

# Meditare sui quattro elementi naturali

Nella meditazione, le quattro forze elementari della natura – terra, acqua, fuoco, aria – possono simbolicamente fungere da stimolo per elevare il proprio livello di consapevolezza.

I quattro elementi naturali sono sempre stati oggetto di ammirazione e studio. I fenomeni naturali suscitano meraviglia non solo per la loro bellezza e per la gratitudine per ciò che offrono agli esseri viventi, ma anche per il terrore provocato dalla loro forza distruttiva. Possiamo infatti provare estasi di fronte a fenomeni naturali sbalorditivi come l'aurora boreale e rimanere terrorizzati e impotenti di fronte alla furia improvvisa di un terremoto, di uno tsunami o all'esplosione di un vulcano.

Gli scienziati continuano a studiare modi per prevedere, prevenire o controllare l'inesauribile forza della natura, per arginare la furia del vento, delle acque, del fuoco. Ma la natura continua a sorprendere con i suoi fenomeni. La natura segue le sue regole, i suoi cicli costruttivi e distruttivi, come a voler mantenere la supremazia sugli studiosi o a continuare a stimolare in loro maggiore impegno e dedizione.

## L'uso di simboli nella meditazione

La meditazione può avvalersi di simboli universalmente riconosciuti, la cui vastità non può essere comunque mai completamente afferrata o circoscritta. I simboli, infatti, evocano di per sé una nebulosa di contenuti dai molteplici significati non ordinabili oggettivamente. I simboli utilizzati nella meditazione diventano così una sorta di mediatori tra conscio e inconscio, tra logica, razionalità e tutto ciò che apparentemente si oppone loro: immagine, intuizione, emozione, sentimento. Il simbolo (dal greco *syn*, "con", e *ballein*, "mettere", "gettare") utilizzato nella meditazione mette insieme la ragionevolezza con la ricchezza inesauribile dell'inconscio, l'operatività con la forza innovativa.

Nelle varie culture occidentali e orientali sono nati miti ed eroi legati ai quattro elementi: Gea, dea greca della terra (Tellus per i Romani); Demetra-Cerere, dea della fertilità; Poseidone-Nettuno, dio del mare; Efesto-Vulcano, dio del fuoco; Eolo, dio del vento... Teseo, considerato il fondatore di Atene, secondo la mitologia greca trasse il fuoco regio dall'acropoli e lo dedicò a Estia (Vesta per i Romani), dea del focolare domestico. Nell'antica Roma il santuario intitolato a Vesta era il cuore sacrale e politico dello stato. La cerimonia inaugurale dei giochi olimpici, dopo millenni, è ancora caratterizzata dal tedeforo che, con la fiaccola accesa ad Atene, luogo della prima olimpiade, attraversa i continenti; una volta raggiunta la città che ospita i giochi, accende il fuoco che brucerà durante la nuova olimpiade.

Vediamo ora nei dettagli come i quattro elementi possono fungere da stimolo su cui riflettere per aumentare il livello di consapevolezza del praticante.

## Terra

La terra è il primo elemento che ci accoglie e del cui sostegno ci fidiamo: è sulla terra che ci appoggiamo, costruiamo le nostre case, edificiamo le nostre città. È l'elemento che fornisce alle creature viventi nutrimento per il corpo e anche per lo spirito, grazie alle sue infinite bellezze.

Leggendo qualsiasi dizionario possiamo notare che la parola "terra" contiene molteplici significati: è il pianeta del sistema solare su cui si svolge la vita di tutte le creature, da cui trae alimento il regno vegetale e animale; è la superficie terrestre che emerge dalle acque, in contrapposizione al mare; è l'estensione di un terreno, paese, regione, nazione; è il materiale incoerente e friabile che contiene gli elementi necessari alla nutrizione delle piante.

Diverse accezioni ricche di simbologia associabile alla consapevolezza che siamo creature terrestri a contatto quotidiano con la terra e con ciò che evoca: nutrimento, accoglienza, stabilità, così come ordine, equilibrio, armonia. La terra contiene nel suo intimo anche l'opposto: sterilità, aridità, instabilità, così come caos, disequilibrio, disarmonia.

La terra sa essere diversa e flessibile, sa mostrare e mettere a disposizione i suoi vari aspetti e i suoi tesori nascosti: aride sabbie dei deserti, fresche sabbie marine, pericolose sabbie mobi-

li, dolci colline e aspre montagne, alte vette e canyon profondi, rigogliose foreste e fertili campi di grano e orti, frutteti, risaie. La terra protegge inoltre dentro di sé tesori nascosti, grotte decorate con arte preistorica, miniere ricche di minerali, di oli, di gemme preziose.

Nel linguaggio comune si fa riferimento alla terra come archetipo di solidità e fermezza con espressioni idiomatiche quali "avere i piedi per terra", "avere solide radici", "costruire salde fondamenta", "essere attaccati alla propria terra", "essere solidi come una roccia".

### Meditazione sulla terra

Immagina di fare una lunga passeggiata nella natura, con l'intenzione di diventare più consapevole dell'importanza di avere i piedi per terra mentre cammini nelle diverse strade della vita.

Immagina ora di andare al mare, su una lunga spiaggia corallina, dove la sabbia è soffice: immagina di camminare scalzo e di sentire ogni granello di sabbia che si sposta per accogliere i tuoi piedi e alleggerire i tuoi passi. Senti la temperatura della sabbia, e contemporaneamente il rumore delle onde che si infrangono sulla riva e l'odore della salsedine.

Ora la spiaggia ti avvicina a una pineta e tu senti il profumo dei pini che rinfresca le tue narici. Con i piedi ancora scalzi senti che gli aghi di pino ti solleticano la pianta dei piedi, facendoti provare una fresca e piacevole sensazione di solletico.

## I diritti fondamentali degli uomini

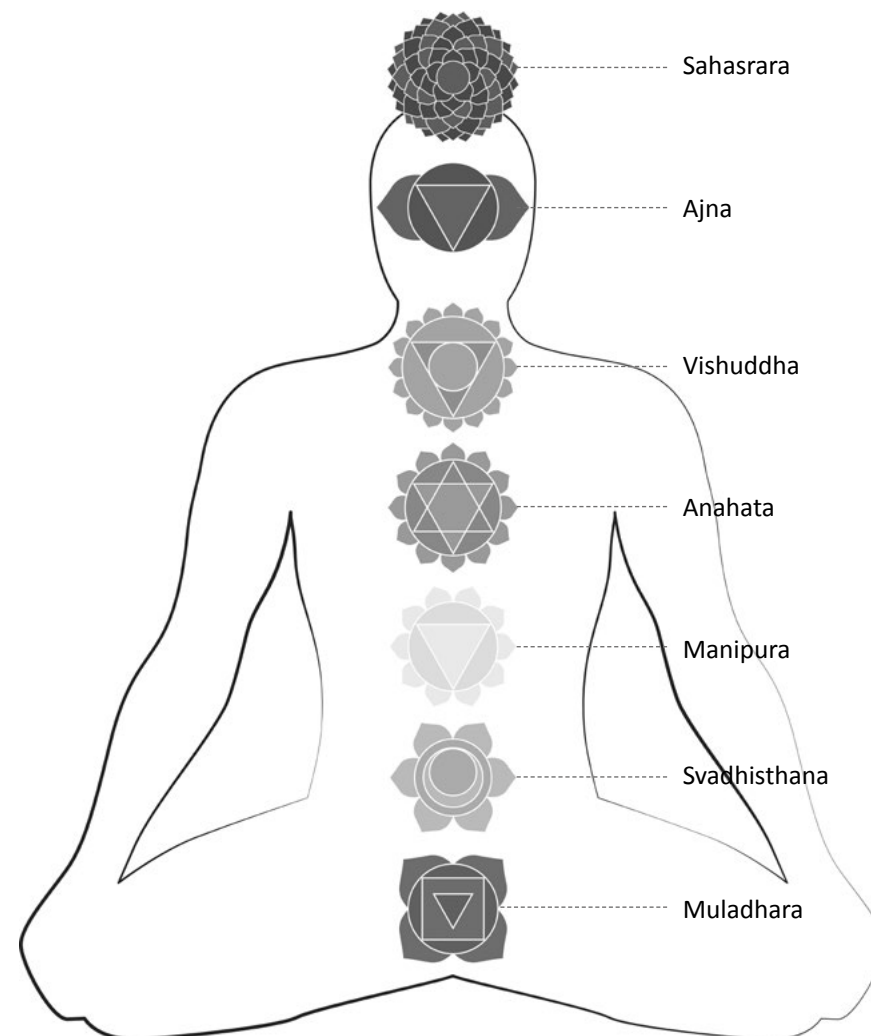
I sette chakra rappresentano le aree più importanti della vita, anzi i diritti basilari di ogni essere umano. Meditare sui sette chakra serve per espandere i livelli di consapevolezza associati ad essi.

- Il primo chakra, *Muladhara*, o chakra della radice, è collegato con il diritto di esistere, di vivere.
- Il secondo chakra, *Svadhithana*, o chakra sacrale, è associato al diritto di godere delle proprie sensazioni ed emozioni e della propria energia sessuale.
- Il terzo chakra, *Manipura*, o chakra del plesso solare, è legato al diritto di esercitare il potere personale e la volontà autonoma.
- Il quarto chakra, *Anahata*, o chakra del cuore, è associato al diritto di provare amore verso se stessi e verso gli altri nelle diverse forme.
- Il quinto chakra, *Vishuddha*, o chakra della gola, è collegato al diritto di esprimere i propri pensieri agli altri con la dovuta sincerità e di ascoltare gli altri con empatia.
- Il sesto chakra, *Ajna*, o chakra della fronte, è associato al diritto di esercitare l'immaginazione creativa per espandere i propri orizzonti mentali, usando il vigore del pensiero.
- Il settimo chakra, *Sahasrara*, o chakra della corona, stimola a scoprire la potenza dei valori, della spiritualità e della trascendenza.

## Un armonioso flusso energetico

Poiché i chakra sono centri corporei di trasmissione, ricezione, elaborazione e smistamento di potenze energetiche, è importante che siano attivati per far passare quell'onda di benefica vitalità

## Localizzazione dei sette chakra



tà della sessualità, il permesso di esercitare il proprio potere e la propria volontà, la forza equilibrante di una sana relazione d'amore, il potere creativo dell'immaginazione e del buon utilizzo delle proprie conoscenze, il rispetto dei valori. È infatti importante che ciascuno di noi diventi consapevole di tutte le risorse che possiede, interne ed esterne, dei beni materiali che contribuiscono a infonderci sicurezza e delle doti caratteriali, relazionali e comportamentali che ci rendono meritevoli dei beni di cui disponiamo.

Raggiungere un buon livello di consapevolezza porta ad aumentare il potere personale, a unire il lato maschile con quello femminile, quello luminoso con quello oscuro, la logica e la razionalità, la sensibilità e l'intuizione, la forza e la vulnerabilità: spinge a trovare come integrare le differenze, come trovare l'armonia delle polarità buono-cattivo, giusto-sbagliato, bello-brutto, la giusta combinazione dei poli positivi e negativi, la complementarità delle parti opposte.

Alcune patologie, inoltre, sono specificamente collegate alla carenza di energia dei chakra. In particolare, la depressione è collegata con il settimo chakra, il mal di testa con il sesto, l'influenza con il quinto, l'asma con il quarto, l'ipoglicemia con il terzo, i disturbi sessuali con il secondo, obesità, emorroidi e stitichezza con il primo.

Nel prossimo capitolo illustreremo le conseguenze di una buona o scarsa consapevolezza dei singoli chakra.

## Risvegliare l'energia dei chakra

I chakra sono una componente fondamentale dell'energia fisica di ciascuno di noi. Dal loro corretto funzionamento dipendono sia la capacità di sentirsi bene nel proprio corpo, sia il successo nelle relazioni interpersonali, sia, infine, il livello di pace interiore che si è in grado di raggiungere.

Meditare regolarmente sui chakra significa aiutarli a mantenersi il più possibile "puliti", aperti e operativi, rendendo il corpo fisicamente più sano e aumentando il benessere mentale ed emotivo. La meditazione sui chakra è un modo semplice ma potente di acquisire la padronanza di se stessi e di equilibrare la propria vita. La pratica costante aiuta a sbloccare le riserve di energia attualmente nascoste dentro di noi.

### Il primo chakra



Il primo chakra, *Muladhara*, che in sanscrito vuol dire "radice", "sostegno", è situato nella zona denominata perineo, tra l'ano e i genitali, alla base della colonna vertebrale. Questa posizione rap-

# Indice

7 Meditare: una grande avventura

## PERCHÉ E COME MEDITARE

13 Tecniche diverse, un fine comune

19 Le parole della meditazione

21 Un viaggio nel tempo e nello spazio

## VARI TIPI DI MEDITAZIONE

29 L'oggetto della meditazione

37 Meditare su emozioni e atteggiamenti

55 Meditare con mantra e mudra

59 Meditare sugli insegnamenti della natura

66 Meditare sui quattro elementi naturali

## MEDITAZIONE E CHAKRA

81 I centri ruotanti della vita

87 Risvegliare l'energia dei chakra

## APPENDICE

117 Guida alla meditazione proposta 

123 Per saperne di più