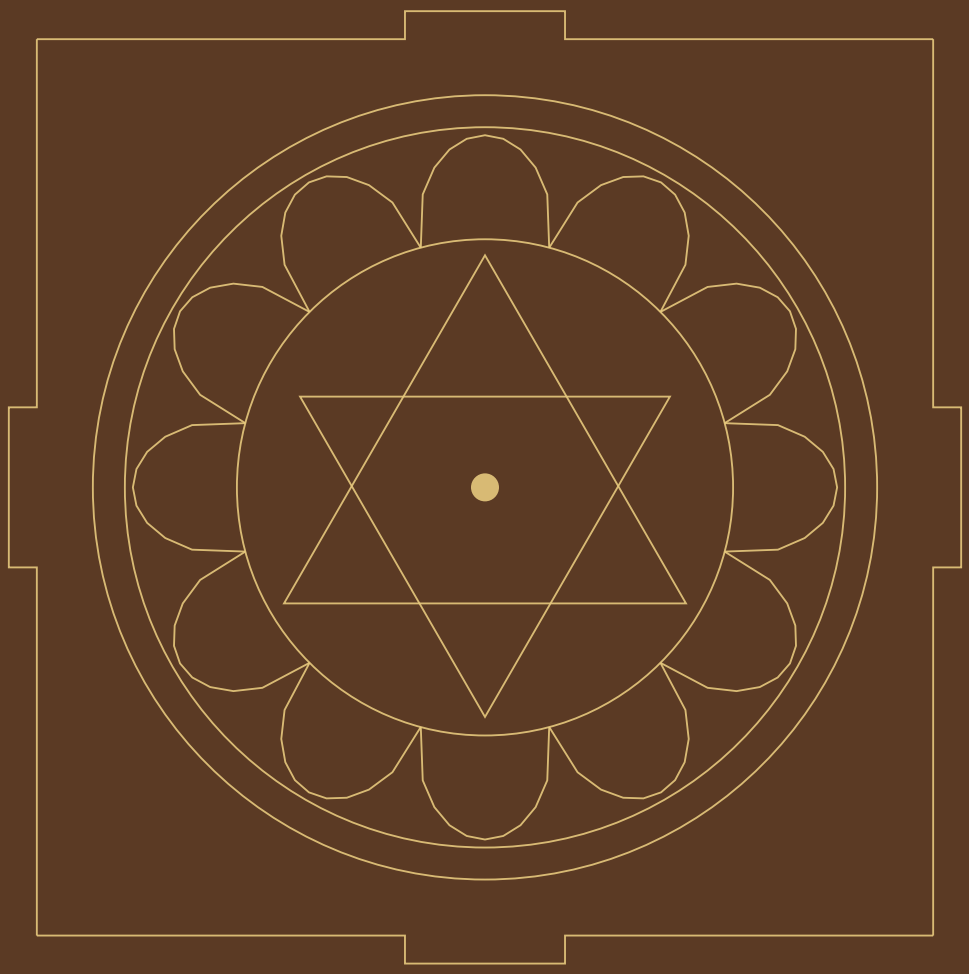
CORPO ED ENERGIA

I chakra secondo i testi

Che cosa dicono davvero i testi sanscriti sul corpo sottile, e che cosa vi ha aggiunto il Novecento



चक्र

cakra

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Che cosa troverà in queste pagine 3
- I nostri principi 3
- Come leggere le parole sanscrite in questo libro 4

Capitolo 1. La parola cakra 5

- Una ruota, un cerchio, un disco 5
- Ruota o loto? 5
- Seggio, sostegno, luogo 5
- Che cos'è un cakra, nei testi 5

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Poche parole dello yoga hanno viaggiato quanto chakra. La si trova su manifesti con sette cerchi color arcobaleno, su flaconi di olio essenziale, in app che promettono di «riequilibrare» o «sbloccare» la sua energia, nei negozi di cristalli. Dietro tutto questo c'è una tradizione vera: un insieme di testi sanscriti, scritti nel corso di molti secoli in India, che descrivono dei centri all'interno del corpo come fiori di loto, con petali, lettere, colori, figure geometriche, divinità e sillabe-seme, da visualizzare in meditazione.

Questo libro torna a quei testi. Le dice che cosa affermano, nei loro termini, e le dice con chiarezza che cosa è stato aggiunto dopo, soprattutto in Europa e in America nel Novecento. Entrambe le storie sono interessanti. Lo scopo non è deridere le versioni moderne, ma darle un terreno solido: quando medita su un centro, recita una sillaba-seme o legge un libro sull'argomento, saprà da dove viene ogni idea.

Che cosa troverà in queste pagine

- **Il significato della parola** चक्र (cakra) e la sua storia, dai Veda ai tantra.
- **La reale varietà dei sistemi**: alcuni testi contano quattro centri, altri cinque, sei, nove, dodici o più. Il celebre sistema dei sei centri più il loto dai mille petali è un sistema tra tanti, diventato dominante più tardi.
- **Una descrizione centro per centro** secondo il Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण), «la descrizione dei sei centri», composto in Bengala da Pūrṇānanda nel Cinquecento e reso celebre in Occidente da The Serpent Power di Arthur Avalon (1919).
- **Il corpo sottile attorno ai chakra**: le nāḍī (canali), i tre granthi (nodi), i cinque kośa (involucri) della Taittirīya Upaniṣad, il prāṇa e i cinque vāyu, e Kuṇḍalinī.
- **Un capitolo che separa il testo dalle aggiunte moderne**: colori dell'arcobaleno, ghiandole endocrine, profili psicologici, cristalli, «chakra bloccati». Da dove vengono, secondo gli storici.
- **Un modo tradizionale di praticare**: la meditazione (dhyāna) sui centri e la ripetizione (japa) delle sillabe-seme, con le precauzioni su cui insiste la tradizione stessa.

I nostri principi

Ogni traduzione è nostra, fatta dal sanscrito, salvo quando citiamo la traduzione di Arthur Avalon del 1919, che è di pubblico dominio; in quel caso lo diciamo e diamo il numero del verso. Abbiamo verificato i passi sanscriti che citiamo sui testi elettronici pubblicati da GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) e sull'edizione di Avalon. L'elenco completo è nelle Fonti.

Quando i testi non sono d'accordo, lo diciamo. Succede spesso: sul numero dei centri, sui loro colori, sui petali, sulla posizione dei nodi, perfino sul numero di spire di Kuṇḍalinī. Presentiamo il disaccordo invece di inventare un unico sistema «corretto».

Nessuna promessa di salute. I testi sono stati scritti per la pratica spirituale, all'interno di un rapporto tra maestro e allievo. Questo libro non afferma che meditare sui chakra tratti o prevenga alcuna malattia, e

non sostituisce le cure mediche o psicologiche.

> **Una nota di prudenza.**
>
> Le pratiche descritte in questo libro sono contemplative. Alcune tradizioni associano il lavoro intensivo su Kuṇḍalinī a forti esperienze fisiche ed emotive, e insistono sulla guida di un insegnante esperto. Se convive con un disturbo psichiatrico, con una storia di trauma, con l'epilessia o con una malattia cardiaca, ne parli con il suo medico e con un insegnante qualificato prima di iniziare qualsiasi pratica intensiva di respirazione o di meditazione. Se una pratica le lascia ansia, disorientamento o malessere, la interrompa.

Come leggere le parole sanscrite in questo libro

Ogni parola importante è data in devanagari e in traslitterazione IAST, per esempio चक्र (cakra). Nell'IAST, c si pronuncia come la «c» di «ciao», ś e ṣ sono suoni simili a «sc» di «scena», un punto sotto ṭ, ḍ, ṇ indica che la lingua si ripiega all'indietro, e una lineetta su una vocale (ā, ī, ū) indica che è lunga. Cakra si dice all'incirca «ciàcra», con la seconda a appena accennata. La grafia d'uso (chakra, nadi, kundalini) è indicata quando aiuta.

Capitolo 1. La parola cakra

Una ruota, un cerchio, un disco

Nel sanscrito comune, चक्र (cakra) significa ruota, anzitutto la ruota di un carro. La parola è molto antica: compare già nel Ṛgveda, dove il sole è immaginato come una ruota e dove le ruote dei carri trasportano gli dèi. Da questo primo significato la parola si estende a tutto ciò che è circolare: la ruota del vasaio, un disco da lancio (l'arma di Viṣṇu è il sudarśana-cakra), un cerchio di persone, un ciclo del tempo, un regno o una sfera d'influenza (il cakravartin è «colui che fa girare la ruota», il sovrano universale).

Nel linguaggio rituale e tantrico, un cakra può essere anche un cerchio di divinità, o un'assemblea di iniziati seduti in cerchio per il culto. Nei testi dello yoga, infine, la parola designa dei centri situati lungo l'asse centrale del corpo, dove i canali si incontrano e dove il praticante fissa l'attenzione.

Ruota o loto?

Ecco una prima sorpresa. Nei testi che leggeremo, i centri sono descritti molto più spesso come loti (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) che come ruote. Il Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa parla di continuo del loto della base, del loto dell'ombelico, del loto del cuore. Ognuno ha un pericarpo (la parte centrale, karṇikā), dei petali (dala) e dei filamenti. L'immagine della ruota, con il mozzo e i raggi, e quella del loto, con il cuore e i petali, descrivono la stessa struttura: un centro da cui si irradiano delle linee.

Seggio, sostegno, luogo

Nei testi si usano anche altre parole per questi centri, ed è utile riconoscerle:

Parola	IAST	Significato
चक्र	cakra	ruota, cerchio
पद्म	padma	loto
आधार	ādhāra	sostegno, base
स्थान	sthāna	luogo, sede
ग्रन्थि	granthi	nodo
लक्ष्य	lakṣya	bersaglio, oggetto dell'attenzione

Che cos'è un cakra, nei testi

È importante vedere di che tipo di realtà parlano i testi. I centri del Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa non sono descritti come organi da trovare su un tavolo di dissezione. Sono descritti per essere visualizzati: il testo dà il colore dei petali, le lettere da collocarvi, la forma al centro, la divinità che vi siede, perché il praticante possa

costruire un'immagine interiore e poi dissolverla, passo dopo passo. Il testo stesso è un manuale di meditazione, non un trattato di anatomia. Questo conterà molto quando arriveremo ai confronti moderni con le ghiandole e i plessi nervosi.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 32 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/chakra-secondo-i-testi/

Pagamento unico, PDF subito.