tutto su di me si illude.
Per vedere ciò che pochi hanno visto,
dovete andare dove pochi sono andati.
Buddha



Ci addentriamo ora in una delle modalità di utilizzo dei cristalli elencate all'inizio della stesura di questo testo. Si tratta di quella che viene chiamata 'l'antica arte di applicare le pietre'. E' il lavoro del cristallo terapeuta.

Possiamo affermare, in termini generali, che le terapie con i cristalli si basano sul posizionamento delle pietre in punti specifici del corpo della persona che viene trattata. Tendenzialmente si tratta di punti corrispondenti a chakra, plessi e centri energetici.

Esistono molte tecniche di cristallopratica che si possono studiare e testare, così come esistono diversi schemi di posizionamento dei cristalli già sperimentati e standardizzati ai quali possiamo sempre e comunque fare riferimento. Ma il punto essenziale per l'operatore rimane quello di fidarsi del proprio intuito e di seguire ciò che la voce interiore suggerisce.

PRIMA PARTE - PREPARAZIONE ED ACCOGLIENZA

Il principale compito di chi decide di dedicare il proprio amore alle pietre e di utilizzarle sugli altri, è quello di effettuare in primis un lavoro su se stesso di pulizia e di connessione che gli permetta di ricevere dal se superiore le intuizioni necessarie a trattare le esigenze specifiche di ogni persona.

Il primo punto essenziale che l'operatore in cristallopratica mette in atto è un lavoro di profonda ed incondizionata accoglienza, priva di qualsiasi forma di giudizio. Il secondo compito al quale è chiamato è un ascolto totale e profondo di ciò che la persona porta nella seduta, sia esso palesato attraverso le parole, solo suggerito da comportamenti movimenti o atteggiamenti, o completamente celato anche al sentire del paziente stesso.

Ne deriva che l'operatore, durante la seduta, si mette a completa disposizione della persona che ha davanti fungendo da canale per veicolare al meglio delle sue possibilità le grandi potenzialità del lavoro dei cristalli. L'operatore sarà, dunque, bene attento a non mettere in campo nulla di personale, spostando da parte aspettative, obiettivi, interessi e velleità individuali. Sia allontanato qualsiasi tipo di egoismo o egocentrismo. La totale cura ed attenzione è rivolta al cliente. L'operatore si mette al Servizio, inteso nella sua accezione più alta.

All'inizio di qualunque seduta ciò che si approssima a mettere in atto è qualcosa di sacro.

Ben conscio del grande dono ed atto di fiducia che il cliente sta compiendo nei confronti del terapeuta stesso e nei confronti delle energie dell'universo alle quali entrambi si affideranno per essere guidati durante la seduta.

Alla luce di quanto detto risulta, quindi, superficiale perdersi nei dettagli che riguardino le modalità operative di accoglienza. Diamo per scontato che l'ambiente dedicato al trattamento debba essere un ambiente armonico, curato, ordinato e pulito non solo in senso fisico ma in senso energetico. Sarà, dunque, cura dell'operatore ripulire se stesso e l'ambiente dalle eventuali energie negative che potrebbero essersi scaricate durante la seduta prima di accogliere il successivo cliente.

L'operatore stesso dovrà essere in condizioni tali da essere percepito come una presenza armoniosa alla quale abbandonarsi con fiducia.

Suggeriamo al professionista di prepararsi in anticipo, attraverso la meditazione, prima di praticare la pratica con i cristalli. Allineati con le energie curative delle pietre e diviene maggiormente ricettivo rispetto alle loro frequenze.

Solitamente la prima parte della seduta si articola in un colloquio, specialmente se si tratta della prima seduta a cui viene sottoposto il cliente. Questa chiacchierata informale iniziale permetterà alle due persone che si incontrano in questa avventura di iniziare a conoscersi, soprattutto di cominciare a 'sentirsi' lasciando, come naturalmente avviene, che le rispettive aure compenetrandosi trasferiscano una serie di conoscenze intuitive l'uno dell'altro.

Il dialogo dovrà essere impostato in modo leggero, trasmettendo serenità, facendo in modo che il cliente stesso dica liberamente ciò che si sente di condividere, senza nessun tipo di forzatura da parte del terapeuta che potrà al limite guidare la conversazione sempre sospinto da modalità di dolcezza ed assoluta accoglienza.

SECONDA PARTE - LETTURA DEI CRISTALLI



Proseguendo, la seconda parte della seduta potrebbe constare nella scelta istintiva dei cristalli e della conseguente lettura del terapeuta detta cristallomanzia o litomanzia.

Il cliente verrà invitato a scegliere istintivamente sette cristalli tra una varietà offerta di almeno 40/50 pietre. Ne segue un'interpretazione che l'operatore farà in base alla propria personale preparazione ed intuizione, associando la tematica del chakra a cui corrisponde ogni pietra alla tematica singolare della pietra stessa dando una visione globale della situazione nella quale potrebbe trovarsi la persona che ha davanti.

I cristalli possono essere letti uno ad uno rispettando l'ordine di scelta fatto dal cliente e considerando la prima pietra come la tematica più importante e via a seguire scemando di rilevanza, oppure, potrebbe essere fatta dividendo le pietre scelte in base al chakra a cui corrispondono osservando, quindi, quali chakra primeggiano nelle scelte rispetto a quelli magari totalmente assenti. Questo ci darà la misura di dove e come intervenire, ma si tratta solamente di un'indicazione preliminare a cui seguirà un approfondimento in seduta durante il trattamento stesso.

Come prima cosa occorre che l'operatore abbia fiducia nei propri cristalli, conscio della loro capacità di aiutare l'essere umano a ottenere una maggiore consapevolezza di sé come essere energetico.

Le leggende del misticismo raccontano come le civiltà preistoriche basassero le proprie conoscenze sulle pietre, tanto che i loro dèi possedevano tutto un mondo di cristalli con templi e palazzi bellissimi. Prima di giungere nelle nostre mani ogni pietra ha vissuto già milioni di anni percorrendo un lungo processo evolutivo: essa è cosciente di tutto ciò che la circonda e reagisce alle vibrazioni provenienti dal nostro sé più vero e profondo. Per questo il quarzo affumicato può avvisare chi lo porta di possibili incidenti prima che questi accadano, l'ametista può proteggere dalle sofferenze e l'agata può risvegliare la creatività.

Se i cristalli ricevono vibrazioni amorevoli da chi le indossa o le utilizza, restituiranno questo amore con molta intensità comunicando con l'operatore di cristalloèratica attraverso l'intuito.

Chiaramente, in una seduta divinatoria, i significati delle pietre si combinano tra di loro: spetta dunque alla sensibilità dell'operatore leggere il quadro generale della situazione.

Dopo un attimo di concentrazione nel quale sgombrare la mente da qualsiasi pensiero che possa intralciare una visione chiara e serena, chiederemo al cliente di scegliere sette pietre e di posarle su un vassoio o una tovaglietta che gli avremo posto davanti.

La prima cosa a cui prestare attenzione è l'ordine nel quale le pietre sono state scelte. Le prime indicano il principale problema del consultante in quel momento. Per esempio, se sceglie per prima un' ametista, significa che è interessato in qualche modo alla spiritualità; se subito dopo sceglie l'acquamarina indica la sua intenzione di affrontare l'argomento in modo in modo logico e razionale. Se, invece, la seconda pietra è un geode di agata vuole dire che il suo interesse per la spiritualità è dovuto all'autentica capacità di chiaroveggenza.

Può capitare che non vi siano problemi nella scelta delle prime pietre mentre vi sia una incertezza nella scelta delle ultime. Questo significa che la persona sa affrontare la vita abbastanza bene, ma che esiste un ambito all'interno del quale ha difficoltà particolari e, naturalmente, spetterà l'operatore a individuarlo.

Anche il modo in cui le pietre vengono raccolte ha una sua importanza: se la persona raccoglie velocemente tutte le pietre significa che esiste un disagio particolare, che possiede una priorità rispetto agli altri. Al contrario, esitazione ed incertezza nella scelta sono indici di uno stato di preoccupazione generale.

Un altro particolare importante a cui prestare attenzione è come la persona dispone le pietre sulla tovaglietta. Se vengono collocate alla rinfusa, con noncuranza, significa che il consultante probabilmente dispera di trovare una soluzione al suo problema ed ha difficoltà a mettere ordine nella propria vita. Probabilmente tende a declinare le proprie responsabilità, chiede incoscientemente a noi di sistemare il caos che percepisce dentro di sé. In ogni caso dovremmo chiedergli di disporre le pietre con più ordine per permetterci di dare una chiara interpretazione.

Al contrario, se impiega troppo tempo a disporle si tratta di una persona apprensiva, indecisa, dotata di scarsa fiducia in sé stessa. Se si presentano due distinti gruppi di pietre l'uno diverso dall'altro significa che ci troviamo di fronte a due idee o problemi e dovremmo affrontarli uno alla volta valutando le varie pietre per ognuno di essi.

La distanza tra le pietre rivela la forza o la debolezza delle rispettive influenze.

Quando i cristalli sono stati sistemati, osserviamo se ve ne sono alcuni che predominano sugli altri: in questo caso la persona di fronte a porta una tematica che la preoccupa in modo particolare.

Se, ad esempio, ha scelto due e tre esemplari di occhio di tigre vuol dire che considera molto importante la propria indipendenza. Se vicino ai cristalli di occhio di tigre vi è una pietra legata al mondo della materia, alle cose pratiche, agli affari, significa che l'esigenza di indipendenza matura nell'ambito lavorativo. Potrebbe essere, ad esempio, che la persona abbia il desiderio di mettersi in proprio. Se, invece, di fianco agli occhi di tigre il consultante ha depresso una pietra che opera sui sentimenti, nell'aspetto emotivo della vita, potrebbe essere segno di insicurezza nei rapporti sentimentali. Forse il desiderio di indipendenza è maturato tra le mura di casa e manifesta il bisogno di allentare la presa nel proprio rapporto che viene vissuto come opprimente. Oppure potrebbe trattarsi delle conseguenze di un rapporto passato finito male che la persona non ha ancora chiuso dentro di sé. Allora, occorrerà impostare il lavoro per andare a sciogliere eventuali blocchi emotivi generatisi in modo che portandoli a galla possano essere introiettati e lasciati andare.

Un discorso simile vale se il consultante ha scelto diversi esemplari di cristalli abbinati ad un medesimo chakra. Significherà che le tematiche riconducibili a quel centro energetico sono particolarmente sentite dal consultante in quel momento. Potrebbe trattarsi di sintomi fisici legati agli organi a cui è deputato quel chakra, oppure di problematiche di genere emotivo o psicologico

che risiedono in quella ruota energetica. Dovremo, quindi, tenerlo presente nell'esecuzione del trattamento che verterà con maggiore attenzione alla cura di quello specifico chakra.

Dopo avere esaminato eventuali pietre predominanti, cominciamo a prendere in considerazione il resto per dare al cliente una visione di insieme.

Se siamo perplessi su qualche cristallo che non riusciamo a collegare con gli altri dovremmo chiedere alla persona di concentrarsi proprio su quello e di sceglierne altri tre dal vassoio in modo da rendere più chiara la nostra interpretazione.

TERZA PARTE – ESECUZIONE DEL TRATTAMENTO

Spesso, quando il corpo fisico dà segnali di disagio, le vere ragioni rimangono ignote: capita che si manifestino in questo modo conflitti emotivi e mentali repressi o irrisolti, le cui radici con il loro contorno di scompiglio emotivo e tensione mentale generalmente sono state piantate assai prima delle conseguenze fisiche che provocano. Il corpo diventa un deposito di eventi trascorsi, fraintesi e irrisolti.

Ciascuna parte del nostro corpo tende a corrispondere ad un'emozione specifica: il cuore ed i polmoni registrano dolore e pena, il fegato immagazzina la collera, lo stomaco ansia e paura.

Questi malesseri lasciano tracce persino nell'aura. Diventa assai più difficile irradiare la propria luce interiore quando la propria radianza è offuscata da vecchi modi di pensare, da conflitti emotivi passati, da credenze limitanti e da traumi cristallizzati.

Durante la seduta di cristallopratica è importante prestare attenzione non solo ai sintomi fisici, ma anche alle cause di ordine emotivo e mentale. Oggi, grazie al potere curativo delle pietre, possiamo guarire al contempo il corpo fisico, mentale ed emotivo allineandoli con la fonte della vita. La cura con i cristalli, praticata attraverso l'antica arte di disporre le pietre, è una delle tecniche più avanzate ed efficaci per ripulire l'aura, riparare da blocchi energetici e connettersi con la propria fonte interiore di verità e potere. Il potere di scegliere di guarire, di accettare le lezioni che ci vengono dagli eventi della vita, il potere di perdonare, di lasciare andare e di prendere decisioni consapevoli, il potere di esercitare con passione e pazienza, sopra ogni cosa il potere di amare se stessi. I cristalli aiutano in questo processo di rafforzamento di sé, convogliando una maggiore quantità di luce nell'aura della persona trattata che stimola e attiva i più potenti e sottili ambiti dell'essere.

Durante la pratica, le pietre diventano forme di luce cristallizzata e vengono collocate sul corpo a contatto con i centri nevralgici, i chakra e i plessi. Esse agiscono come catalizzatori al fine di perpetuare e integrare con colore e luce le energie sottili nell'aura. Questa alta frequenza di energia dissipa le ombre lasciate da sofferenze nascoste che confondono la mente e creano disagi fisici.

I cristalli possono neutralizzare queste cariche negative al punto che i blocchi finiranno per sprigionare a loro volta energia che verrà rimessa nuovamente in circolo permettendole di far ritorno alla sua fonte.

L'operatore in cristallopratica potrà impostare il lavoro e permettere ai cristalli di svolgere la loro azione, ma la responsabilità rimane del singolo che deve decidere di cominciare un processo di cura per lasciare andare il vecchio ed aprirsi al nuovo. Sfruttando le energie dei cristalli potrà dare forma a una nuova identità positiva basata su un maggiore amore di sé e su di una verità interiore che

costituirà le fondamenta su cui erigere il processo di evoluzione a cui ognuno di noi è intimamente destinato, che ne sia o meno consapevole.

Quando le pietre sono state disposte sul corpo è possibile che antichi ricordi o sentimenti trovino il modo per affiorare. Se ciò dovesse accadere, è importante in questa fase aiutare il cliente a respirare profondamente e guidarlo nel visualizzare l'immagine della luce e dell'energia curativa che entra in lui mentre ispira e della sofferenza e della tensione che fuoriescono con l'espiazione.

I cristalli potranno aumentare il potere intuitivo dell'anima che stiamo trattando comunicando al cervello fisico, in uno stato di continuità di coscienza, il motivo di quelle esperienze dolorose e quanto esse siano state necessarie per apprendere le lezioni a cui quella personalità era chiamata. Potendo osservare il dolore da questa nuova prospettiva si attiverà una maggiore comprensione degli eventi rendendo possibile la liberazione dai vecchi schemi per sostituirli con visualizzazioni positive che contribuiranno a creare una nuova realtà. Si tratta di una sorta di processo di riprogrammazione consapevole.

Può capitare che alcune persone particolarmente aperte e sensibili sperimentino durante il trattamento stati alterati di coscienza quando vengono a contatto con le pietre. Potrebbero manifestarsi visioni, variazioni cromatiche, ricordi di vite passate o immagini di eventi futuri. Tutto questo deve essere accolto con grande fiducia. D'altra parte, è possibile che la persona trattata non sente e non veda nulla, ma che sperimenti solo una sensazione di rilassamento. Potrebbe anche accadere che viva sensazioni spiacevoli come ansia e disagio. Ogni persona ha un suo mondo interiore meraviglioso che occorre rispettare ed abbracciare pienamente. I cristalli agiscono nello stesso modo e con la stessa profondità indipendentemente dalle sensazioni del ricevente. E' bene trasferire questo concetto al cliente in modo che siano ridotte al minimo eventuali aspettative e presunzioni.

La cura con i cristalli si pratica per aiutare coloro con cui si lavora a neutralizzare, equilibrare e allineare corpo fisico emotivo e mentale, affinché essi possano attingere alle proprie risorse interiori di forza e di verità.

Il trattamento inizia quando l'operatore si assume interamente la responsabilità per la persona assistita affermando la propria capacità di curare. Ma il cambiamento reale inizia quando il ricevente si assume interamente la responsabilità della propria vita accettando che ogni cosa è, è stata e sarà una sua scelta. Solo la persona stessa può mettere in atto un processo di reale autocura attraverso la luce dell'anima che è l'unica vera guaritrice. Ogni altra terapia od intervento potranno essere utilissimi palliativi ma non daranno origine ad una cura profonda e definitiva.

Elenchiamo di seguito alcune linee guida generali che potranno essere di aiuto al cristallo terapeuta nell'esecuzione del trattamento con le pietre.

- Sintonizzarsi con il campo energetico da trattare e valutare se siano presenti aree di particolare squilibrio
- Seguire la propria intuizione e scegliere i cristalli adatti in base all'energia che deve essere bilanciata o alle particolari condizioni che debbono essere trattate o curate
- Può essere utile iniziare sempre posizionando un cristallo vicino ai piedi procedendo poi verso l'alto componendo la formazione del layout che desideriamo ottenere. Cominciare dal chakra della radice consentirà a chi riceve il trattamento di rimanere ben ancorato all'energia della terra

- Posizionare le pietre aggiuntive per creare gli opportuni collegamenti tra le aree in cui vi è uno squilibrio e facilitare il flusso regolare e bilanciato dell'energia
- Lasciare agire i cristalli rimanendo in osservazione del ricevente e della propria intuizione che potrebbe suggerire di modificare lo schema in corso d'opera aggiungendo alcuni cristalli o togliendone altri
- Successivamente è possibile esaminare nuovamente il campo di energia del ricevente per verificare le eventuali modifiche e se sia stato raggiunto l'equilibrio
- Lentamente, procedere con la rimozione dei cristalli. Possiamo suggerire di partire dal chakra della corona procedendo a ritroso verso i piedi, ma questo percorso non è necessario. Non esiste un vero e proprio ordine attraverso il quale debbono essere ritirati i cristalli.

SCHEMI DI DISPOSIZIONE



Descriviamo di seguito uno schema generale per il posizionamento dei cristalli.

Facciamo presente che spesso si comincia la seduta facendo ricorso a posizionamenti standard e schemi preconcepiuti poi, quando ci si sintonizza con la persona che si sta trattando, ci si rende conto spesso di dovere fare delle modifiche lasciando andare le aspettative e le abitudini per aprire la mente ad intuire le reali necessità della persona.

In linea di massima si può affermare che bisognerebbe porre almeno una pietra in corrispondenza di ognuno dei sette chakra principali, eventualmente circondandola di altre. Tuttavia, in condizioni particolari può capitare di dover lavorare con una sola area o un solo chakra; occorre essere creativi.

La scelta delle pietre da utilizzare dipende dal risultato che si intende raggiungere.

Ad esempio, se il cliente è una persona molto meditativa, ma non particolarmente ancorata alla terra ed incapace di cavarsela bene sul piano fisico, occorrerà lavorare principalmente su primo e secondo chakra. Lo faremo disponendo pietre dello spettro rosso-arancione nella zona sotto l'ombelico e completando lo schema con pietre nere vicino all'area pubblica e sulle gambe. Equilibrando la configurazione con pietre blu-viola sulla fronte, si creerà un flusso di energia che aiuterà a riversare lo stato di calma meditativa nelle manifestazioni fisiche. Potrebbe essere vantaggioso anche utilizzare una punta di quarzo piccolo per dirigere l'energia verso il basso, dalla corona all'inguine.

Viceversa, se il cliente è egocentrico e attaccato alle cose terrene, si potrà posizionare una gran varietà di pietre trasparenti, oro, blu profondo o porpora sulla fronte e rosa/verdi sul torace: stimoleranno i centri superiori della coscienza. Per ancorare questi effetti a livello fisico collocare almeno una pietra gialla o arancio sull'ombelico e una scura sull'osso pubico.

Consigliamo di tenere a portata di mano tutti i cristalli e le pietre curative prestando attenzione a quelli che vibrano o irradiano luce per farci sapere che devono essere utilizzati. Mantenendo al contempo la sintonia con il cliente e guidandolo nella respirazione, l'energia curativa raggiungerà la zona che hanno bisogno di essere equilibrate.

Alla fine del trattamento le pietre potranno essere rimosse nello stesso ordine in cui sono state posizionate, ma non è necessario. Di nuovo lasciandoci guidare dall'intuito in armonia con i cristalli.

Uno schema di posizionamento dei cristalli di base che consigliamo è quello relativo all'equilibrio dei chakra. Iniziamo creando intorno al ricevente un cerchio costituito da punte di quarzo. Ne occorreranno otto. Posizionare le punte con le seguenti modalità:

- una punta di quarzo sopra la testa
- una all'altezza dell'avambraccio destro
- una all'altezza dell'avambraccio sinistro
- una infondo ai piedi
- una all'altezza della spalla sinistra
- una all'altezza della spalla destra
- una all'altezza del polpaccio destro
- una all'altezza del polpaccio sinistro.

Tale descrizione è generica ma l'effetto che dovremmo ottenere è quello di circondare il ricevente di un ovoide nel quale i quarzi sono posizionati più o meno in maniera equidistante l'uno dall'altro e simmetricamente su lato destro e sinistro del corpo.

Per posizionare correttamente i quarzi potremmo immaginare che formino una doppia figura geometrica: quattro punte danno origine ad una croce (testa, piedi, avambraccio destro, avambraccio sinistro) e gli altri quattro formano le due diagonali che creano una x (spalla destra, spalla sinistra, polpaccio destro, polpaccio sinistro).

Le punte dovranno essere indirizzate verso l'esterno se intendiamo effettuare un trattamento di scarico. Questo può essere utile quando il cliente si trova in uno stato di forte tensione emotiva o fisica o si sente eccessivamente irascibile, nervoso o carico di energie negative. Posizionare le punte all'esterno consentirà di scaricare le energie in eccesso.

Al contrario, posizioneremo tutte le punte all'interno quando avremo necessità di caricare di energia il ricevente qualora fosse in uno stato di prostrazione fisica o emotiva o si sentisse stanco, depresso, demotivato oppure in una condizione di convalescenza.

Nel caso non fosse preponderante nessuna delle situazioni descritte, suggeriamo di creare un cerchio che abbia funzione di equilibratore. Lo si ottiene indirizzando in modo alternato una punta all'esterno e una punta all'interno. In questo modo otterremo quattro punte rivolte verso l'interno e quattro punte rivolte verso l'esterno. Potranno essere, ad esempio, rivolte verso l'interno le quattro pietre che formano la croce e verso l'esterno le quattro pietre che formano le due diagonali.

A questo punto avremo creato la condizione di base, ovvero il cerchio che circonda il ricevente. Procediamo posizionando una pietra del colore corrispondente su ogni chakra del colore in modo che essa agisca su ogni punto energetico per portare equilibrio e connessione. Partiremo, quindi,

adagiando una pietra nera, ad esempio un'ossidiana, sulla zona del pube. Seguirà una pietra rossa, ad esempio una corniola, in corrispondenza del secondo chakra (indicativamente quattro dita sotto l'ombelico). Metteremo poi una pietra gialla nella zona dell'ombelico. A salire posizioneremo sul cuore, centro del petto, un cristallo verde o rosa a seconda delle esigenze specifiche del ricevente. Una pietra blu o azzurra sulla gola, una pietra viola o blu profondo sulla fronte e concluderemo con una pietra trasparente o bianca posizionata sopra il capo (a terra o sul lettino a seconda di dove si trova la persona).

Questo semplicissimo e basilare schema permette già di svolgere un'azione estremamente profonda. Da qui potremmo modificare o arricchire lo schema di posizionamento delle pietre secondo ciò che sentiamo e secondo le intuizioni che riceviamo.

L'attenzione va mantenuta sul cliente del quale dovremmo continuare ad osservare il ritmo del respiro e ogni possibile reazione sia essa fisica o emotiva. Se il respiro si accelera eccessivamente inviteremo il cliente a riportare l'attenzione al respiro guidandolo a fare tre respiri profondi. Se il respiro rimane calmo e tranquillo o diventa più profondo man mano che procede il trattamento, non occorre intervenire in nessuna maniera. Osserviamo anche tutte le possibili reazioni fisiche: brividi, tremori, spasmi muscolari e qualsiasi altra cosa potrebbe verificarsi. Anche in questa fase rimaniamo in ascolto ed interveniamo solo se lo riteniamo necessario per guidare il cliente a ritornare in uno stato di calma.

A livello emotivo il cliente potrebbe emozionarsi o anche piangere; ogni sensazione è assolutamente accolta in quanto funzionale alla seduta stessa. Il ricevente potrebbe anche addormentarsi. In tal caso all'efficacia del trattamento sarà la medesima se non addirittura potenziata dal fatto che addormentandosi il cliente ha messo a tacere completamente il proprio mentale inferiore, ovvero quella mente che in continuazione chiacchiera distogliendoci dal nostro sentire.

Facciamo presente che esistono molti schemi precostituiti con funzioni specifiche.

Ad esempio, esiste uno layout per il trattamento di emicrania e mal di testa che prevede l'utilizzo di alcune ametiste che circondano la testa. Un altro esempio è lo schema di posizionamento che si concentra sul lavoro del quarto chakra che si ottiene usando diversi quarzi rosa adagiati sul cuore piuttosto che un solo quarzo rosa centrale circondato da punte di quarzo ialino che ne aumentino l'efficacia. Ancora, potremmo volere realizzare un layout atto a favorire la connessione con il proprio sé superiore o guida interiore. In questo caso utilizzeremo cristalli da posizionare prevalentemente sulla fronte e in cima alla testa. Infine, potremmo voler lavorare principalmente sul radicamento del ricevente. In quel caso saranno protagoniste del nostro schema le pietre nere che potremo posizionare sul corpo o inserire nel cerchio di protezione che abbiamo costruito intorno al ricevente.

I cristalli solitamente vengono lasciati in posizione per almeno 20 o 30, a volte anche 40/45 minuti. Il tempo dipende dalle condizioni della persona, dalle caratteristiche di ogni singola seduta e da come sentiamo muovere le energie. Anche in questo caso potremmo affidarci all'intuizione.

In generale possiamo affermare che non possiamo lasciare i cristalli posizionati per un periodo di tempo troppo breve in quanto i cristalli non avrebbero il tempo di agire. Dobbiamo quantomeno permettere che l'energia dei cristalli entri in risonanza con l'aura del ricevente riversando in lui i potenti effetti delle frequenze elevate che vibrano all'interno delle pietre. Allo stesso modo potrebbe essere controproducente lasciare i cristalli posizionati per un tempo troppo lungo: la persona potrebbe non essere in grado di reggere frequenze così elevate per un lungo lasso temporale.

Durante il tempo di posa nel quale i cristalli svolgono la loro azione, è possibile gestire il trattamento in due modalità differenti. Un primo metodo prevede di lasciare semplicemente agire i cristalli mantenendo il cliente in una condizione di massimo rilassamento e ricezione. Il secondo tipo di metodologia prevede, invece, uno scambio tra il ricevente e l'operatore basato su un dialogo profondo nel quale chi riceve condivide eventuali impressioni, sensazioni, emozioni e visioni ed il terapeuta lo guida ad andare in profondità in ciò che emerge. In questo modo sarà possibile prendere coscienza di eventuali blocchi che affiorano e che possono, in questa particolare condizione, essere visti, accettati e di conseguenza trasmutati.

Il dialogo che deve essere guidato dall'operatore può essere iniziato portando l'attenzione del cliente alle proprie sensazioni oppure può attraverso il mondo dei simboli. Spesso si invita il ricevente a far affiorare il simbolo della propria anima. Da lì si parte per una esplorazione che potrà passare attraverso diversi simboli e sensazioni. Si potrà chiedere al cliente di guardarsi intorno, di osservare e descrivere l'ambiente nel quale si trova; chiedergli se c'è qualcuno, qualche presenza qualche persona vicino a lui. Invitiamolo sempre a porre attenzione alle proprie sensazioni chiedendogli spesso come si sente e cosa prova.

Tutto ciò che affiorerà in questa ambiente protetto durante il trattamento sarà un potente strumento di comprensione che darà i suoi frutti nell'immediato attraverso le sensazioni vissute, ma che potrà continuare a produrre effetti positivi qualora il cliente stesso lo utilizzi come mezzo di evoluzione.

Facciamo presente che nel primo tipo di trattamento, quello che non prevede il dialogo tra operatore e ricevente, durante i minuti che trascorrono mentre lasciamo agire i cristalli, il terapeuta potrebbe eventualmente affiancare all'azione delle pietre altre tecniche atte a rinforzare il lavoro energetico. A questo scopo si presta molto bene, ed è peraltro spesso gradito da chi riceve il trattamento, il mondo del suono. Qualora l'operatore avesse confidenza con le tecniche del suono potrebbe utilizzare campane tibetane, campane tubolari, handpan o altri strumenti dai suoni rilassanti che emettano vibrazioni armoniche e curative e che aiutino il cliente a scendere in profondità.

CAPITOLO 8

I CRISTALLI E LA MEDITAZIONE

*I vostri due occhi fisici vi inducono erroneamente
a pensare che questo mondo di dualità sia reale.*

*Aprite il vostro occhio spirituale
e vedete la vostra forma invisibile.*

Paramhansa Yogananda



Se vogliamo meditare con una pietra, scegliamo quella che ci attrae o che vogliamo sperimentare e mettiamoci in una posizione comoda. Poniamo la pietra davanti a noi o teniamola in mano e fissiamo su di essa il nostro sguardo. Stringendola delicatamente tra le mani o in una sola mano, chiudiamo gli occhi e respiriamo profondamente. Lasciamoci pervadere dalle sue vibrazioni, circondare dalla sua luce, dal suo colore e lasciamo che emergano sensazioni, emozioni, visioni.

Quando ci sentiamo sufficientemente pervasi dall'energia del cristallo troniamo lentamente nel presente e nel corpo fisico muovendo lentamente le mani, i piedi ed aprendo gli occhi.

Concludiamo ringraziando la pietra che ci ha accompagnato in questo viaggio.

Alcuni cristalli si prestano maggiormente di altri all'utilizzo in meditazione. Anche la forma ha una rilevanza. Le sfere, ad esempio sono molto indicate. Ugualmente le druse. L'ottaedro aiuta a rimanere centrati ed aiuta a trovare risposte. Un quarzo maestro permette di collegarsi con la sapienza superiore e con le guide spirituali.

Di seguito elenchiamo le proprietà specifiche di alcune pietre che emergono in meditazione.

QUARZO IALINO: aiuta a scendere in profondità dentro di noi e a mantenere una centratura assoluta

BRONZITE: dona calma e tranquillità, ottima per la meditazione

DIASPRO ROSSO: Ci riporta alla terra, aiuta ad ascoltare cosa racconta il nostro corpo

DIASPRO: Si possono fare meditazioni semplicemente perdendosi nei suoi magnifici colori e disegni. Sono dipinti di madre natura che ci raccontano di cosa siamo composti e di cosa abbiamo bisogno

EMATITE: meditazioni di radicamento

MOKAITE: Connette molto velocemente con le energie di madre terra (radicamento). Può risvegliare memorie ataviche.

MOCHI BALLS: Tenute in mano aiutano nei viaggi interiori. Il maschio tondo va tenuto nella mano sinistra, la femmina piatta nella mano destra. Questo esercizio ripetuto tutti i giorni, anche per pochi minuti riallinea e riequilibra le energie dell'organismo. Poste sul terzo occhio possono indurre chiaroveggenza e percezioni di vite precedenti.

AGATA BOTSWANA: permette, con i suoi bellissimi disegni, di scendere profondamente dentro di noi

AGATA NERA: ottima per mantenere la centratura

CHIASTOLITE: usata durante la meditazione e la preghiera fa entrare più facilmente in contatto con il mondo dello spirito

GALENA: aiuta a pulire il campo energetico per meglio entrare nello stato meditativo

GAIETTO: guida a visualizzare vite precedenti, traumi subiti o rimossi

OSSIDIANA NERA: mette in contatto con madre terra

OSSIDIANA ARCOBALENO: induce chiara visione

OSSIDIANA FIOCCO DI NEVE: utilizzarla in meditazione fa emergere i nostri lati nascosti ed affrontare ciò che non abbiamo avuto modo di guardare in faccia fino ad oggi

QUARZO LODOLITE: permette di entrare in contatto con entità superiori, facilitando la comunicazione. Ancora a terra e dona la possibilità di elevarsi.

QUARZO TORMALINATO: ci tiene ancorati a terra con la possibilità di elevarci, come tutti i quarzi ci mette a conoscenza dei suoi segreti semplicemente rimanendo in contatto con la pietra

AGATA DI FUOCO: facilita il ricordo, aiutando a collocare traumi e paure in una nuova prospettiva e ci guida ad incontrare il nostro fuoco interiore

QUARZO EMATOIDE NUVOLA: alleata preziosa per la meditazione, ci aiuta a trovare quello che ci serve ed a consolidarlo dentro di noi; ci centra in modo che le nostre radici siano ben salde

SELENITE ARANCIO: aiuta a concentrarsi molto velocemente

VANADINITE: Facilita i processi mentali e gli stati meditativi

SHIVA LINGAM: tenere in mano la pietra portando l'attenzione ai nostri disagi può aiutarci a superare giudizi e a rielaborare esperienze che hanno lasciato il segno nella nostra vita

AMETRINO: Il raggio viola rappresenta l'energia spirituale, la luce dell'anima, della consapevolezza che siamo qui per evolvere. Il giallo è il colore dell'attività. Uniti regalano intuito ed azione.

MALACHITE: dona compassione ed amorevolezza per se stessi portandoci ad accettarci integralmente per come siamo. Chi è molto evoluto ed impegnato sul piano umanitario, può sfruttare la malachite per ancorare sul pianeta le energie più elevate.

QUARZO ROSA: ci conduce all'interno dell'onda di amore incondizionato realizzabile solo in condizioni elevate

RODOCROSITE: ci riporta alle nostre ferite emotive prendendosene amorevolmente cura e guarendole

KUNZITE: consente di sperimentare le più intime dimensioni del cuore e mette a contatto con la propria fonte infinita di amore

AZZURRITE: aiuta a trasferire i pensieri inconsci a livello conscio facendo affiorare i blocchi che, visti nella giusta prospettiva, attiveranno la possibilità di rinnovamento.

LAPISLAZZULO: posta sul terzo occhio entra in contatto con la mente intuitiva aiutando a sviluppare stabilità nel contatto con l'anima.

CELESTINA: ci immerge in una morbida luce azzurra, facendoci sentire accuditi come da una Madre cosmica

AMETISTA: risveglia l'intuizione superiore, favorisce il contatto con l'anima, indirizza verso una più profonda comprensione.

FLUORITE: aiuta a sviluppare consapevolezza spirituale, a penetrare il significato profondo delle cose e a stimolare poteri medianici.

SUGILITE: ci insegna come stabilire un legame con la propria personale fonte di luce interiore.

SELENITE: è una porta attraverso la quale la vibrazione del Sé Superiore può entrare nel nostro sistema di consapevolezza

PIRITE: aiuta a prendere coscienza della propria vera natura e favorisce la divinazione

LABRADORITE: scioglie il velo di Maya permettendoci di vedere la realtà profonda delle cose, il vero funzionamento della vita oltre la forma

CAPITOLO 9

I CRISTALLI E L'AMBIENTE

*Serenità e quando ciò che dici,
ciò che pensi e ciò che fai
sono in perfetta armonia.*
Mahatma Gandhi



Come anticipato nella prima parte del testo, i cristalli hanno una grande influenza sull'ambiente. Oltre a renderlo esteticamente piacevole, grazie alle forme ed ai colori meravigliosi, ci regalano le loro energie che, rilasciate nell'ambiente ci pervadono quando vi soggiorniamo.

Ogni pietra ed ogni forma ha alcune funzioni specifiche che esercita nello spazio circostante. A seguire presentiamo un elenco indicativo, ma assolutamente non esaustivo indicando alcuni cristalli, la loro peculiarità ed in alcuni casi il loro utilizzo.

Ricordiamo che, in virtù delle specifiche proprietà, alcune pietre sono più adatte per alcune stanze piuttosto che per altre. E' il caso, ad esempio, del quarzo ialino che, essendo un energizzante, non potrà essere tenuto nelle camere da letto. Il nostro sonno potrebbe risentirne.

Nella zona destinata al riposo ed al sogno occorre coniugare la necessità di ristoro alla possibilità di 'collegamento'. E' qui infatti che, attraverso il sogno, si possono ricevere informazioni e fare pulizia nell'inconscio. E' qui che, staccando il mentale, acquisiamo capacità di comprensione e conoscenza. Il sogno è lo spazio che ci permette di compiere viaggi astrali, di avere visioni, di ripulire la cantina dell'inconscio. Il sonno ci permette, invece, di lasciar riposare gli organi.

Occorre dunque evitare di posizionare in questa zona della casa cristalli che non ci permettano di 'staccare la spina'. Se c'è ansia, nervosismo, insonnia, fatica ad addormentarsi non utilizzare cristalli rossi, arancioni, gialli e quarzo ialino perché sono stimolanti. Possiamo invece utilizzare tutti i cristalli azzurri e blu in quanto il blu è il colore della pace emozionale.

PIRAMIDE: ottima per aumentare l'energia della stanza posizionandola al centro.

DRUSA: aumenta l'energia nella stanza (ogni punta emette energia)

GEODE: anche per ambiente di grandi dimensioni

VOTAN: utili per le case che sono state abitate da altri, per ripulire e liberare da ricordi non nostri

QUARZO IALINO: respinge le negatività, pulisce da energie stagnanti.
Protegge dalle influenze negative delle case vicine. Energizza le piante.

PUNTE DI QUARZO IALINO: ottime per le geopatie ambientali, si posizionano nelle stanze dove abbiamo ristagno di energia, nei negozi e uffici dove il lavoro non è fluido ma subisce rallentamenti, nei punti della casa dove non amiamo stare

QUARZO ARCOBALENO: si utilizza quando siamo costretti a rimanere a lungo in luoghi tetri, poco luminosi, poco vitali o frequentati da persone cupe o sempre arrabbiate

QUARZO ROSA: posizionare nelle camere da letto, ci aiuterà a dormire meglio, rilassandoci e migliorando l'energia della stanza

QUARZO TANTRICO: lavoro sulle relazioni di coppia, familiari e in generale - posizionarlo nella stanza dove ci si riunisce di più, oppure nell'ingresso

BRONZITE: in camera da letto aiuta a dormire meglio, dona calma e serenità.

DIASPRO ROSSO: Trasmette e amplifica l'energia

MOKAITE: Rilascia una potente energia di cura. Ottima nella stanza di una persona malata, aiuta a ristabilire la salute e protegge.

OCCHIO DI BUE: Tenuta in casa aiuta a liberarsi dalle persone invadenti

OSSIDIANA MAHOGANY: Ottima per l'ambiente di lavoro perché rende dinamici nello svolgimento delle proprie attività. Ottima anche sistemata in casa dove passa del tempo tutta la famiglia.

OSSIDIANA NOBILE ROSSA: In casa o negli ambienti di lavoro, purifica da ogni influenza negativa e pulisce dalle energie che vanno in contrasto con la nostra creando un campo di protezione ad ampio raggio

RUBELLITE (tormalina rossa): Come tutte le tormaline pulisce il campo energetico da interferenze esterne e radiazioni.

MOCHI BALLS: Fungono da polo protettivo, sprigionano amichevole energia, puliscono e rigenerano la stanza da qualsiasi energia stagnante o negativa. Tenerle unite, vicine in modo che si tocchino.

AGATA BOTSWANA: serve come protezione per la casa ed i suoi abitanti; tra le agate è la più protettiva, pulisce il campo energetico da tutte le ombre

AGATA NERA: Protegge da influenze sfavorevoli. Indispensabile quando sentiamo che gli ambienti che frequentiamo hanno bisogno di una pulizia energetica, rimuove qualsiasi ingerenza, rendendo, sano, fresco e pulito lo spazio

CHIASTOLITE: essendo uno scudo di protezione, appesa o messa negli ambienti protegge la casa ed i luoghi di lavoro

GAIETTO: Anche in casa, se sentiamo che ci stanno ingannando o ci stiamo ingannando da soli, posizionarlo in un posto non troppo in vista che possa irradiarmi anche solo quando passo

OSSIDIANE: per difenderci dai ladri tenere all'ingresso di casa possibilmente in vista.

QUARZO FUME': pulizia energetica in casa e luoghi di lavoro da influenze negative e ristagni energetici; favorisce lo spirito di cooperazione nei gruppi di lavoro

QUARZO LODOLITE: pulisce da energie stagnanti

QUARZO TORMALINATO: Essendo una combinazione tra due pietre altamente pulitrici, aiuta ad allontanare le energie dannose; è una griglia protettiva perché il quarzo protegge e la tormalina purifica

SHUNGITE: grazie alla sua composizione molecolare (fullerene C-60, un particolare tipo di molecola di carbonio) questa pietra è molto efficace per contrastare i danni causati dalle onde elettromagnetiche emesse dai moderni apparecchi elettronici come wifi, pc, cellulari. Ha la capacità di neutralizzare ogni tipo di radiazione compreso la radioattività. Neutralizza le geopatie.

TORMALINA: pulisce da energie stagnanti tutti gli ambienti stressanti, caotici, con tensioni, litigi o aggressività (domestici e lavorativi), cambiando completamente l'energia e creando una piacevole armonia, vantaggiosa per tutti. Sistemare un pezzo di tormalina vicino agli apparecchi elettronici farà in modo che le onde elettromagnetiche emesse siano assorbite dalla pietra e restituite all'ambiente sotto forma di energia pulita.

AGATA DI FUOCO: nei luoghi di lavoro stimola la collaborazione con gli altri, la volontà di iniziare nuovi progetti e relazioni nutrienti con le persone che ruotano nella sua orbita, quindi, ottima per lavorare in gruppo.

RAME: potente sbloccante per le situazioni stagnanti o bloccati

SHIVA LINGAM: tenuto in casa è propiziatorio per 'riempire i granai' quindi per avere tutto ciò che ci necessita

QUARZO ROSA: ottimo nelle camere da letto matrimoniale; calma e rafforza, favorisce i sentimenti amorevoli, sana le relazioni, favorisce il sonno

QUARZO CITRINO: adatto alle zone studio in quanto favorisce la concentrazione e il ragionamento logico; adatto anche alla cucina, porta energia, vitalità e gioia.

CELESTINA: ottima nelle camere dei bambini, dona tranquillità ed armonia; ottima per creare uno spazio protetto.

AGATA: adatta a qualunque tipo di ambiente porta armonia

ANGELITE: è il cristallo migliore per gli attacchi di panico, per l'ansia e per l'insonnia.

AMETISTA: essendo un cristallo di presenza ma anche di forza, coniuga in sé il blu della pace emozionale ed il rosso della forza. Quindi, rilassa quando abbiamo necessità di sentire in noi questa forza, ma può disturbare il sonno in caso contrario.

Se nel nostro ingresso passa molta gente dovremmo posizionare una drusa di ametista che riceve e trasforma l'energia, donando protezione. Sarebbe necessario anche nell'ambiente in cui si lavora con l'energia.

FLUORITE: in camera da letto se c'è necessità di scaricare, di pulire il mentale; ottima anche nello studio in quanto lavora sul mentale.

CORNIOLA: ottima in cucina perché favorisce la digestione, il sistema immunitario, linfatico, digestivo ed intestinale.

CONCLUSIONI



La grotta di Naica in Messico

I cristalli sono sia un linguaggio che uno strumento.

Parlano una lingua che ci permette di entrare dentro di noi per svolgere il lavoro evolutivo a cui siamo chiamati: essi possono portarci informazioni a cui difficilmente avremmo potuto attingere da soli se non al prezzo di tempi estremamente più lunghi. Sono come laser che ci portano la giusta informazione nell'esatto momento in cui occorre. Quando una pietra arriva nella nostra vita non è mai per caso. Ascoltiamola.

D'altra parte, i cristalli sono anche uno strumento per questo lavoro interiore. Possono sostenerci e guidarci nel nostro cammino evolutivo se solo gliene diamo l'opportunità. Entrare in sintonia con il mondo dei cristalli ci apre a mondi inesplorati.

Siamo qui, ora, sulla terra per rispondere ognuno alla propria chiamata. Per quanto possa avere modalità e caratteristiche diverse per ognuno di noi, siamo tutti chiamati alla stessa cosa: evolvere individualmente per generare un'evoluzione collettiva a livello planetario.

Ho intitolato questa tesi 'cristallopratica evolutiva' perché ritengo che ad oggi i cristalli abbiano una funzione principale sopra tutte le altre: il loro scopo più elevato è accompagnarci per mano all'interno della Nuova Era, essere lo strumento attraverso il quale possiamo svolgere il nostro compito: l'integrazione tra la personalità e l'anima.

Fino ad un certo punto della nostra vita crediamo di essere qualcosa di ben definito, con confini delineati e separato dagli altri e dal resto del mondo. Pensiamo di essere il nostro corpo fisico e crediamo che lì finisca la materia che ci compone. Ma, ad un certo punto della nostra esistenza,

inesorabilmente, ci rendiamo conto che esiste qualcosa che va oltre la materia e la densità del corpo fisico. Iniziamo a sentire che esiste l'energia, cominciamo a comprendere che esistono altri corpi, quelli sottili, che non ci sono solo gli organi fisici ma anche dei centri energetici che pulsano dentro di noi, che non siamo isole quanto piuttosto individualità appartenenti ad un tutto legati gli uni agli altri da una fitta rete di luce. I cristalli possono accompagnarci a prendere consapevolezza di tutto questo ed oltre.

I veicoli inferiori (corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale, corpo mentale) sono chiamati ad elevare le proprie vibrazioni ed a svilupparsi fino ad allinearsi dando origine all'integrazione della personalità. A questo punto saremo in grado di contattare il corpo causale ovvero l'anima. Ognuno di noi è chiamato, come primo obiettivo evolutivo, a ricontattare la propria anima, a ristabilire il dialogo con qualcosa che risiede nei nostri corpi e nella nostra profondità più vera. E' il nostro spazio sacro, la nostra guida interiore, il nostro sé superiore e si trova esattamente dentro di noi.

Oltre alle magnifiche proprietà che i cristalli mettono a nostra disposizione per la cura del corpo fisico, per l'affinamento del corpo emotivo e del corpo mentale, essi hanno una valenza anche dal punto di vista spirituale e possono offrirci un potente strumento per sostenerci ed accompagnarci nel nostro processo di ricongiungimento con l'anima.

Solo quando saremo in grado di guardarci dentro e riconoscerci come divinità incarnate sulla terra senza cercare più all'esterno di noi appagamenti, gratificazioni o idoli a cui essere devoti, allora saremo pronti per l'ingresso nella Quinta Dimensione, la dimensione dello Spirito.

Ogni Anima è chiamata, in ultima istanza, a fare ritorno alla casa del Padre. Esattamente il punto da cui ognuno di noi è partito quando ha iniziato il processo involutivo di discesa nella materia.

I cristalli ci aiutano a divenire quel canale tra cielo e terra attraversato da un doppio flusso di energia in senso ascendente e discendente: dal cielo alla terra e dalla terra al cielo. Ci aiutano a radicarci, per essere ben saldi nelle nostre

Divenire consapevoli del Sacro che è in noi è un traguardo senza paragoni, inesprimibile ed indescrivibile a parole. Richiede però molto coraggio: è necessario sconfiggere qualunque paura di guardarsi dentro.

I cristalli possono sostenerci, guidarci ed illuminarci la strada. Sono strumenti di potere che possono condurci con successo nella giusta direzione affinché cerchiamo, sviluppiamo, abbracciamo e arriviamo, infine, a manifestare la luce che è dentro di noi e che le pietre riflettono così vividamente.

L'interazione con i cristalli ci conduce verso la conoscenza dell'essenza più intima di noi e ci rivela i motivi per cui abbiamo compiuto alcune scelte piuttosto che altre nella nostra vita. Accettando totalmente la responsabilità della nostra vita ci riprenderemo il potere e riconosceremo che tutto ciò che ci accade è esattamente la cosa migliore per noi, quella di cui abbiamo necessità in quel momento. Perché la vita è perfetta in ogni luogo e in ogni momento.

Sia benedetto il cammino di ognuno di noi, sia guidato ogni nostro passo sul sentiero. Possono essere saldi i nostri piedi e chiari gli intenti che ci conducono verso Casa.

*Costruttori e guerrieri, serrate le file.
Lettore, se non hai compreso - rileggi,
dopo qualche tempo.
Il predestinato non è accidentale,
Le foglie cadono quand'è l'ora.
E l'inverno non è che il messo della primavera.
Tutto è rivelato; tutto è raggiungibile.
Vi coprirò con il Mio scudo,
purché lavoriate.*

Maestro Morya

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Cristalloterapia, Federico Bassetti
Fondamenti del pensiero olistico, Sebastiano Arena
L'arte di curare con le pietre, Michael Gienger
Le pietre raccontano, Ursula Dombrowsky
Il manuale delle pietre, Michael Gienger
Cristalloterapia, Giulio Braga
Acqua di gemme, Michael Gienger e Joachim Goebel
Cristalloterapia, Massimo Paltrinieri
La luce dei cristalli, Katrina Raphael
La cura con i cristalli, Katrina Raphael
Le pietre della consapevolezza, Roberta Migani
Enciclopedia delle pietre magiche, Scott Cunningham
Cristallomanzia, Roberta Bellinzaghi
Il potere delle pietre, Lisa Butterworth
Manuale di cristalloterapia, Maria Grazia Cella
Medicina delle pietre preziose di Santa Ildegarda, Wighard Strehlow
Cristalli per guarire, Judy Hall
Illuminazione cristallina, Katrina Raphael
I cristalli dei 7 chakra, Luca Apicella
Griglie di cristalli, Diego Giaimi
Il grande libro della cristalloterapia, Reto Vital
Iniziazione alla cristalloterapia, Fabio Nocentini

www.imieicristalli.it/
www.saxlamagia.com
www.intramundi.it
www.cure-naturali.it
www.alkaemia.it
www.benesserecorpomente.it
www.lacristalloterapia.com
www.ilmegalite.it
www.imieicristalli.it
www.spaziosacro.it
www.alchimiadellepietre.it

Nota: ho inoltre attinto alle nozioni apprese dagli insegnanti durante i diversi corsi che ho frequentato