Francesco Paolo Caruso
Sintesi tratta dalla letteratura di riferimento

Quarto chakra ANAHATA (chakra del cuore, o il centro del cuore).

***Elemento associato*:** aria.
***Collegamento con la terra*:** sensibilità; tutta la gamma delle sensibilità emotive; è la sede dell'amore cosmico.

***Senso*:** tatto.
***Colore*:** verde.

***Posizione*:** Regione cardiaca.

***Principio base**:* devozione e l'abbandonarsi.
Parti del corpo connesse: timo, cuore, parte superiore della schiena compreso il torace e la cavità toracica, parte bassa dei polmoni, sangue, circolazione sanguigna, epidermide, timo.
La ghiandola del timo regola lo sviluppo dell'individuo e controlla il sistema linfatico. Essa, inoltre, è preposta alla funzione di stimolare e di rinforzare il sistema immunitario.

Funzione: controlla cuore e sistema circolatorio. Aiuta l'attività polmonare e ha forte influenza sul nervo vago e sulla ghiandola del timo.

***Energia ed emozioni*:** amore.

***Nota* :** FA.
Frequenze in hertz: 221,23 (A).
Suono: "ah". Il suono "ah", simbolizza l'immediata consapevolezza del nostro cuore come viene espressa nell'esclamazione "ah". E' il più aperto di tutti i suoni e rappresenta la più grande capacità possibile di espressione a disposizione della voce umana. Il suo "ah" esprime libertà da pregiudizi, l'accettazione di ogni esperienza; quell'accettazione che genera amore. E' il suono che i bambini, il cui intelletto non è ancora in grado di distinguere tra il "bene" e il "male", usano con maggiore frequenza e per commentare le loro sensazioni

Segni astrologici e pianeti collegati: Leone/Sole: carica emotiva, sincerità, generosità.
Bilancia/Venere: amore, comunione, ricerca dell'armonia. Sviluppo dell'Io.
Saturno: superamento dell'Io individuale che quindi rende possibile un amore disinteressato.

Metallo: *a*rgento.
Pietre: *s*meraldo, giada verde, tormalina rosa, quarzo rosa.
Aromi: *e*ssenza di rosa.

Funzionamento armonico: un chakra interamente aperto, che funziona in armonia con tutti gli altri chakra, ci trasformerà in un canale di amore Divino. L'energia del nostro cuore può cambiare il mondo attorno a noi ed unire, riconciliare e persino curare. La nostra persona irradierà calore naturale, sincerità e felicità. Questo aprirà il cuore delle persone che ci sono vicine infondendo a loro amore e gioia. Diventerà allora spontaneo in noi sia il senso di compassione e il desiderio di dare al prossimo. I nostri sentimenti saranno immuni da turbamenti interiori, da conflitti o da incertezze. Ameremo per il solo piacere di amare, che ha origine dalla gioia di dare senza aspettarci nulla in cambio. Ci sentiremo sereni in armonia con tutto il Creato. Metteremo sempre il nostro cuore in tutto quello che facciamo. L'amore del nostro cuore ci renderà consapevoli che in ogni espressione di vita si manifesta un gioco cosmico fatto di separazione e di riunione permeato di amore divino e di armonia. La nostra personale esperienza ci avrà insegnato, allora, che l'anelito per la riunificazione con il divino è originato dalla nostra separazione dall'aspetto divino della vita e che la sofferenza non è altro che la conseguenza di questo distacco. Per sperimentare la gioia infinita che germoglia nell'amore sincero verso Dio, è necessario che si sia verificato prima un distacco e, grazie a questa "saggezza del cuore", noi percepiremo gli avvenimenti materiali e personali sotto una nuova luce. L'amore del nostro cuore spontaneamente sosterrà tutti gli sforzi che facciamo per far crescere e prosperare l'amore verso Dio e verso la sua creazione. Non potremo guardare la vita con un senso di distacco né potremo pensare che questo non ci riguardi, ma la considereremo come parte della nostra stessa esistenza. La sensazione di sentirci vivi crescerà in modo così prepotenti in noi, che inizieremo a comprendere il vero senso della "vita", nella sua forma più autentica ed originale, cioè l'espressione dell'amore eterno e della beatitudine divina.

Funzionamento disarmonico: un chakra del cuore che funziona male si può manifestare in vari modi. Per esempio potremmo desiderare di essere sempre disponibili verso gli altri e pronti a dare liberamente, pur senza essere effettivamente collegati alla fonte dell'amore. Nel segreto della nostra intimità, forse senza pur saperlo o volerlo riconoscere, magari ci aspettiamo riconoscimenti o gratitudine in cambio di tutto l'amore che abbiamo elargito. Ci sentiremo, quindi, terribilmente delusi quando i nostri sforzi non verranno sufficientemente apprezzati. Può anche succedere di sentirci tanto forti e potenti da poter cedere un po' della nostra forza. Però, siamo incapaci di accettare l'amore che gli altri tentano di darci ed aprire noi stessi per poterne ricevere. Tenerezze attenzioni ci metteranno a disagio. Probabilmente diciamo noi stessi che non abbiamo bisogno dell'affetto degli altri. Sul piano fisico questo atteggiamento viene di solito accompagnato da un torace eccessivamente esteso e allargato, che funge quasi da corazza di difesa interna, contro ogni sorta di probabili attacchi e di sofferenze esterne.

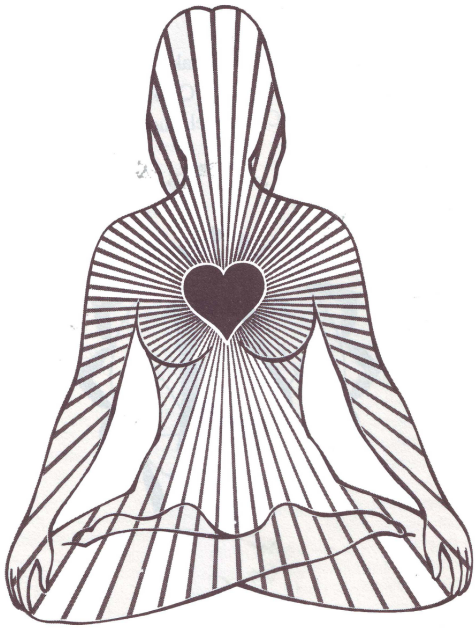
Funzionamento insufficiente: un funzionamento insufficiente del chakra del cuore ci renderà estremamente vulnerabili alle offese e dipendenti dall'amore e dall'affetto degli altri. Quando riceviamo un rifiuto ci sentiamo profondamente feriti, specialmente se abbiamo avuto il coraggio di aprirci completamente. Allora, se questo si verifica, sentiremo il bisogno di

richiuderci nel nostro guscio: ci sentiremo tristi, depressi. Desidereremo dare tutto il nostro affetto ma il terrore di sentirci respinti renderà impossibile trovare il giusto modo per farlo. Anzi, dal nostro punto di vista tutto questo confermerà, ancora una volta, la nostra incapacità e la nostra inadeguatezza. Probabilmente cercheremo di compensare questa mancanza di amore adottando comportamenti molto amichevoli e servizievoli. Per fare ciò tratteremo tutte le persone allo stesso modo, in maniera impersonale e senza mai sentirci realmente partecipi. Tutte le volte che il nostro cuore verrà sollecitato, cercheremo di evitare quella situazione chiudendoci in noi stessi perché saremo terrorizzati da possibili ferite. Qualora il nostro chakra del cuore fosse totalmente chiuso, questa chiusura potrebbe manifestarsi con forme di freddezza, di insofferenza o anche una sorta di insensibilità, stati questi che denotano una "mancanza di cuore". Per poter sentire pur minimamente un qualcosa ci occorre un forte stimolo esterno. Di solito si è instabili e si è soggetti a stati depressivi.

P***er liberare il quarto chakra :***

Musicoterapica: la musica che è indicata è la classiche, new age o musica sacra, sia orientale che occidentale, purché questa dia un effetto edificante e consenta al nostro cuore di unirsi alla danza della vita. La musica risveglierà la forza dell'amore e la vivificherà in maniera rivitalizzante ed armoniosa. Anche danze sacre e meditative, che esprimono nei loro momenti armonia e gioia per il Creato , sono particolarmente indicate.

Mantra: YAM.



Il quarto chakra è situato al centro del petto all'altezza del cuore. Si apre sul davanti.