

JOY e ROY MARTINA

TUTTI  
I CHAKRA  
PORTANO  
AL CUORE

Capitolo 1 di  
il nuovo

EQUILIBRIO  
EMOZIONALE



### Tutti i chakra portano al cuore

Come esseri umani siamo sempre stati affascinati dal nostro corpo e dal suo meccanismo. Esistono infinite teorie e idee su come funziona. I cinesi hanno scoperto il *qi*, la forza vitale che ci avvolge e scorre attraverso determinati canali. Nella tradizione indiana la stessa energia è definita *prana*. Fino a oggi la medicina occidentale ha rifiutato queste teorie e continua a basare il proprio approccio sull'anatomia e la biochimica. Deve ancora scoprire le energie sottili, il vero segreto della medicina preventiva. In Cina, l'attenzione si concentra sulla longevità e sulla vitalità anche in età avanzata. In India, l'interesse è rivolto alla spiritualità e alla ricerca della via per l'illuminazione, il più alto livello spirituale. Una volta che si è dominato il corpo è possibile superare tutti i processi tipicamente umani come il pensiero, la necessità di nutrirsi, le pulsioni sessuali ed entrare in collegamento con i propri sentimenti. Ci si fonde completamente con l'energia Divina dello spirito e si riesce a vivere in uno stato perenne di amore, pace e beatitudine. In India è stata anche identificata un'energia più sottile, la *Kundalini*. È un tipo di energia che sale a spirale dalla parte inferiore della colonna vertebrale verso la sommità del capo. Si sposta da un punto a un altro; questi punti sono i chakra.

Le teorie sui chakra sono diventate molto popolari negli anni Novanta e in molti ne parlano ancora. Nel mio sogno mi è stato svelato un altro significato dello scopo che hanno questi punti energetici.

La parola chakra deriva dal sanscrito e significa ruota o disco. I chakra sono invisibili, ma alcuni li immaginano come il centro di una serie di spirali energetiche che ruotano incessantemente nel corpo eterico (all'esterno del corpo materico), localizzati approssimativamente all'altezza delle ghiandole (sistema endocrino) nel corpo materico. Esistono sette chakra principali e quattordici minori; ognuno ha caratteristiche proprie, un colore, un suono e una propria velocità vibrazionale energetica. Inoltre, a ogni chakra corrisponde una parte specifica del corpo e uno stato emozionale dipendente da quell'area. Essi agiscono anche come antenne che possono ricevere e trasmettere informazioni. È come se avessimo sette ricetrasmittenti su diverse frequenze simili a una radio. Evolvendoci e rivolgendoci maggiormente al nostro cuore non reagiremo più d'impulso e capiremo chi siamo veramente.

Il quarto è il chakra del cuore e si trova esattamente a metà strada fra i tre chakra inferiori legati alla terra e al corpo (elementi materiali) e i chakra superiori legati invece alla mente e all'anima (elementi immateriali). I tre superiori hanno vibrazioni energetiche più intense dei tre inferiori.

Il chakra del cuore è il ponte che collega la terra (materiale) e il cielo (immateriale).

I chakra costituiscono una via semplice e molto pratica per incanalare l'energia e la consapevolezza in aree specifiche del corpo e della vita. In questo libro ti insegneremo come evolvere passo dopo passo a livelli superiori di coscienza. Imparerai a riconoscere le ombre che non ti permettono di essere davvero te stesso. Ogni chakra rappresenta uno strato di coscienza che deve essere trattato e attraversato per raggiungere un livello superiore di evoluzione. Anche le persone abituate a meditare progrediscono lentamente perché magari credono che la meditazione da sola funzioni e non conoscono il potere dei chakra, non sanno quante altre cose possono fare per favorire la propria crescita personale e spirituale.

Se vuoi davvero guarire e liberarti dei fardelli che porti fin dalla giovane età (o addirittura dalle vite passate) questo metodo ti faciliterà le cose! Se vuoi un aiuto più strutturato abbiamo preparato un programma online che ti guiderà nel processo con video dedicati, sessioni audio (meditazioni guidate) e compiti da svolgere da solo. Ti aiuterà a lavorare seguendo il nostro metodo e ti permetterà di ottenere i massimi risultati nella tua crescita personale e nella tua evoluzione spirituale.

## Senso di colpa

Noi siamo convinti che il senso di colpa abbia radici profonde. Leggi la storia che segue di Jeanine, una donna di trentacinque anni. Soffriva di attacchi di panico da quando aveva perso il padre a causa di un infarto, cinque anni prima. Sentiva forti dolori al petto, quindi pensò di avere un problema cardiaco. Si sottopose a tutti i test cardiologici immaginabili, ma i medici non trovarono niente. Diversi psicologi e medici alternativi la trattarono senza ottenere risultati significativi. A quel punto decise di rivolgersi a noi. Per prima cosa, Joy entrò in connessione cuore a cuore con lei e percepì il gran peso che portava dentro. Joy si concentrò su questo sentimento che le sembrava un rimorso e le chiese: "Che cosa ti fa sentire così in colpa?". Jeanine ci pensò su per qualche istante, poi rispose: "Sono arrivata troppo tardi! Ho sentito un tonfo al piano superiore, ma stavo lavando i piatti e anche se ho avuto la netta sensazione che dovevo salire a vedere, non mi sono mossa. Poiché mio padre non era malato, non aveva niente, ho ignorato quell'intuizione. Quando l'ho chiamato per bere una tazza di tè, non mi ha risposto. Sono salita a controllare e l'ho trovato steso a terra. Era già morto. Mi sento malissimo perché penso che se solo avessi reagito prima, forse sarebbe sopravvissuto. Mi sento in colpa."

Ora era chiaro il motivo per cui soffriva di attacchi di panico. Ogni volta che sentiva un rumore sordo le veniva una crisi. Era arrivato il

momento per lei di guarire il proprio cuore e perdonare se stessa per non essere stata in grado di salvare il padre.

Ecco una cosa tipicamente umana: ci colpevolizziamo perché non siamo supereroi perfetti, e questo ci causa un dolore inutile. Dopo la seduzione, quando Jeanine capì il legame fra le sue condizioni, la morte del padre e il senso di colpa, non ebbe mai più un attacco di panico.

Infliggiamo a noi stessi molti dolori perché non cogliamo fino in fondo come funzioni il mondo e quale sia lo scopo della nostra vita. Ci lasciamo intrappolare da emozioni inutili come il senso di colpa, la vergogna, una bassa autostima, l'impotenza e il vittimismo. È ora di svegliarsi e guarire. Il miglior punto di partenza è il cuore.

## **Il cuore è il centro del nostro mondo**

Che cosa significa ascoltare il cuore? Spesso sentiamo gli altri dire: "Segui il tuo cuore e andrà tutto bene. Sei troppo razionale, dovresti ascoltare di più il tuo cuore. Apri il tuo cuore..." e così via.

Anche nella quotidianità facciamo riferimento al cuore come a una guida essenziale. Quando parli di te, in genere punti il dito al cuore, non alla testa. Ciò significa che a livello inconscio accettiamo l'idea che siamo più connessi con il cuore che con il cervello. In molte culture, quan-

do le persone vogliono dimostrare l'amicizia toccano la zona del cuore con una mano, piegano la testa in avanti e tendono l'altra mano a chi hanno di fronte. Quando siamo innamorati disegniamo due cuori che si intersecano o un cuore trafitto dalla freccia di Cupido. È risaputo che il cuore simboleggia l'amore. È parte integrante della nostra vita e di numerose culture. Il cuore spezzato è metafora dell'abbandono da parte di qualcuno che ci piace o che amiamo molto. Il cuore è la parte in cui sentiamo l'amore e se non lo percepiamo emergono sensazioni di frustrazione, rifiuto, abbandono, non accettazione e disprezzo. Esistono migliaia di canzoni d'amore che parlano del cuore. Non possiamo sfuggire al potere del nostro cuore. Alcuni sono vicini al nostro cuore, altri molto lontani. È innegabile che sia il centro dei nostri sentimenti e il mezzo con cui ci connettiamo con gli altri.

## **Apri il tuo cuore**

Che cosa significa chiudere il cuore? Significa escludere qualcuno dall'amore del nostro cuore e non permettere al sentimento che abbiamo dentro di manifestarsi quando pensiamo a quella persona. Spesso sostituiamo l'amore (che c'è sempre!) con la rabbia, la frustrazione e il rifiuto. Riponiamo grandi aspettative negli altri, ma queste vengono in gran parte deluse perché pretendiamo troppo. La dipendenza dall'amore è uno dei problemi più gravi che dobbiamo affrontare, perché non ci accorgiamo



che tutto ciò che cerchiamo fuori esiste già dentro di noi. Se impareremo a liberarci di ciò che non ci fa vivere con un cuore aperto, allora guariremo. Questo libro tratta esattamente questo argomento: come aprire il tuo cuore a te stesso e agli altri. Il perdono è il mezzo per guarire e rompere i legami energetici che ti tengono ancorato al passato.

## **I problemi cardiaci: fra le prime cause di morte femminile**

In passato gli uomini morivano più spesso per problemi cardiaci rispetto alle donne. Oggi non è più così. Essi uccidono più donne che uomini con un'incidenza superiore a tutti i tipi di cancro messi insieme e senza discriminazione di età. L'attacco di cuore è il serial killer più subdolo: solo negli Stati Uniti colpisce una donna ogni minuto! Come è stata possibile questa rimonta repentina delle donne sugli uomini? La ragione è semplice: lo stress! Le donne sono in competizione con gli uomini e devono lottare più duramente per conquistare una certa posizione, stanno lentamente guadagnando terreno e ottengono ruoli fino a poco tempo fa riservati all'universo maschile, ma hanno un fardello ulteriore: devono prendersi cura dei figli. Purtroppo sulla maggior parte degli uomini non si può fare affidamento per la gestione dei figli. I salti mortali che fanno le donne per conciliare carriera e famiglia costituiscono un peso enor-

me. Inoltre, quando una donna riscuote più successo del proprio compagno si crea una crepa nella relazione e molte donne preferiscono rimanere sole piuttosto che accompagnarsi a uomini immaturi.

*Joy: prima di incontrare Roy ero convinta che sarei rimasta sola per il resto della mia vita. Ero già stata sposata, avevo avuto alcune relazioni importanti, ma avevo deciso di crescere i miei figli da sola piuttosto che con un uomo giusto per poter dire di avere un compagno. Semplicemente non credevo che là fuori ci fosse un uomo alla mia altezza. A essere onesta consideravo gli uomini un peso. Avevo la mia attività, lavoravo sodo per vivere e, più di ogni altra cosa, volevo dedicare ai miei figli tempo di qualità. Non avevo alcun interesse a prendermi cura anche di un uomo. Mi ero ridotta così. Conoscevo solo uomini che avevano la tendenza a diventare emotivamente dipendenti da me quando dimostravo che li amavo, non disposti o incapaci di alleviare i miei problemi (occuparsi della mia attività, pulire casa, cucinare, curare i bambini eccetera), anzi ne aggiungevano di nuovi con la loro immaturità sentimentale (dipendevano da me chiedendomi di dimostrare quanto tenessi a loro ed erano così insicuri da diventare possessivi e gelosi senza motivo), ma soprattutto cercavano una domestica che pulisse e cucinasse per loro. Potrà sembrarti un'esagerazione, ma dopo molti anni passati in questo ruolo stereotipato ero stufa di continuare la commedia.*

*Ora, non fraintendermi: amo gli uomini e so riconoscere le loro qualità e i loro punti di forza. Non sto dicendo che non esistono compagni maturi e solidali, forti e amorevoli! Ma io non ne conoscevo e a quell'epoca non avevo intenzione di condividere la mia vita con un uomo capace solo di frenare il mio bisogno di libertà e indipendenza o di rubare il tempo che avrei potuto dedicare ai miei figli e facendo ciò che amavo. Era tutto pianificato alla perfezione: avevo solo alcuni buoni amici con cui mi trovavo più o meno bene e che amavo a distanza. Non pensavo fosse possibile un'altra soluzione ed ero abbastanza serena al pensiero di vivere sola con i miei figli. Poi è arrivato Roy. Potremmo scrivere un libro, e un giorno lo faremo, che racconti il modo in cui l'universo si è "preso gioco di noi" per farci incontrare e tutti gli eventi e le coincidenze al di là di ogni immaginazione che si sono susseguiti dopo il nostro incontro. Innamorarmi di Roy ha sconvolto la mia vita; ha scombussolato tutto e il mio piano geniale è andato a rotoli. Nel giro di nove mesi ho venduto la mia attività, mi sono lasciata tutto alle spalle e mi sono trasferita in un altro Paese per vivere con l'uomo dei miei sogni di bambina. L'amore intenso e incondizionato che provavo per lui era così travolgente che non potevo tirarmi indietro. Ora capisco ciò che ho fatto in passato: il mio accanirmi sull'indipendenza e sull'inutilità di una relazione "vera" era causato dalle esperienze dolorose che avevo vissuto nelle relazioni precedenti. Per evitare di rimanere ancora ferita e delusa avevo chiuso una*

*parte del mio cuore. Era il mio modo di sopravvivere e ha funzionato bene per un certo periodo, ma ora dovevo seguire il mio cuore anche se l'idea mi spaventava. Ed ero davvero terrorizzata! Avevo lasciato tutto ciò in cui credevo e in cui avevo investito, avevo tre figli a cui pensare e nessun progetto per il futuro... uno dei salti nel buio più incredibili che abbia mai fatto (non sapevo che ne avrei fatti molti altri!). Ripensando a quel periodo di cambiamenti radicali mi chiedo come abbia potuto affrontarli. Ma ce l'ho fatta ed è stata la decisione migliore che abbia mai preso in tutta la mia vita. E sai una cosa? Non solo ne è valsa la pena, ma mi ha reso più coraggiosa, forte e capace di sperimentare più amore. Oggi, quando affrontiamo un periodo difficile e dobbiamo prendere decisioni importanti, rischiose e che ci spaventano possiamo trarre esempio da una lunga lista di salti nel buio. Sappiamo che quando decidiamo di seguire il nostro cuore e lasciamo che ci guidi, allora non sbagliamo. Andrà tutto bene un giorno, in un modo o nell'altro.*

Quando chiudi il tuo cuore ai sentimenti, lo chiudi anche all'energia. Ciò provoca un consumo eccessivo di energia del cuore e problemi fisici, come un attacco cardiaco. Ti consigliamo di tenere sotto controllo il cuore dopo i trentacinque anni, di mangiare sano e praticare regolarmente attività fisica. Assicurati di dedicare abbastanza tempo alla cura di te stesso. Rinunciare ai propri spazi (fisicamente non rimanen-

do mai soli ed emotivamente, spiritualmente, non impegnandosi in attività che facciano bene al cuore) ci rende più vulnerabili alle malattie.

## **Esercizio: trova il tempo per te stesso**

Trova del tempo da dedicare a te stesso in tre modi.

- 1. Esercizio fisico:** può trattarsi di una camminata quotidiana di venti minuti o l'attività svolta in palestra o a casa. Noi siamo fissati con l'attività fisica perché sappiamo che è un investimento per il futuro e consideriamo il nostro corpo il regalo più prezioso che ci sia stato offerto. Dovresti fare ginnastica ogni giorno per almeno mezzora aggiungendo anche dieci minuti di stretching. Lo yoga, il qi gong e il tai chi sono pratiche orientali perfette per controbilanciare uno stile di vita frenetico.
- 2. Meditazione:** trovare un momento per meditare è, per la maggior parte di noi, più difficile che fare ginnastica. Molti hanno difficoltà a stare seduti immobili e senza fare niente, ma di questi tempi è esattamente ciò che dobbiamo fare. Esistono vari modi per connetterti con il tuo sé superiore, per esempio potresti sederti a bere una tazza di tè mentre rifletti sulla tua vita. Prendersi una pausa e ristabilire un contatto con se stessi è fondamentale per mantenere in salute il cuore e

condurre una vita appagante. Per disintossicare il corpo potresti anche fare un pisolino di un quarto d'ora. Abbiamo realizzato una serie di sessioni audio eccezionali che puoi sfruttare per rilassarti, eliminare lo stress e ricaricarti. Prendi il tuo mp3, ascolta la registrazione per una decina di minuti tutti i giorni e ti sentirai meglio!

- 3. Distacco:** prima di addormentarsi è necessario eliminare tutto lo stress accumulato. Non andare mai a letto arrabbiato, frustrato o preoccupato. Lascia andare tutto, libera la mente. Un metodo efficace è tenere un diario; scrivendo degli appunti e riportando gli eventi della giornata prendi le distanze da ciò che è successo. Un'altra tecnica è tornare mentalmente ai momenti in cui ti sei sentito stressato e immaginarli come avresti voluto che si svolgessero. Puoi farlo ponendoti delle domande: come avrei reagito se mi fossi concentrato sul mio cuore e non mi fossi lasciato influenzare da vecchi dolori o convinzioni limitanti? Come sarebbe andata se avessi seguito il mio lato amorevole, avrei cambiato atteggiamento? Che cosa farebbe il mio sé più amorevole e saggio? Immagina per un istante di rivivere la stessa situazione da un altro punto di vista. In questo modo alleni il cervello e il subconscio ad accedere al tuo sé più intimo. Stai programmando il tuo sistema nervoso a un livello energetico vibrazionale superiore. Se farai questi esercizi prima di addormentarti procederai velocemente

nella tua evoluzione. Anche in questo caso abbiamo realizzato delle sessioni audio efficaci che ti aiuteranno e faciliteranno la pratica. Un altro approccio che ti raccomandiamo è prenderti del tempo la mattina appena sveglio concentrandoti su ciò per cui sei grato. Anche questa tecnica aumenta le tue vibrazioni e produce energia positiva sufficiente per tutta la giornata.

Se tu svolgessi questi tre semplici esercizi quotidianamente la tua vita cambierebbe subito in meglio. Sono estremamente facili, ma noi li abbiamo resi ancora più accessibili. I prossimi capitoli contengono strategie per ripulire, allenare e guarire i tuoi chakra. Ricorda che tutti i chakra portano al cuore! Partendo dai chakra principali, con il tempo accrescerai le tue vibrazioni fino a raggiungere il potere più alto, sarai cioè connesso con la saggezza, l'amore e il sapere dell'intero universo.

## **Riassunto**

Il cuore ha un ruolo chiave nella nostra vita e rappresenta metaforicamente l'amore e ciò che siamo. Spesso chiudiamo il nostro cuore per proteggerci dal dolore e dal rifiuto. In questo modo ci isoliamo dalla fonte dell'amore Divino che è in noi e attorno a noi, e ciò provoca un disturbo. Dobbiamo imparare a vivere con un

cuore disponibile al perdono e a lasciar andare le emozioni negative per rimanere connessi con la più potente energia dell'universo. In questo capitolo ti abbiamo spiegato tre metodi per accrescere il potere del tuo cuore. Aprendo i chakra ed eliminando i blocchi, la tua evoluzione personale raggiungerà nuovi livelli e ti sentirai più felice e sereno.