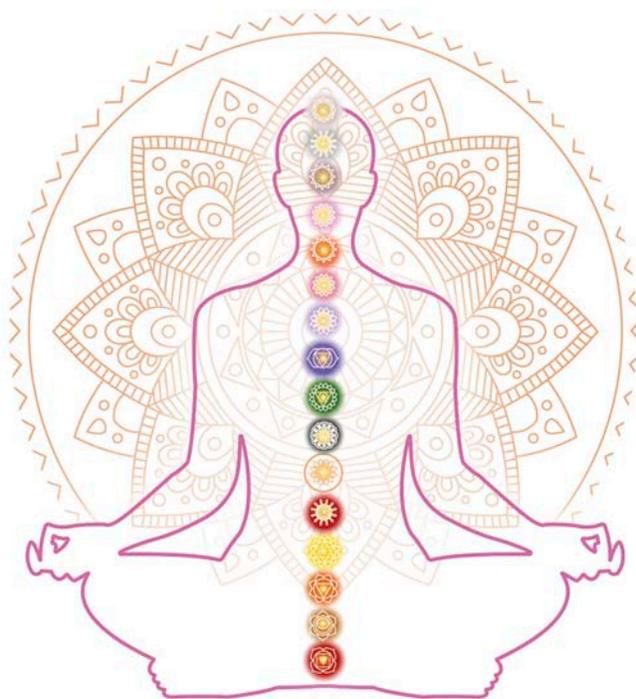


DAAJI

Kamlesh Patel

ANATOMIA SPIRITUALE

**Meditazione, chakra
e il viaggio verso il Centro**



TerraNuova

DAAJI

Kamlesh Patel

Anatomia spirituale
Meditazione, chakra
e il viaggio verso il Centro

traduzione di Cristina Cortellaro

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Kamlesh Patel
Titolo originale: *Spiritual Anatomy*
Copyright © 2023 by Heartfulness Institute
Copyright copertina © 2024 by HarperCollins Publishers India

Disegni e design della copertina di Uma Maheshwari G.
Copertina dell'edizione italiana: Daniela Annetta

Traduzione: Cristina Cortellaro

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: maggio 2025

Ristampa

VI V IV III II I

2030 2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Spiritualità

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

DELLO STESSO AUTORE

Metodo Heartfulness (Mondadori)

Creare il proprio destino (Terra Nuova)

Indice

Nota dell'autore	9
Introduzione: l'inizio della in-ventura	11

LEGGERE E APPREZZARE

PARTE PRIMA: L'ANATOMIA SPIRITUALE	15
1. Il viaggio interiore: la via per una reale trasformazione	16
2. Il nostro vero potenziale	28
PARTE SECONDA: IL CENTRO E L'ANIMA	37
3. La storia dell'anima	38
4. La mappa del viaggio verso il Centro	46

FARE E SENTIRE

PARTE TERZA: PRATICA E ATTITUDINE	57
5. Le pratiche essenziali di Heartfulness	58
6. L'ingrediente segreto	70
PARTE QUARTA: DEMISTIFICARE I CHAKRA	77
7. I chakra: tratti comuni e posizioni	78
8. Le quattro fasi della fioritura di un chakra	95
PARTE QUINTA: IL CONDIZIONAMENTO EMOTIVO: I SAMSKARA	107
9. L'elefante e la sedia: i condizionamenti che ci vincolano	108
10. I punti A, B, C e D: le "fabbriche" di samskara	116
11. Rimuovere i samskara: il pensiero corretto e la giusta comprensione	124

MEDITARE E TRASCENDERE

PARTE SESTA: LA REGIONE DEL CUORE	133
12. I cinque chakra della Regione del Cuore: il regno degli opposti	134
13. Il primo chakra: accettazione	148
14. Il secondo chakra: pace	155
15. Il terzo chakra: amore	162
16. Il quarto chakra: coraggio	170
17. Il quinto chakra: chiarezza	178
18. Libertà dalla libertà: il dono del cuore	184
PARTE SETTIMA: LA REGIONE DELLA MENTE	193
19. La Regione della Mente: un viaggio verso l'umiltà	194
20. Il sesto chakra: generosità	202
21. Il settimo chakra: quiete	210
22. L'ottavo chakra: abbandono	218
23. Il nono chakra: insignificanza	228
24. Il decimo chakra: appartenenza	238
25. L'undicesimo chakra: irrequietezza	244
26. Il dodicesimo chakra: stabilità	248
PARTE OTTAVA: LA REGIONE CENTRALE	253
27. L'ingresso nella Regione Centrale	254
28. Il tredicesimo chakra: il Nulla	257
Conclusione	266
Glossario	267
Sperimentare Heartfulness	272

*Oh Sadhu! L'unica forma pervade tutto.
Tra una goccia e l'altra non vi è differenza,
il mare e la goccia sono uno.
Il mare nella goccia e il mare come goccia.*

*Questa è la verità.
Oltre la goccia si estende il mare,
il mare sostiene la goccia.
La goccia che realizza l'oceano,
questa è la Realtà.*

**Ram Chandra di Fatehgarh,
Verità Eterna**

Nota dell'autore

L'idea di scrivere questo libro mi è venuta nell'autunno del 2016, durante un seminario di meditazione che stavo conducendo nel New Jersey. Una sera ho avuto la visione di un libro sull'"anatomia spirituale", ovvero sull'insieme dei centri energetici, i chakra, che permettono alla nostra coscienza di evolvere. Quella stessa notte ho scritto il primo capitolo e nei giorni seguenti ho progettato l'intero volume.

Il lavoro di scrittura mi ha tenuto occupato per i sei anni successivi. In quel periodo ho scritto numerosi articoli e ho condotto sessioni di meditazione in giro per il mondo, continuando a condividere con i miei associati i risultati delle mie ricerche. La conoscenza spirituale, come quella scientifica, è in continua evoluzione. Man mano che la coscienza evolve, le esperienze diventano più profonde e la conoscenza si amplia.

Ogni volta che mi è venuta in mente una nuova tecnica l'ho sperimentata con un gruppo di praticanti e ho raccolto le loro osservazioni. Poi l'ho raffinata ulteriormente e l'ho provata con un pubblico più ampio. Durante questo processo sono sempre stato guidato dalla gerarchia dei Maestri, che mi ha ispirato a proseguire il lavoro che loro stessi avevano iniziato per servire l'umanità.

Questo libro è, dunque, una raccolta di ricerche sull'anatomia spirituale e sul viaggio dell'anima. Si tratta di un percorso che comincia nel cuore, il centro pulsante del nostro essere, che permette la crescita spirituale e l'illuminazione. Il cuore è la nostra guida interiore, il vero guru che ci accompagna nel viaggio verso l'Assoluto. Siamo tutti connessi a livello intellettuale, morale e spirituale: un legame invisibile unisce i nostri cuori, che insieme tessono il nostro destino comune.

La strada verso questo destino viene tracciata da persone che agiscono lontano dai riflettori, spesso inconsapevoli del ruolo che svolgono

come catalizzatori per il cambiamento: dei veri e propri pionieri. Sono i loro silenziosi atti di autotrasformazione che un giorno porteranno a un punto di svolta che cambierà il futuro dell'umanità. I loro cuori, battendo all'unisono, sono in grado di elevare la condizione del mondo intero, superando l'attuale retorica belligerante, l'intolleranza e la disuguaglianza. Questi pionieri hanno una funzione centrale nella rivoluzione silenziosa della coscienza.

Ora vorrei presentartene uno: sei tu!

Sì, tu, che invece di sbrigare quella commissione urgente, di raggiungere un amico, di andare a correre o di rilassarti davanti alla TV hai deciso di prendere in mano questo libro. Qualcosa ti ha spinto a fare questa scelta. L'ispirazione del cuore ha raggiunto la mente, e tu hai agito di conseguenza. È questa tua azione a promuovere il cambiamento.

L'energia dell'amore che creiamo quando viviamo con il cuore va oltre noi stessi. È come una ventata di aria pura in grado di rinfrescare e rinnovare lo spirito umano. La trasformazione di ogni singola persona giova all'intera comunità. Se da soli siamo piccole luci isolate, insieme diventiamo dei fari potenti, capaci di dissipare il buio della notte. Come tanti ruscelli convergono in un unico fiume, così l'azione collettiva di cuori pieni di amore sostiene l'ondata che eleverà l'umanità.

L'invito di *Anatomia Spirituale* è di leggere e apprezzare, fare e sentire, meditare e trascendere, e ciò vale sia per gli avidi lettori di libri di spiritualità, che magari meditano già regolarmente, sia per chi abbia appena iniziato il viaggio della trasformazione personale.

Mi auguro che questo libro possa aiutarti a realizzare il tuo massimo potenziale e che insieme riusciremo a raggiungere più rapidamente il punto di svolta della coscienza collettiva. Nulla potrebbe darmi una gioia maggiore che vederti immergere nel regno dell'Assoluto.

Ti ringrazio per aver già compiuto il primo passo.

Daaji

Introduzione

L'inizio della in-ventura

Anatomia spirituale è la storia di un'avventura straordinaria, il cui protagonista – la tua coscienza – intraprende un viaggio epico fino alle sponde della realtà ultima, e oltre. Dato il tuo ruolo centrale, questo libro potrebbe chiamarsi anche “Storia della tua in-ventura”, ovvero della tua avventura interiore. Iniziare questa in-ventura significa mettersi in cammino per cogliere l'incredibile opportunità che la vita ci offre. Proveniamo da una sorgente infinita, e la nostra anima, la nostra forza vitale interiore, incarna questo stesso potenziale illimitato. La tua in-ventura è il viaggio per realizzare tale potenziale.

Questo volume intende presentare il viaggio della coscienza. Descrive un percorso con il quale è possibile ottenere stati di coscienza che un tempo si credevano raggiungibili soltanto attraverso pratiche rigorose e sacrifici estremi. La via che viene proposta – la meditazione sul cuore – è una pratica semplice e naturale che crea delle condizioni che si esprimono sotto forma di qualità come la contentezza, la pace, l'amore, il coraggio, la chiarezza e la generosità. Questo viaggio ci consente di realizzare il nostro Sé superiore e di diventare uno con la Sorgente nel corso di questa stessa vita.

L'essenza della natura è la semplicità e la purezza. Nella nostra in-ventura ci avviciniamo sempre di più alla nostra vera natura e, di conseguenza, la nostra coscienza raggiunge livelli sempre maggiori di semplicità e purezza.

Anatomia spirituale ci accompagna nella pratica guidandoci con descrizioni, mappe, tecniche e consigli, raggruppati in tre sezioni: “Leggere e apprezzare”, “Fare e sentire”, “Meditare e trascendere”. I capitoli nella prima sezione esplorano il significato dell'anatomia spirituale e l'origine dell'anima. La seconda sezione fornisce una panoramica delle pratiche principali

del metodo Heartfulness, spiega le caratteristiche dei chakra (i nostri centri di energia spirituale) e offre una guida per superare i limiti della nostra coscienza. Nella terza parte viene presentata una mappa dei chakra che indica le esperienze e le condizioni che possono emergere durante il viaggio.

Nel corso degli anni ho ricevuto molte domande da praticanti di tutto il mondo e in questi capitoli ho cercato di dare qualche risposta. Inoltre, ho inserito una scala di autovalutazione, un “Atlante della consapevolezza” che può servire come indicatore della propria crescita personale.

Alcune delle idee esposte possono forse sembrare esoteriche, ma non vi chiedo di credervi ciecamente. Sono frutto della mia percezione diretta, ma quello che conta è la *tua* esperienza personale. Ti consiglio di adottare un approccio scientifico e di lasciarti guidare dall’evidenza della tua esperienza: dopotutto la spiritualità è “la scienza dell’anima”. Considera le informazioni che trovi nel libro come semplici ipotesi e utilizza il tuo cuore come laboratorio per verificarle. Una pratica assidua ti regalerà livelli di coscienza sempre più elevati e una capacità di comprensione sempre più ampia.

Alla luce di tutto questo, ti invito a tenere un diario per annotare le tue esperienze durante la meditazione ed eventuali dubbi o domande. La comprensione nasce dall’esperienza e l’esperienza nasce dalla pratica. Per praticare bene è necessario essere regolari. Il successo è il frutto della ripetizione. Per sostenerti in questa grande impresa abbiamo creato un sito dove puoi trovare illustrazioni colorate, iscriverti alla newsletter e connetterti con un trainer (<https://www.spiritualanatomy.com>).

Inoltre, io sono qui per sostenerti. Come guida spirituale del movimento Heartfulness, è un mio onore, e un mio compito, accompagnare le migliaia di anime che ogni giorno si uniscono a noi in meditazione. Sarà una grande gioia per me condividere questo viaggio con te e poter imparare l’uno dall’altro. Se vuoi scrivermi, lascia un messaggio sul sito e sarò lieto di risponderti.

Il tempo è poco, il viaggio è lungo e ora è il momento di iniziare.

Buona fortuna con la tua in-ventura!

LEGGERE E APPREZZARE

PARTE PRIMA

L'ANATOMIA SPIRITUALE

1. Il viaggio interiore: la via per una reale trasformazione

Tanto tempo fa, un santo si presentò con i suoi discepoli davanti alle porte di un re in cerca di rifugio. Alcune guardie gli offrirono cibo e acqua, mentre un'altra andò a informare il sovrano. Dopo aver riflettuto un istante, il re ordinò alla guardia di portare al santo una ciotola piena d'acqua.

Il santo la ricevette con un sorriso, come se la stesse aspettando. Poi chiese alla guardia dello zucchero, lo versò nell'acqua, mescolò per farlo sciogliere e la pregò di riportare la ciotola al re.

La guardia, seppur confusa, obbedì. Arrivata dal sovrano, non fece a tempo ad aprire bocca che questi gli fece segno di tacere. Poi il re invitò il suo ministro ad assaggiare l'acqua. "È dolce, Sua Altezza" fu il suo responso.

Le labbra del re si incurvarono in un sorriso. "Guardia," ordinò, "fate entrare il santo e i suoi discepoli e trattateli con il massimo rispetto." Poi, rivolgendosi al ministro, aggiunse: "Assicuratevi che abbiano tutto ciò di cui hanno bisogno e che si sentano liberi di restare quanto desiderano".

Se anche tu, come la guardia, ti stai chiedendo cosa sia successo, ecco la spiegazione. Quando il santo chiese ospitalità al re e questi gli rispose mandandogli una ciotola piena d'acqua, il suo messaggio sottinteso era: "Siamo già al massimo della nostra capacità. Come possiamo accogliere anche voi?".

"Come lo zucchero si scioglie nell'acqua e diventa tutt'uno con essa, così noi ci integreremo nel tuo regno e infonderemo nella tua gente le dolci qualità della virtù e della nobiltà" fu la risposta del santo.

Il re apprezzò la sua saggezza e si convinse che la sua presenza avrebbe giovato al suo popolo.

Anche in ciascuno di noi si verifica ogni giorno questo scontro tra re e santo. Il re rappresenta l'eroe della vita quotidiana, pieno di responsabilità, desideri, aspirazioni, problemi, desideri, opportunità, costrizioni, vizi e virtù. La sua vita è così piena che non c'è più spazio per altro.

Il santo e il suo seguito rappresentano il nostro massimo potenziale, la possibilità di trovare uno scopo, di crescere ed evolvere. Questa opportunità cerca sempre di attirare la nostra attenzione ed è pronta a migliorare la nostra vita, se glielo permettiamo. E di solito lo facciamo, perché una voce interiore ci invita ad accogliere la promessa della trasformazione.

Lo zucchero sciolto nell'acqua rappresenta l'integrazione e la fusione, il massimo ideale della vita spirituale. Lo scopo del progetto dell'anatomia spirituale è di integrare i tanti frammenti della nostra esistenza, fondendoci con livelli superiori di coscienza e realizzando così il nostro vero potenziale.

Ora, quando dico "anatomia", cosa ti viene in mente? Probabilmente penserai all'anatomia fisica che hai conosciuto sui libri di scuola, con tutte quelle immagini di vene blu, fibre muscolari rossastre e ossa color avorio. L'anatomia fisica è un sistema integrato di organi che lavorano insieme. Allo stesso modo, l'anatomia mentale è un sistema costituito da coscienza, ego, intelletto e pensiero che collaborano per creare idee ed emozioni. Sull'anatomia fisica e mentale sono state fatte numerose ricerche, mentre l'anatomia spirituale è meno conosciuta. Si tratta di un sistema di energia sottile associata all'anima che, quando viene risvegliato, integra la nostra anatomia fisica e mentale, rendendoci un tutt'uno con l'esistenza universale e riempiendo la nostra vita di un'infinita dolcezza.

Crescere attraverso l'integrazione

La parola "integrazione" viene dal latino *integer*, che significa "intero", "intatto". Quando ci occupiamo della nostra anatomia spirituale, integriamo l'anatomia fisica con quella mentale e spirituale, affinché funzionino in armonia come un tutt'uno. Con l'integrazione, si crea una sintonia tra

ciò che sentiamo e ciò che esprimiamo. La mente e il cuore sono allineati, e questo allineamento crea le circostanze adatte alla nostra crescita.

La filosofia yogica ha molto da insegnarci sul concetto di integrazione. È stato detto che “lo yoga è il *samadhi*”.¹ Entrambe le parole “yoga” e *samadhi* hanno diversi significati. Di solito, “yoga” viene inteso come “unione”, mentre *samadhi* come uno stato di estasi o trance, anche se in realtà ha un senso molto più ampio. Il *samadhi* è “lo stato che prevaleva prima della creazione”, uno stato di perfetto equilibrio e unione. Dunque, quando diciamo che “lo yoga è il *samadhi*” intendiamo “uno stato di integrazione interiore in cui tutto si trova in equilibrio, in ordine, in armonia, come lo stato prima della creazione”.

Immagina per un attimo di vivere in una condizione di entropia e di squilibrio. In assenza di pace, la tua mente sarà costantemente distratta e la tua vita diventerà disgregata e frammentata. Ora pensa di trovarti in uno stato di perfetto equilibrio. In che modo questa condizione di integrazione potrebbe trasformare la tua esistenza?

Crescere attraverso l'integrazione significa intraprendere un viaggio verso stati di coscienza sempre più elevati. È come mettersi in cammino per una lunga spedizione, con accampamenti posti lungo il percorso per consentirci di riposare e riflettere, e in questo modo adattarci all'ambiente circostante. Così, da una parte consolidiamo quello che abbiamo raggiunto e dall'altra continuiamo a elevarci. Anche la nostra visione spirituale evolve e il panorama diventa sempre più ampio e maestoso. È un processo che richiede tempo, ma può essere accelerato dall'interesse e dall'impegno.

D'ora in poi mi riferirò a questo viaggio come al “progetto dell'anatomia spirituale”. In sanscrito, il viaggio sacro verso il centro del nostro essere si chiama *yatra*, e il viaggiatore è l'*abhyasi*, colui che pratica, altrimenti detto “aspirante” o “praticante”. Nessuno ci obbliga a intraprendere lo *yatra* o

1. Ganganatha Jha Patanjali, S. Subrahmanya Sastri, *The Yoga-Darshana: Comprising the Sutras of Patanjali with the Bhasya of Vyasa*, Asian Humanities Press, Singapore 2004, 1:1; Vyasa, *Yoga Bhashya*, 1:1.

a meditare: è una scelta libera che nasce dal cuore. Ma se lo facciamo, il cuore inizierà a parlarci, e impareremo ad ascoltarlo e a trovare il coraggio di seguire la sua infinita saggezza.

Il linguaggio del cuore è l'ispirazione. Quando meditiamo sul cuore, l'ispirazione scorre attraverso la coscienza, creando pensieri nobili. Ma se la coscienza è bloccata da pregiudizi e tendenze, che sono veleni per la spiritualità, le ispirazioni del cuore non possono raggiungere il loro vero potenziale. Pensiamo alla kimberlite, il minerale che fuoriesce dal centro della terra, attraversando vari strati della crosta terrestre. Se il suo percorso viene ostacolato, perde velocità e si ferma; se invece scorre indisturbata, può portare in superficie i diamanti.²

Lo stesso accade con i propositi di fine anno, le promesse e gli impegni presi e non mantenuti per mancanza di fermezza e autostima. Sono i blocchi nella nostra coscienza che vanificano i nostri progetti e minano la nostra determinatezza. Grazie alla meditazione, questi ostacoli possono essere rimossi.

Quando iniziamo lo yatra, la nostra coscienza comincia subito a sbloccarsi. Di conseguenza, gli impulsi del cuore iniziano a scorrere più liberamente, ispirando sentimenti che creano pensieri positivi di crescita e cambiamento. I pensieri rappresentano il tentativo della mente di spiegare, interpretare e razionalizzare i sentimenti.

Ad esempio, se siamo tristi perché abbiamo ricevuto una critica, i nostri pensieri ci aiutano a razionalizzare l'esperienza: "Mi sento ferito perché mi ero impegnato e mi aspettavo qualche riconoscimento". Allo stesso modo, se siamo entusiasti all'idea di una vacanza, il nostro pensiero può interpretare questa emozione dicendo: "Sono contento perché ho bisogno di una pausa e voglio visitare un posto nuovo". In entrambi i casi, il pensiero offre un feedback cognitivo per spiegare e interpretare i sentimenti.

2. Karen V. Smit, Steven B. Shirey, "Kimberlites: Earth's Diamond Delivery System", in *Gems & Gemology* 55, n. 2, Summer 2019, www.gia.edu/gems-gemology/summer-2019-kimberlites-earths-diamond-delivery-system

Il sentimento è la causa, il pensiero è l'effetto, l'azione è il risultato. "Penso dunque sono" deve essere preceduto da "Sento dunque penso". Il progetto dell'anatomia spirituale opera dal centro alla circonferenza: la trasformazione inizia all'interno, per poi manifestarsi all'esterno.

Cosa succede quando ci trasformiamo interiormente? Invece di considerare un bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, vediamo la possibilità di un bicchiere con il doppio della capacità. Emergono nuove prospettive e il campo di azione si espande. Le nostre azioni, orientate alla crescita, ci danno un rimando positivo, ci incoraggiano e creano ulteriori sentimenti in grado di ispirarci.

Guardiamo insieme la sequenza:

Ispirazioni interiori → Cambiamento dei sentimenti → Cambiamento dei pensieri → Cambiamento delle azioni

Man mano che la coscienza si sblocca ed evolve, si crea un circolo virtuoso di sentimenti che ci ispirano e alimentano pensieri positivi che danno luogo ad azioni che generano a loro volta ulteriori ispirazioni: in questo senso si tratta di un motore trasformativo. Quando si mette in moto, raggiungiamo una nuova consapevolezza, prendiamo coscienza dello scopo della vita e iniziamo a lavorare per ottenerlo. Invece di resistere agli ostacoli che incontriamo, apprendiamo le lezioni che ci offrono.

Il risultato di questa trasformazione è la felicità.

Forse per la prima volta in vita nostra proviamo una felicità incondizionata, che non dipende da nessun risultato materiale. Questa felicità è uno stato stabile e centrato. Quando la raggiungiamo, impariamo a distinguerla dal mero piacere, che non è altro che una soddisfazione vincolata a un'esperienza gradevole ma passeggera. Intendiamoci, non c'è niente di sbagliato nel piacere! Tutti noi amiamo mangiare in un buon ristorante, incontrare gli amici e divertirci in vacanza. Il piacere *ci piace*, spesso moltissimo, ma può darci solo una gioia temporanea, mentre noi *aneliamo* alla felicità.

Avere un'esperienza consapevole della felicità che dura nel tempo rappresenta il primo passo verso l'integrazione. Tutti noi scopriamo presto questi stati di pace interiore, compassione e gioia che ci portano a livelli

sublimi di felicità, una felicità che ha un valore straordinario proprio perché è sostenibile. Questa è la mia esperienza personale, e tutti possiamo sperimentarla lavorando sulla nostra anatomia spirituale.

È interessante tenere conto che la scienza e la saggezza della meditazione portano alle stesse verità. Nel suo libro, *The Awakened Brain*, Lisa Miller descrive le sue ricerche nel campo della scienza della spiritualità servendosi della risonanza magnetica e degli studi genetici ed epidemiologici. A proposito dei benefici che otteniamo lavorando sul nostro cuore spirituale, scrive: “Iniziamo a vivere oltre un modello di identità suddivisa in parti e una visione frammentata di quello che siamo in relazione agli altri e coltiviamo un modo di essere basato sulla consapevolezza dell’amore, sull’interconnessione e sulla meraviglia della vita”³ Il passaggio dall’idea limitata del sé individuale al sentimento di una connessione universale con tutta la creazione e, infine, all’unione con il creato rappresenta il viaggio della coscienza.

In futuro diventerà sempre più evidente che scienza e spiritualità veicolano lo stesso messaggio, ovvero che lavorare sull’anatomia spirituale fa evolvere la nostra coscienza. Una coscienza in evoluzione ci aiuta a scoprire un significato più profondo della vita e a raggiungere il nostro vero potenziale. Dunque, come possiamo muoverci in questa direzione? Come possiamo impegnarci nel progetto dell’anatomia spirituale con la dovuta convinzione? La volontà e l’interesse sono il punto di partenza.

Cos’è necessario da parte tua?

Così come un uccello ha bisogno di due ali per volare, per condurre una vita evolutiva è necessario integrare la vita spirituale con quella materiale. Ciò significa che devi rendere spirituale ogni cosa che fai, mettendoci, appunto, lo spirito, il cuore. Quando parli, parla con il cuore. Quando guardi qualcuno, guardalo con compassione. Quando vedi un gruppo

3. Lisa Miller, *The Awakened Brain: The New Science of Spirituality and Our Quest for an Inspired Life*, Random House, New York 2021, p. 8.

di persone, offri una preghiera per il loro benessere. Quando incontri qualcuno che soffre, aiutalo.

Il mondo ha bisogno di cuori che si esprimono con generosità e nobiltà. Le azioni spirituali sono gesti silenziosi che possono toccare il cuore degli altri. Il progetto dell'anatomia spirituale inizia con te, dal punto in cui ti trovi adesso nella vita. Le nostre responsabilità nei confronti della famiglia, del lavoro e della società sono la palestra per allenare la nostra capacità di amore, accettazione, sacrificio e perdono: il fondamento della nostra crescita spirituale.

Tutto ciò che serve è la volontà e l'interesse. Quando scegli di praticare e investi tempo nell'autotrasformazione, integri la tua vita con l'energia della tua anima. Elevi il ruolo del cuore da pompa biologica a veicolo di consapevolezza.

Se desideri conoscere meglio in cosa consista l'anatomia spirituale, questo libro ti sarà di aiuto. Lo stesso se sei solo interessato ad apprendere gli elementi base della meditazione per migliorare la tua capacità di concentrazione, per gestire lo stress e per sviluppare abitudini migliori. Questo è il tuo progetto e puoi scegliere il percorso che più ti si addice.

Io sono qui per aiutarti. Il viaggio è lungo ed è bello avere amici lungo il tragitto. La missione della mia vita è colmare di amore i cuori degli aspiranti in modo che sboccino come fiori nel giardino dell'umanità, vivendo una vita ispirata e senza paura. Questo libro è un tentativo sincero di realizzare tale visione e spero che ti sia di ispirazione per seguire il percorso dell'autorealizzazione.

L'ATLANTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Se vuoi viaggiare da San Francisco a New York, all'inizio può bastarti procedere verso est, ma man mano che prosegui hai bisogno di informazioni più precise su dove stare, cosa vedere, ecc. È naturale che le indicazioni passino dal generale al particolare.

Uguualmente, il viaggio spirituale inizia con una forma di autoconsapevolezza di carattere generale e, man mano che la coscienza evolve, anche la consapevolezza diventa sempre più raffinata. Cogliamo sempre più sfumature nel nostro viaggio interiore e sperimentiamo livelli sempre più profondi di soddisfazione e connessione.

L'Atlante della consapevolezza è uno strumento creato per guidarti nel tuo viaggio interiore. Progettato da un gruppo di ricercatori Heartfulness, ha lo scopo di aiutarti nel processo di autoriflessione. Ti invito quindi a rispondere subito al test per individuare il tuo punto di partenza, per poi ripeterlo una o due volte all'anno per misurare la crescita della tua consapevolezza. Questo esercizio è di sicuro un'occasione per autovalutarsi, ma è anche molto utile per scoprire i propri "punti ciechi". In fin dei conti, senza consapevolezza non possiamo crescere.

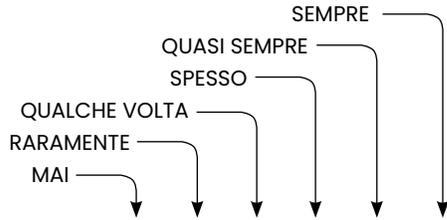
Compilare il questionario

Trova un luogo tranquillo dove poter lavorare per dieci o quindici minuti. Puoi annotare le risposte sul tuo diario, oppure scaricare una copia del questionario dal sito del libro (<https://www.spiritualanatomy.com>).

Per rispondere a ogni frase, pensa al tuo comportamento nelle ultime due settimane e spunta la casella corrispondente.

Ad esempio, per la frase "Accetto le difficoltà e le lezioni nella vita", pensa alle sfide che hai accettato e a quelle che ti hanno turbato nell'ultimo periodo e seleziona la tua risposta.

Nota bene: alcune domande si riferiscono alla "saggezza del cuore". Con questa espressione intendo la saggezza che affiora quando riusciamo a superare l'interferenza dei pensieri, dei desideri, dei giudizi e delle emozioni.

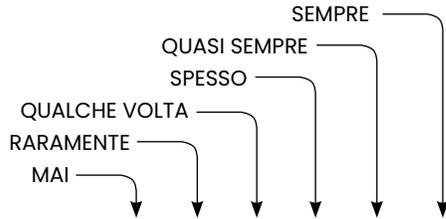


RELAZIONI CON GLI ALTRI

- 1. Sono sensibile ai sentimenti, ai bisogni e alla sofferenza degli altri.
- 2. Noto come gli altri reagiscono nei miei confronti quando interagiamo.
- 3. Noto come reagisco nelle interazioni con gli altri.
- 4. Considero i sentimenti, i bisogni, le gioie e la sofferenza degli altri.
- 5. Considero i punti di vista degli altri e li uso per imparare.

ASCOLTARE CON IL CUORE

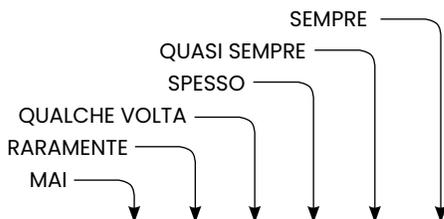
- 6. Ascolto la saggezza del mio cuore (la saggezza che emerge quando si mettono a tacere i preconcetti, i desideri, i giudizi e le emozioni) e mi fido di quello che dice.
- 7. Nella vita mi sento guidato dalla saggezza del cuore.
- 8. Quando prendo delle decisioni e interagisco con gli altri, mi connetto facilmente alla saggezza del cuore.



9. Quando prendo delle decisioni, il cuore (la saggezza interiore) mi guida da un luogo che si trova oltre le emozioni e i pensieri.
10. Mi fido della mia intuizione.

CONNESSIONE CON IL SÉ SUPERIORE

11. Mi sento sostenuto da una realtà profonda che è alla base di tutta la creazione.
12. sento che sono parte di qualcosa di più grande di me.
13. Percepisco un aspetto spirituale della mia identità che va oltre la mia identità terrena.
14. sento che la mia coscienza si sta espandendo.
15. Provo un sentimento di meraviglia nei confronti della vita.
16. sento di essere un'unica cosa con tutti gli esseri dell'universo.



ACCETTAZIONE E ABBANDONO

- | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 17. Accolgo con gioia le situazioni difficili, scomode o impegnative. | <input type="radio"/> |
| 18. Mi adatto con gioia alle circostanze della vita per crescere. | <input type="radio"/> |
| 19. Accetto con gioia tutte le esperienze della vita così come accadono. | <input type="radio"/> |
| 20. Accetto le difficoltà e le lezioni della vita. | <input type="radio"/> |
| 21. Uso l'autoconsapevolezza per rendermi conto che posso scegliere come rispondere alle situazioni. | <input type="radio"/> |
| 22. Le mie emozioni, i miei sentimenti e i miei pensieri rimangono stabili (in equilibrio) a prescindere da quello che mi succede intorno e all'interno. | <input type="radio"/> |
| 23. Man mano che la mia coscienza e la mia consapevolezza cambiano, adatto i miei comportamenti di conseguenza. | <input type="radio"/> |

RIFLESSIONE SULLE RISPOSTE

Ricordati che non esistono risposte giuste o sbagliate: il questionario serve solo a sviluppare una maggiore consapevolezza su dove ci troviamo in questo momento. Se riesci a rispondere con oggettività, le tue risposte possono indicarti dove è importante porre l'attenzione per crescere spiritualmente. Ad esempio, se all'affermazione 3, "Noto come reagisco alle interazioni con gli altri", hai risposto "qualche volta", potresti ripetere il questionario dopo un po' di tempo e vedere se è cambiato qualcosa. Magari, in futuro, risponderai con "spesso", e ciò ti mostrerà che la tua consapevolezza degli altri è cresciuta: un segno della compassione che sboccia naturalmente nel corso del viaggio interiore.

Può anche capitare che, in seguito, la risposta a una data domanda ottenga un valore minore. Questo succede quando diventiamo più consapevoli del significato profondo del tema. Ad esempio, forse all'inizio hai risposto con "spesso" alla domanda 18, "Mi adatto con gioia alle circostanze della vita per crescere", e poi, con il procedere del viaggio, ti rendi conto di quanto sia importante accettare con gioia e che c'è spazio di miglioramento. Così, la volta successiva potrai rispondere con "qualche volta" o persino "raramente", mostrando di aver sviluppato una maggior consapevolezza degli aspetti sottili, ma importanti, della tua reazione alle circostanze della vita. La diminuzione del punteggio può anche essere paragonata a un albero che piega i rami sotto il peso dei suoi frutti. Più cresciamo, più ci pieghiamo. Il questionario e le risposte diventeranno dunque dei punti di riferimento per il tuo viaggio della coscienza. È molto utile ritornare ogni tanto a rispondere a queste domande. Perché? Forse avrai notato che, quando leggi un libro la seconda volta, scopri sempre qualcosa di nuovo: emerge una nuova idea, un nuovo concetto o comprendi le cose in modo diverso. Non è il libro a essere cambiato, sei tu che sei diventato una nuova persona. Allo stesso modo, le tue diverse risposte nel corso del tempo rifletteranno il percorso che hai compiuto nella tua in-ventura.

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC® per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO2



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Quando parliamo di benessere, normalmente ci riferiamo alla salute del corpo e della mente, ma c'è un terzo sistema che è importante considerare: l'anatomia spirituale.

Questo libro ci offre una straordinaria "mappa della coscienza", con sedici chakra che segnano il viaggio dell'anima verso lo stato di pace originario, il fine ultimo dello yoga. La letteratura su questo tema è sconfinata, ma spesso risulta misteriosa anche per chi pratica da lungo tempo. Cosa succede realmente quando si risveglia un chakra? Quali sono le esperienze che possiamo fare? Cosa cambia nel campo della coscienza?

A queste e altre domande cerca di rispondere Daaji, con un approccio scientifico basato sulla propria esperienza diretta e sugli insegnamenti dei precedenti maestri Heartfulness. Di ogni chakra descrive la posizione, il colore e le qualità intrinseche, ma soprattutto i sentimenti e le condizioni interiori che possiamo sperimentare durante il percorso.

L'autore ci guida mostrandoci tappe, rifugi, pericoli, scorciatoie e panorami mozzafiato, proprio come se fosse una spedizione in alta quota. Perché, in fondo, è di questo che si tratta: il cammino spirituale non è qualcosa di esoterico, destinato a pochi eletti, ma una magnifica avventura alla portata di tutti.

Heartfulness è un'associazione internazionale senza scopo di lucro che offre semplici pratiche meditative adatte a chiunque. È seguita da milioni di praticanti in 160 paesi, tra i quali l'Italia, ed è sostenuta dal lavoro volontario di migliaia di trainer.

www.meditazioneheartfulness.it • italy@heartfulness.org

ISBN 12 5700 073 8



€ 20,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it