

Mala e Meditazione

tratto da *"The Ancient Art of Self-Healing"*

“Noi siamo tutti un mala, un rosario,
collegati con un unico filo al respiro di vita”
(Yogi Bhajan)

COS'È IL MALA?

Il termine MALA (sostantivo in origine femminile ma che nell'uso comune viene utilizzato soprattutto al maschile) significa letteralmente “ghirlanda”. È uno strumento sacro che si usa per la meditazione e la preghiera e che si può anche indossare, come una lunga collana o come bracciale (per trarre giovamento anche dal semplice contatto del corpo con l'elemento che lo compone).

È composto, a seconda della tradizione, da un numero variabile di grani (generalmente multipli del numero 9) che possono essere di materiali diversi (pietre preziose o semipreziose, minerali di diversa natura, legno, osso o anche i semi di alcune particolari piante), infilati senza interruzioni o annodati uno a uno (a simboleggiare la connessione sottile tra ogni parte della creazione). Normalmente, per chiudere il “cerchio” viene usato un grano o un tassello di dimensioni maggiori (chiamati “Bindu”, “Sumeru” o “Guru”), a cui può seguire un pendente o un semplice ciuffo di filo di cotone o di seta.

Il suo scopo di base è di mantenere la persona consapevole della propria pratica (vincendo i continui tentativi della mente di distrarre la nostra attenzione), tenendo per noi il conto delle ripetizioni del mantra o della preghiera che abbiamo scelto (quando viene completato un intero ciclo o “rotazione” del mala, la persona se ne accorge anche senza guardare perché si arriva a toccare il “Guru”, il grano di dimensioni maggiori – momento nel quale, volenti o nolenti la nostra attenzione viene riportata sulla pratica).

Diverse sono le interpretazioni circa la ragione dell'uso di 108 grani: 108 è il numero degli elementi che compongono l'Universo; 108 è il numero di respiri che un uomo santo fa in un'ora; il numero 108 indica il percorso dell'individuo (1) che, raggiunto lo stato di annullamento dell'ego (0), viene ricompensato dall'energia dell'Infinito (8).

108 è anche il numero simbolico che rappresenta la realtà: 1 è la “verità ultima”, 0 è “Shunya” (lo “zero pieno”), lo stato di “Samadhi”, 8 è la “natura creativa”. Quando realtà e natura si fondono, avviene la creazione. Se si separano, si potrà arrivare alla percezione solo attraverso l’esperienza del Samadhi (o anche, 1 come simbolo del divino, 0 dello stato di Shunya e 8 dell’Infinito).

Per questi e altri motivi (*interessante, a tal proposito, l’articolo “Meaning of 108 beads on a mala” - www.swamij.com/108.htm*) il numero 108 e i suoi sottomultipli sono considerati sacri in diverse tradizioni, essendo tutti riducibili a 9 (la somma di 1+0+8 dà 9 – così come per qualsiasi multiplo di 9), numero che indica la perfezione, il compimento e la maestria (quello buddhista ha 108 grani o multipli di 9, il Tasbeeh o Tespìh arabo 99 o, nella forma ridotta, il suo “sottomultiplo” 33).

Nella tradizione indiana, oltre ai mala da 108 grani, si utilizzano anche mala più piccoli (da 54 o 27 grani, considerando che maggiore è il numero di grani, maggiore è la capacità di rimanere concentrati nella meditazione), che si possono indossare sui polsi o che vengono tenuti in mano per sgranarli nella propria meditazione o preghiera (es. chi soffre di nervosismo, ansie, o non riesce a tenere sotto controllo la mente dovrebbe avere sempre con sé un mala da 27 grani e approfittare di ogni momento libero per recitare il mantra – se la mente è occupata dal mantra, gradualmente imparerà a non divagare, poiché avrà sempre una base cui fare ritorno).

Si dice che ogni persona dovrebbe avere quattro cose fondamentali: il suo Guru, il Mantra personale, il suo mala e un “centro” (yantra) sul quale fissare la propria mente durante la pratica.

COME SI USA UN MALA

“Tecnicamente (per elevare la coscienza) dovete sviluppare due aree: il lobo frontale del cervello e il palato superiore. Il lobo frontale si sviluppa attraverso la meditazione, il palato superiore attraverso ‘Japa’ (la ripetizione) [...] Il mantra possiamo spiegarlo in questo modo: prendete una pietra e la gettate nell’acqua e si producono onde costanti. Questo è tutto ciò che è il mantra. Questo deve essere ricordato, ricordato, ricordato: va recitato dentro di voi, con il cuore, la mente, il corpo. L’unico desiderio che dovete avere è di ripeterlo. Può essere difficile all’inizio, ma presto Dio vi attraverserà e lavorerà per voi [...]” (Yogi Bhajan)

Il mala è uno strumento di meditazione tanto semplice quanto potente. Per la pratica non occorre essere puri: è sufficiente essere ciò che si è. Normalmente, il mala è personale e, per questo, si dice che non andrebbe mai prestato (poiché viene caricato con l'energia di chi lo utilizza nella propria pratica).

Generalmente, il mala dovrebbe essere tenuto nella mano destra (salvo alcune eccezioni descritte in seguito), tra il pollice e l'anulare e sgranato a partire dal primo grano dopo il Guru (il grano aggiuntivo che unisce i due capi del mala – detto anche “Sumeru” o “Bindu”), muovendo i grani con il dito medio a ciascuna ripetizione del mantra (o preghiera), con l'indice e il mignolo che non devono venire a contatto con il mala. Quando viene raggiunto il Guru, si è completato un giro (e 108 ripetizioni del mantra scelto – va da sé che, se si ha un mala da 54 o 27 grani, per arrivare a 108 ripetizioni si dovrà sgranare il mala per 2 o 4 giri completi, girandolo ogni volta che si arriva al Guru) e, a questo punto, il mala va girato con le dita per iniziare il giro successivo (il Guru non va mai superato).

Tradizionalmente il mala viene sempre tenuto di fronte al cuore. La mano sinistra è di solito tenuta a coppa e posta in grembo, rivolta verso l'alto. Può essere usata per tenere la parte bassa del mala per evitare che dondoli o che si ingarbugli. Se si preferisce o se ci si è stancati, la mano destra può essere appoggiata sul ginocchio destro.

L'uso di dita diverse, con i grani del mala che scorrono sulle altre dita, corrisponde alla particolare stimolazione che andiamo a ricercare su dei precisi punti-meridiani (situati tra la punta del dito e la prima falange sul lato di ciascun dito) che, ricollegandosi direttamente ad aree specifiche del cervello, offrono risultati diversi (come sintetizzato nello schema che segue).

INDICE (dito di Giove): saggezza, conoscenza, prosperità.

MEDIO (dito di Saturno): pazienza.

ANULARE (dito del Sole e/o Venere): salute, energia, rafforzamento del sistema nervoso.

MIGNOLO (dito di Mercurio): comunicazione, rafforza il centro energetico del cuore.

Si può praticare in questo modo durante la giornata, nella nostra routine quotidiana, oppure in uno stato meditativo più profondo (concentrandosi sul punto del Terzo Occhio e vibrando un mantra per uno o più cicli di 108 ripetizioni, oppure per 11, 31 o 62 minuti), facendo attenzione ad ascoltare il proprio mantra, a usare il Punto dell'Ombelico per dar forza alla vibrazione e a stimolare così anche i punti-meridiani con la lingua (come indicato

nella pagina “Il Mantra” di questo sito). Quando si vibra un mantra, si crea “japa” (la ripetizione) e questo crea “tapa” (un particolare calore che è in grado di bruciare il nostro karma). “Japa mantra tapa” significa “Ripetete il vostro mantra e bruciate karma”. Noi meditiamo per “ripulire” la mente e raggiungere uno stato di “coscienza-zero”: quando la coscienza diventa “zero”, in assenza di pensiero, personalità o ego, si raggiunge uno stato di “vuoto-pieno” (shunya), che permette all’Infinito di arrivare a noi ed essere accolto al di là della dualità.

La cosa straordinaria riguardo il meditare con un mala è che questo combina il Naad Yoga (la vibrazione di suoni sacri), la digitopressione (come indicato poco sopra), la cristalloterapia e la pratica meditativa profonda.

“C’è una connessione tra il movimento della lingua nella bocca e la chimica e i neurotrasmettitori nel cervello... un apparato di 84 punti di riflesso sul palato... Il movimento di ogni parte della lingua stimola questi punti dei meridiani... Gli schemi speciali della “Shabd Guru” (letteralmente “parola del Guru”) stimolano l’ipotalamo a cambiare la chimica del cervello... affinché si crei una mente neutra equilibrata e si rafforzi la funzione immunitaria” (Yogi Bhajan)

Alcuni requisiti per la pratica:

Il mantra può essere ripetuto in ogni momento e in ogni luogo, anche se è meglio praticarlo in un orario regolare, ogni giorno sia alla mattina presto, dopo le asana e il pranayama, o prima di dormire la sera.

In generale, la recitazione del mantra può essere praticata con o senza mala e in ogni posizione, ma quando lo praticate al mattino o prima di dormire è meglio praticarlo in una posizione meditativa, con un mala e con gli occhi chiusi.

Indossare abiti confortevoli durante la pratica.

Ripetete il mantra velocemente se la mente è disturbata e lentamente se la mente è più rilassata. Se si è stanchi o si tende a distrarsi con facilità, la recitazione ad alta voce può essere d’aiuto a non lasciar scappare via la mente.

Cura del mala:

Se non si utilizza né si indossa il mala, è buona cosa tenerlo in un astuccio di raso o di seta, oppure sul proprio altare personale per incrementare, proteggere e mantenere

l'integrità delle vibrazioni dei materiali con i quali è stato confezionato (visto che il carico energetico del mala aumenta di pratica in pratica).

Cercare per quanto possibile di tenerlo asciutto e al riparo dall'umidità.

Può essere necessario, di tanto in tanto, re-infilare e serrare i grani (talvolta, con l'uso, i nodi tra un grano e l'altro possono allentarsi, o il filo può rompersi – rendendo necessario il riconfezionamento dell'intero mala).

Chi è più sensibile alle vibrazioni energetiche, può avvertire il desiderio di “ripulirlo”: uno dei modi per farlo consiste nel porre il mala nel sale ed esporlo alla luce del sole diretta per tre giorni in una zona asciutta (a eccezione di quelle pietre le cui caratteristiche possono essere alterate da tale esposizione – es. i cristalli trasparenti colorati); se si tratta di un mala di perle è meglio mettere un panno di cotone per evitare il contatto diretto con il sale).

LA SCELTA

Fondamentalmente, la scelta del materiale con cui confezionarsi o farsi confezionare un mala è assolutamente personale: ci si può riferire alle proprietà specifiche del materiale stesso, a connessioni energetiche (con i chakra, i 10 Corpi etc.) oppure, semplicemente, farsi guidare dal proprio istinto o gusto personale, fidandoci di quel che sentiamo nel vedere una pietra o un minerale (se quella pietra e non un'altra ci “chiama” e ci restituisce una sensazione piacevole, perché non tenerne conto?).

Materiali diversi, hanno effetti diversi sulla mente, sul corpo e sull'anima di chi lo usa o semplicemente lo indossa. Eccone alcuni esempi.

Fin dai tempi antichi, il tulsi, la rudraksha e il sandalo sono stati usati nell'ambito di pratiche yogiche (oltre a questi, ci sono altri tipi di mala fatti con semi di loto, legno, osso, grani di corallo, cristalli, pietre preziose etc. ognuno con delle caratteristiche specifiche).

Il mala di tulsi è considerato dalla tradizione indiana il più importante e sacro (l'unico inconveniente è dato dalla possibilità non remota che il mala si rompa a causa dell'alta sensibilità al caldo e al freddo dei grani di tulsi).

Il tulsi (basilico – nome botanico “ocimum sanctum” ossia basilico santo) è una pianta molto sensitiva; ne esistono parecchie varietà, tra cui predominano la verde e la nera. In India è stata sempre considerata la più importante e sacra fra tutte le piante e le erbe.

In India, quando si soffre di raffreddore, catarro, influenza, malaria e di altre malattie, utilizzano diversi preparati derivati dalla pianta di tulsì, con ottimi risultati.

Viene spesso usata anche per curare gli squilibri ormonali (le donne indiane, pochi giorni prima del loro ciclo mestruale, prendono regolarmente un preparato a base di tulsì), favorisce la regolazione del ciclo e ha anche effetti calmanti sulla mente e sulle emozioni.

Circa un centinaio di anni fa, a Calcutta, fu costruito il grande monumento conosciuto come il “Victoria Memorial”. Gli operai che lavoravano alla sua costruzione iniziarono a soffrire di malaria e di conseguenza dovettero abbandonare il lavoro in gran numero. Le autorità allora piantarono il tulsì in un’immensa arca e dopo ciò i lavori proseguirono con grande soddisfazione e molto velocemente.

Vi sono molti volumi di ricerca circa le proprietà chimiche del tulsì. Vicino a Rishikesh esiste una delle più grandi fabbriche indiane, la “Hindustari Antibiotics”, che coltiva il tulsì nelle foreste per più di 150 miglia, estraendone l’olio volatile. Con l’olio di canfora e altre medicine, vengono preparate cure per la malaria, le malattie respiratorie e le disfunzioni ormonali.

Si racconta che se durante il periodo mestruale le donne indiane proiettano la loro ombra su questa pianta, essa incomincia a morire nel giro di pochi giorni.

Secondo la tradizione indiana, vi sono restrizioni nell’uso del mala di tulsì. Non tutti possono usarlo: la persona dovrebbe essere totalmente vegetariana e non dovrebbe mangiare cipolle. Solo allora, si racconta, il Guru permetterà all’aspirante di usare il tulsì per la sua pratica di “Japa Mantra”.

Per efficacia, va poi citato il mala di rudraksha (“lacrime di rudra” o secondo alcuni testi “lacrime di Shiva”).

Bhusunda chiese al Signore Kalagnirudra (Shiva): “Qual è l’origine dei semi di rudraksha? (le cui bacche servono a fare rosari shivaiti). Qual è il beneficio nel portarle sul corpo?”. Il Signore Kalagnirudra gli rispose così: “Io chiusi i miei occhi per il bene di distruggere gli Asura Tripura. Dai miei occhi così chiusi, gocce di lacrime caddero sulla terra. Quelle gocce di lacrime si trasformarono in semi di rudraksha”. Alla sola pronuncia della parola “rudraksha” uno acquista benefici. Nel vedere e toccare ciò, uno acquista doppi

benefici. Portandola addosso, questa rudraksha distrugge i peccati dei devoti, commessi giorno e notte. Ma ciò sarà mille volte più benefico facendo il rosario di rudraksha e portandolo addosso tutto il tempo.

Il mala di rudraksha può essere di differenti tipi: alcuni semi hanno cinque sezioni, altri due o una sola. Quelli a uno spicchio solo sono considerati i più importanti e i più rari; quelli più comuni hanno cinque spicchi.

È stato scoperto che chi soffre di ipertensione si sente meglio quando porta un mala di rudraksha. In tutto il mondo le persone che indossano il mala di rudraksha hanno riscontrato l'alleviarsi dei loro disturbi coronarici.

In India, i mala di rudraksha vengono spesso usati dai devoti che cantano il mantra "Om Namah Shivaya".

Diversamente dal mala di tulsì, secondo la tradizione indiana non vi sono restrizioni circa l'uso di questo mala.

La rudraksha appartiene al tattwa (elemento) del fuoco; i semi piccoli sono normalmente i più usati per essere indossati, quelli medi vengono usati per la ripetizione del Mantra; quelli grandi sono anch'essi da indossare, ma non per un uso continuo.

Normalmente a chi soffre di disturbi coronarici viene consigliato di tenere un seme di rudraksha legato al braccio; alcuni esperimenti, naturalmente non su vasta scala, hanno dimostrato chiaramente che l'uso della rudraksha ha influenza sulla stimolazione arteriosa.

C'è infine il mala in legno di sandalo, utile per i suoi effetti psichici, per le sue vibrazioni di pace e di protezione, oltre che per la cura dei disturbi della pelle.

Ci sono due tipi di mala in legno di sandalo: uno bianco e l'altro rosso.

Il mala in legno di sandalo rosso è usato nei riti e nelle pratiche tantriche e può essere usato con la mano sinistra. Per quanto riguarda l'uso del mala in sandalo bianco esistono poche condizioni; è però essenziale mantenere una dieta completamente vegetariana, cosa non necessaria per quello in sandalo rosso, per il quale non ci sono restrizioni.

Il mala di corallo è utile per i problemi della pelle e per i problemi mentali (nevrosi e schizofrenia).

Il mala di cristallo possiede importanti proprietà psichiche (viene usato in alcuni tipi di sadhana tantrica).

Altre pietre e altri minerali vengono consigliati perché si associa il loro effetto a uno specifico centro energetico (chakra) o a uno dei 10 Corpi (attraverso lo studio delle Numerologia).

Qui di seguito è possibile prendere visione di alcuni collegamenti più vicini al nostro ambito “yogico”, ricordandone però la natura puramente indicativa, utile semmai come complemento di quelle che possono essere le proprie sensazioni (mentre si rimanda a testi di cristalloterapia, o alla consulenza con persone preparate e oneste, per approfondire la conoscenza delle caratteristiche peculiari di ciascuna pietra o minerale).

Questa prima tabella (tratta dall’articolo “Gemstones and Self Dia-Gnosis”) mostra la connessione tra ciascuno dei 10 Corpi, la sua caratteristica saliente e la “sua” pietra (a cui è possibile associare anche un mantra adatto a riarmonizzarne le energie – grazie allo studio presente sul sito “purestpotential.com”).

10 CORPI – CARATTERISTICA – PIETRA (MANTRA)

Anima – Creare – Ametista

(Mul Mantra)

Mente negativa – Connettere – Citrino

(Ong Namō Guru Dev Namō Guru Dev Namō Guru Deva)

Mente positiva – Sperare – Rubino

(Har Hare Hari Wahe Guru)

Mente neutra – Servire – Smeraldo

(Ong Sohong)

Corpo fisico – Equilibrare – Acquamarina

(Hami Ham Brahm Ham)

Linea d’Arco – Focalizzare – Lapislazzulo

(Ong)

Aura – Elevare – Rebilite

(Ad Gureh Nameh, Jugad Gureh Nameh...)

Corpo pranico – Audacia – Topazio

(Pavan Pavan)

Corpo sottile – Maestria – Opale/Zaffiro

(Ad Sach, Jugad Sach, Hebi Sach, Nanak Hosi Bhi Sach)

Corpo radiante – Radiosità – Diamante

(Gobinde, Mukande...)

Secondo la scienza yogica, quattro pietre sono considerate “guaritrici” (si dice che le altre pietre non si curano se voi ricevete o meno la loro energia, ma queste quattro daranno la loro vita per voi):

Lapislazzulo: porta via le malattie, pietra potente e protettiva, rilassa le tensioni e l’ansia, dona chiarezza mentale, ottima pietra per la preghiera.

Corallo rosso: ringiovanisce, cura e protegge, equilibra le forze positive e negative (il corallo rosa ha le stesse proprietà ma in forma più lieve). Yogi Bhajan faceva riferimento a un suo anello in corallo come suo strumento antismog.

Turchese: porta poteri curativi e buona fortuna, elimina le impurità.

Corniola: è un portafortuna, porta prosperità, purifica il sangue e protegge.

“(Ametista) È per la guarigione spirituale. È ottimo anche per il sistema immunitario [...] (Eliotropio) È una pietra porta fortuna e cura le ovaie [...] (Giada) È una pietra curativa – il centro del cuore del sole. Porta la pace [...] (Granato) È una pietra buona per gli affari, porta prosperità; elimina la debolezza; è una pietra portafortuna [...] (Lapislazzulo) È una pietra della salute, che porta via la malattia. Rilassa le tensioni e l’ansia, e porta chiarezza mentale. Il Lapis è la pietra migliore con cui pregare. È protettiva [...] (Malachite) È la pietra dei Santi e cura il corpo fisico [...] (Perla e madreperla) Aiutano a bilanciare le emozioni e a neutralizzare l’eccesso di energia solare» [...] (Turchese) Porta poteri curativi e buona fortuna e porta fuori le impurità” (Yogi Bhajan)

Di seguito, ecco due schemi riassuntivi in cui si abbinano pietre e chakra (per il primo, ringraziamo Gennaro Giovatore – G.G.-IGI Antwerp - il secondo è a pag. 13):

1° chakra – Radice – Tormalina nera, Quarzo fumé, Onice

2° chakra – Basso ventre – Corniola, Granato, Pietra di Luna

3° chakra – Ombelico – Citrino, Ambra, Occhio di Tigre

- 4° chakra – Cuore – Quarzo rosa, Tormalina, Aventurina, Malachite
- 5° chakra – Gola – Acquamarina, Calcedonio, Turchese
- 6° chakra – Terzo occhio – Ametista, Sugilite, Fluorite
- 7° chakra – Sommità del capo – Quarzo ialino, Selenite, Calcite incolore

Anche l'astrologia può essere usata come base per determinare quale pietra può essere più indicata per raggiungere uno stato di equilibrio. In tal senso, un sistema di matrice ebraica sembra essere molto accurato (anche quest'altra tabella è tratta dall'articolo "Gemstones and Self Dia-Gnosis").

SEGNO ZODIACALE – PIETRA

- Ariete – Zaffiro
- Toro – Cornalina
- Gemelli – Smeraldo
- Cancro – Onice
- Leone – Cornalina
- Vergine – Crisolito
- Bilancia – Tormalina
- Scorpione – Topazio
- Sagittario – Rubino
- Capricorno – Granato
- Acquario – Ametista
- Pesci – Diaspro

Scelto (finalmente!) il tipo di grano che vogliamo per il nostro mala, affinché questo sia veramente uno strumento sacro e curativo, è però necessario (soprattutto se composto da pietre) che venga confezionato seguendo alcune "procedure" tradizionali e con accortezze particolari.

In primis, è importante occuparsi della "pulizia energetica" della pietra scelta, non potendo spesso sapere né per quali mani sia passata, né conoscere i traumi che può aver subito (a quale lavorazione o coloratura è stata sottoposta etc.) e se questa proviene da zone radioattive.

Il primo passo per purificare una pietra è la semplice pulizia della stessa per eliminare polvere ed eventuali residui di acidi usati per la sua lavorazione: per farlo basta lavarla

con acqua fredda corrente, utilizzando eventualmente uno spazzolino morbido e non abrasivo (se si usano detersivi questi devono essere a base vegetale). Fatto questo, le pietre vanno riposte in un recipiente esclusivamente usato per questa operazione.

Culture diverse praticano tecniche differenti per la purificazione delle pietre: c'è chi immerge le pietre in acqua o sale per sette giorni, o nel latte per un giorno, esponendole alla luce del sole o della luna; c'è chi utilizza essenze come l'eucalipto o suffumigi a base di assenzio o salvia; c'è chi utilizza l'energia dei pianeti rispettando giorni della settimana precisi; c'è chi si limita semplicemente a usare acqua corrente. Ancor più del metodo scelto, è importante l'intenzione della persona, volta all'obiettivo di liberare la pietra da qualsiasi impurità o energia negativa.

Ogni pietra ha una sua particolare energia (determinata da una serie di fattori come la struttura molecolare, la maggiore o minore trasparenza, il colore) che entra in contatto con il nostro campo magnetico modificandolo. Nel momento in cui scegliamo una pietra per creare un mala, noi stabiliamo una relazione (a livello consapevole o semplicemente intuitivo) con le sue proprietà e caratteristiche.

Dopo averla “purificata”, bisogna procedere alla programmazione delle pietre (in diversi testi di cristalloterapia si raccomanda di utilizzare preghiere o mantra o formule generiche personalizzate), ossia a quel procedimento che permette di utilizzarle sfruttando al massimo la loro energia, “attivandole” perché possano servire a uno scopo preciso e/o lavorare su un aspetto specifico. Questo è un momento creativo strettamente legato alla nostra più profonda sensibilità: la scelta del mantra (o della preghiera) determinerà l'energia complessiva del mala, rendendolo di fatto un esemplare assolutamente unico.

Il mantra scelto (o la preghiera) andrebbe ripetuto mentre si infilano e legano le pietre (la stessa cosa vale per gli altri mala di cui si è parlato in precedenza), possibilmente una ripetizione per ciascuna pietra. Per evitare che l'energia del mala non vada dispersa, ove possibile, non interrompere la recitazione del mantra e cercare di terminare in un'unica volta la creazione del mala.

Così come per la “purificazione”, anche per quanto riguarda la “programmazione”, un aspetto fondamentale risiede nello stato d'animo e nell'intenzione della persona che confeziona il mala: più si riesce a creare uno spazio davvero meditativo e “neutro”, più si riuscirà a “caricare” le pietre con un'energia “armonica” e “pulita”.

Infine, è importante sottolineare come le pietre preziose, così come lo intendiamo noi, non sono tali solo perché rare o ambite da persone ricche, ma perché (soprattutto se tagliate correttamente) sono in grado di concentrare l'energia del sole e la trasmettono all'individuo attraverso il contatto con la pelle (ragione per cui – almeno un tempo – la maggior parte degli anelli si portava solo all'anulare, il dito del sole). La qualità dell'energia canalizzata da ogni pietra si differenzia e, in questo modo, si hanno differenti effetti da individuo a individuo.

FONTI

Siri Radha Kaur Khalsa (“Gemstones and Self Dia-Gnosis”)

Rachel E. Hart (“Mala Meditation for Physical, Mental and Spiritual Prosperity”)

The Aquarian Teacher

Tabish Griziotti Basevi (“Cristalloterapia”)

krishnadas.it

Purest Potential

Gemmologia Olistica

RELAZIONI DEI CRISTALLI CON I CHAKRA

CHAKRA	<i>I radice</i>	<i>II ombelico</i>	<i>III plessò solare</i>	<i>IV cuore</i>	<i>V gola</i>	<i>VI terzo occhio</i>	<i>VII corona</i>
Acquamarina			•		•		
Agata (sec. colore)	•	•	•	•	•	•	•
Amazzonite				•	•		
Ambra (sec. colore)		•	•	•			•
Azzurrite					•	•	
Calcite (sec. colore)	•	•	•	•	•	•	•
Cianite					•		
Corniola		•				•	
Crisocolla				•	•		
Crisoprasio		•		•			
Diaspro (sec. colori)	•	•	•				
Diaspro sanguigno	•			•			
Dioptasio				•			
Ematite	•						
Fluorite (sec. colore)	•	•	•	•	•	•	•
Granato rosso	•			•			
Kunzite				•			
Lapislazzuli					•	•	
Malachite			•	•			
Ossidiana	•						
Pirite	•	•	•	•			
Quarzo ametista						•	•
Quarzo citrino		•	•				•
Quarzo fumé	•	•	•				
Quarzo ialino	•	•	•	•	•	•	•
Quarzo occhio di tigre			•				
Quarzo rosa				•			
Quarzo rutilato	•	•	•	•	•	•	•
Rodocrosite	•	•	•	•			
Rubino	•			•			
Smeraldo			•	•			
Sodalite					•	•	
Sugilite						•	•
Topazio dorato		•	•				•
Tormalina anguria		•	•	•			
Tormalina blu			•		•	•	
Tormalina nera	•	•					
Tormalina rosa		•		•			
Tormalina verde		•	•	•			
Turchese					•		