

Meditare sullo Yantra: del 1 Chakra

Sintonizzarsi sul Chakra Radice - MULADHARA

Meditare sull'immagine del chakra della radice, o yantra, mentre si recita il mantra LAM, stabilizza corpo e mente collegando l'emisfero cerebrale visuale (destro) a quello verbale (sinistro).

Meditare sullo Yantra:

1. Trovate un posto tranquillo per la vostra meditazione. Accendete incenso e candele. Collocate su un tavolo un panno pulito bianco, stabilite il vostro Sankalpa (l'intenzione nella Meditazione) e disegnatevi e colorate lo Yantra, o se volete lo fotografate e/o stampate. Quindi appoggiateci sopra lo Yantra, in modo tale che si trovi appena al di sotto del livello del vostro sguardo quando sarete seduti.
2. Ora sedetevi in posizione comoda in sukhasana o posizione piacevole, se possibile a gambe incrociate e con la schiena eretta, praticare il respiro profondo per 5/10 Minuti, e lasciate che il respiro si stabilizzi.
3. Con gli occhi semichiusi, fissate i quattro petali dello yantra. Partite da quello in alto a destra e scendete lentamente procedendo in senso orario.
4. Dopo diverse rotazioni, puntate lo sguardo sul quadrato giallo, il simbolo dell'energia terrestre. Muovete gli occhi in senso orario da un angolo all'altro; i quattro angoli del quadrato corrispondono ai quattro angoli della terra e ai quattro punti cardinali.
5. Focalizzate l'elefante nero, simbolo di forza, radicamento e dei vostri bisogni fondamentali di sopravvivenza. L'elefante è associato a Ganesha, la divinità induista in grado di rimuovere gli ostacoli e custode del primo chakra.
6. Portate la concentrazione al carattere sanscrito LAM, mantra dell'elemento terra. Ripetetelo mentalmente finché concentrate lo sguardo sulla sua forma.
7. Fissate il triangolo con il vertice rivolto verso il basso al centro del quadrato. Simboleggia la natura discendente dell'energia muladhara. I suoi angoli raffigurano il punto di partenza dei canali energetici delle tre nadi principali.
8. Alla fine, indirizzate lo sguardo sul serpente attorcigliato che rappresenta l'infinito potenziale energetico che riposa addormentato in questo chakra.

Dopo aver meditato per almeno venti minuti, aprite gli occhi. Ripetere la meditazione ogni giorno.

Quando avete acquisito un'adeguata confidenza con lo yantra da riuscire a visualizzarlo

senza guardarlo, sedetevi in posizione di meditazione con la schiena dritta, chiudete gli occhi e portate l'attenzione alla base della spina dorsale. Visualizzate lo yantra come uno schema energetico collocato in questo punto. Percepite i suoi raggi che si spargono verso l'esterno e percepite mentalmente il mantra LAM.

Rimanete seduti in meditazione per almeno mezz'ora.