

Parlare di Benessere universale comporta avere una visione molto ampia dove l'uomo e l'attore principale; colui che molti saggi hanno definito un "miracolo della natura in ogni istante", che vibra all'interno di un contenitore altrettanto magnifico, che è rappresentato da tutto il creato. I chakra, localizzati lungo la colonna vertebrale, sono i centri energetici che interpretano questa situazione dal cui equilibrio dipende -in primo luogo- il nostro stato fisico, emozionale e comportamentale, che sono gli elementi determinanti la nostra qualità di vita.

Essi definiscono la nostra personalità e il nostro sentire; vibrano e risuonano con i diversi elementi che costituiscono il mondo attorno a noi.

Abbiamo visto la volta scorsa che il primo chakra è collegato all'elemento terra: rappresenta il radicamento, la stabilità, gli insegnamenti che ci sono stati dati, gli stili di vita che ci sono propri, i nostri valori..., è la nostra struttura valoriale che ci caratterizza.

È il nostro "tesoretto" con cui nutriamo i canali energetici superiori, la carta di identità con la quale ci approcciamo ad affrontare la vita.

Il secondo chakra, che affronteremo questa sera, ritrae le nostre sensazioni, la nostra creatività, i nostri desideri, le nostre emozioni.

Esso è collegato all'elemento acqua che è fluidità, movimento continuo, adattamento...; infatti proprio a contatto con l'acqua si rilasciano le nostre rigidità, sia fisiche che emozionali.

Il suo lato oscuro è rappresentato dai sensi di colpa che limitano i nostri desideri e le nostre pulsioni; essi sono poi la causa di stati di insoddisfazione, di apatia, di rigidità mentale e di depressione.

Se noi abbiamo la forza d'animo di vivere la nostra emozionalità -in modo positivo e rispettoso nei confronti di noi stessi e del prossimo - allora possiamo apprezzare la vita con gioia e soddisfazione. Gioia e positività che a nostra volta potremmo riversare sulle persone a noi vicine.

Le sensorialità ad esso collegate sono il gusto -parafrasando si può dire di gustare la vita- e il tatto, che significa l'importanza di stare con gli altri.

Per riequilibrare e fortificare questo chakra si consigliano azioni utili al movimento del bacino e delle anche ad esempio il ballo e la danza, attività svolte in acqua, esercizi yoga volti a sbloccare principalmente la zona sacrale.

Così come tutte le esperienze che stimolano l'inventiva e l'immaginazione, vedi la pittura, la scrittura e la fotografia.

Esistono poi le pietre e i cristalli.

La loro utilità deriva dal fatto che ogni pietra vibra; ciascuna di esse con una determinata vibrazione.

Nel caso specifico di questo centro energetico, segnalo la corniola, che possiamo tenere in tasca o a contatto con la pelle. Una pietra di colore giallo che stimola l'ottimismo, la vitalità e l'allegria; trasmette coraggio, forza, gioia di vivere e rimuove sentimenti ostili quali l'invidia e la gelosia.

Il mantra proprio di questo centro è VAM (mantra deriva da man=mente tra=liberare)