

## Settimo chakra SAHASRARA (chakra della corona).

**Colore:** viola.

**Collegamento con la terra:** trascendenza, collegamento con l'universo (Epifisi)

**Posizione:** sommità cranica, sulla fontanella.

**Principio base:** la purezza assoluta dell'essere.

**Parti del corpo connesse:** il cervello, sommità cranica sulla fontanella.

**Funzione:** Completa la persona, unisce il Sè superiore e inferiore, accresce ogni facoltà umana.

**Ghiandole associate:** ghiandola pineale (Epifisi). L'influsso dell'epifisi non è stato ancora accertato in modo definitivo dalla scienza. Molto probabilmente essa influenza il nostro intero organismo. Una disfunzione di questa ghiandola comporta uno sviluppo sessuale prematuro.

**Energia ed emozioni:** beatitudine.

**Nota:** SI.

**Frequenze in hertz:** 211,94 (Ab).

**Suono:** "m", che in India viene considerata come una vocale, apre il chakra della corona. Esso somiglia ad una cantilenante vibrazione senza fine, senza limiti o strutture.

**Segni astrologici e pianeti collegati:** Capricorno/Saturno: visione interiore, concentrazione sull'essenziale, penetrazione della materia da parte della luce divina.

Pesci/Nettuno: superamento dei limiti, devozione, unione con l'essere Onnipotente.

**Pietre:** ametista, cristallo di rocca.

**Aromi:** loto, incenso.

**Funzionamento armonico:** non esistono veri e propri blocchi del settimo chakra. Può

succedere soltanto che questo centro si sia sviluppato in misura maggiore o minore. Quando il vostro chakra della corona inizia ad aprirsi, proverete momenti in cui la divisione del vostro Io interiore e la realtà esterna, che fa da sfondo, si annulla sempre più frequentemente. La vostra consapevolezza diventa completa, serena, aperta e il vostro vero Io vi apparirà come facente parte dell'essere puro e onnipresente che racchiude in sé tutta la materia.

Con l'ulteriore svilupparsi del chakra della corona, questi momenti si verificano con sempre maggiore frequenza, fino a diventare una realtà permanente. Qualora il vostro Io fosse già pronto per l'ultimo passo verso l'illuminazione, questa potrebbe verificarsi anche all'improvviso. Vi sembrerà di essere appena svegliati da un lungo sonno e di avere iniziato finalmente a vivere realmente. Non ci saranno più passi indietro nel vostro sviluppo. Avete trasformato voi stessi in un recipiente vuoto, la cui cavità viene riempita dall'Essere Divino fino all'orlo. Capirete, allora, di aver trovato il vostro vero Io: l'unica realtà permanente.

Il vostro Io individuale si è trasformato in un Ego universale. Con il vostro comportamento potrete tradurre in realtà le azioni e le finalità del Creatore e la luce che emanate aprirà i cuori di colori che sono già pronti alla presenza del Divino. Se desiderate conoscere qualunque cosa dovrete soltanto indirizzare la vostra attenzione su quel determinato argomento. Grazie al vostro essere in comunicazione con l'Essere Divino, ogni cosa sarà già presente dentro di voi. La Creazione diverrà un gioco che prende forma all'interno della vostra infinita consapevolezza Divina e che in realtà essa "non esiste" come tale. Tutto quello che avete accettato, come reale, diventa illusione. Proverete il vuoto più totale. Ma questo vuoto coinciderà con la più grande pienezza, in quanto non è altro che la vita nella sua più pura essenza. E quest'essenza divina è beatitudine allo stato puro. Nel ciclo dei sette anni, durante il quale siete particolarmente ricettivi alle energie del chakra della corona, potrete acquisire un'enorme profondità di intuizione e un senso di completezza che, prima, avreste considerato impossibile. La meditazione ed una devozione altissima vi procureranno ora una intuizione delle vostre Divine origini e vi aiuteranno a provare un senso di interezza. Dovreste usare questa opportunità per soffermarvi più a lungo dentro voi stessi. Al riguardo è interessante notare che la cosiddetta fontanella dei bambini resta aperta dai 9 ai primi 24 mesi di vita. Durante questa prima fase della loro esistenza i bambini vivono nella consapevolezza di una unità indivisibile.

***Caratteristiche di un settimo chakra particolarmente chiuso:*** come si è visto, l'apertura e i processi di armonizzazione di tutti i chakra, fin qui descritti, possono procurarci una enorme quantità di conoscenza, di esperienze e di capacità.

Tuttavia, senza l'apertura del chakra della corona, ci sentiremo separati dal senso di benessere, di interezza e non saremo mai completamente immuni da paura. Ed è proprio questa paura che provoca continuamente i blocchi residui all'interno dei chakra. Le energie individuali, non essendo in grado di utilizzare l'intera gamma della loro possibilità, non possono vibrare in completa armonia con "la danza della creazione", né essere in sintonia tra di loro. Se, durante gli anni in cui il centro della corona poteva svilupparsi, non ci si è resi accessibili delle verità spirituali, potreste provare, durante questo periodo, sensi di incertezza e di vuoto. Dovremmo, quindi, interpretare queste sensazioni, come un suggerimento a guardare con maggiore

frequenza dentro noi stessi. La verità potrebbe apparirci senza senso e la paura della morte diventerebbe più pressante. Probabilmente cercheremo di reprimere queste fastidiose sensazioni rifugiandoci in attività frenetiche o addirittura assumendoci nuove responsabilità per sentirci indispensabili. Molto spesso le persone che si trovano in queste condizioni si ammalano, per cui sono costrette al riposo. Se trascuriamo questi messaggi, potremmo trovarci coinvolti in un'esistenza superficiale ed impedire quindi che le potenzialità del nostro Io si sviluppino completamente.

*Per liberare il settimo chakra :*

**Musicoterapia:** la musica migliore per il settimo chakra della corona è il silenzio. Nei momenti di silenzio assoluto il nostro intero essere si risveglia e diventa ricettivo alla melodia. Si consiglia, quindi, qualsiasi tipo di musica che vi prepari e vi conduca al silenzio.

**Mantra: OM.**

*Un approfondimento sulla ghiandola pineale.*

La ghiandola pineale o epifisi è una ghiandola endocrina delle dimensioni di una nocciola, sporge all'estremità posteriore del 3° ventricolo.

Appartiene all'epitalamo ed è collegata mediante alcuni fasci nervosi pari e simmetrici (peduncoli epifisari), alle circostanti parti nervose.

Le sue cellule, i "pinealociti" producono l'ormone melatonina che regola il ritmo sonno-veglia, reagendo al buio o alla poca luce.

L'ormone melatonina è prodotto a partire dal neurotrasmettitore serotonina, in virtù del fatto che i pinealociti contengono l'enzima market dell'epifisi.

La melatonina è inoltre l'ormone antagonista degli ormoni gonadotropi ipofisari, infatti gli elevati quantitativi di melatonina nell'individuo in età prepuberale ne impediscono la maturazione sessuale.

All'inizio della pubertà i livelli di melatonina decrescono notevolmente e nell'epifisi si accumula la sabbia pineale (anche se studi recenti hanno dimostrato che l'attività di deposizione della sabbia è legata ad una crescente attività secretiva).

La ghiandola pineale **secerne melatonina solo di notte**: poco dopo la comparsa dell'oscurità le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente e raggiungono il massimo tra **le 2 e le 4 di notte** per poi ridursi gradualmente all'approssimarsi del mattino.

L'esposizione alla luce inibisce la produzione della melatonina in misura dose-dipendente. In questo senso l'epifisi sembra rappresentare uno dei principali responsabili delle variazioni ritmiche dell'attività sessuale, sia giornaliera che stagionali (soprattutto negli animali).

Conosciuta fin dall'era antica, anche per la sua frequentissima calcificazione in età matura, questa ghiandola di circa 150 mg., grossomodo al centro del cervello, è uno dei centri

dell'organizzazione dell'organismo, comunque di ancora poco interesse in neurologia moderna.

### ***Aprire Il “settimo Chakra” e risvegliare la ghiandola pineale***

Perché ciò funzioni, dovete aver già aperto il vostro terzo occhio.

Gli effetti di questo esercizio sono estremamente piacevoli. Potrebbe seguirne un senso di leggerezza. Alcune persone possono sentire l'energia “pizzicare” all'interno della testa, o tutt'intorno ad essa; una leggera pressione nell'area della corona ed euforia pronunciata. Il piacevole senso di leggerezza è ciò che rende la proiezione astrale semplice. Tale stato potrebbe manifestarsi subito o anche giorni dopo.

Quando avete fatto correttamente questo esercizio stimolerà la ghiandola pineale. Stimolando continuamente la ghiandola pineale essa crescerà e diventerà attiva. La ghiandola pineale è la sede psichica dell'anima. Aprire questo chakra è molto curativo per dipendenti da droghe ed induce naturalmente un estremo piacere.

Questo esercizio dovrebbe essere fatto solo per aprire inizialmente il vostro settimo chakra, e stimolare la ghiandola pineale. La vibrazione è molto potente ed efficace, ma produce un mal di testa che può manifestarsi il giorno dopo. Se il vostro settimo chakra è aperto, vi sentirete leggeri. Se non sperimentate nulla di tutto questo, dopo circa 4-5 giorni potete rifare questo esercizio, tante volte quanto serve per aprire il chakra.

Dopo questo esercizio, vi sono altre meditazioni che potete eseguire per stimolare ulteriormente il chakra ed attivare la ghiandola pineale.

**1. Inspirate** profondamente contando fino a 4; fatelo 5 volte. Questo aiuta a rilassarsi e concentrarsi.

Ora focalizzate tutta la vs. concentrazione sul vostro 3° occhio. Dovreste cominciare a sentire un senso di pressione, attività del vostro 3° occhio.

**2. Fate un respiro profondo**, come nel primo esercizio di “apertura” e trattenetelo finché vi è possibile, senza sforzo. Rilasciando il respiro vibrare b-b-b-b-b-b-b (vibratelo con un profondo, smorzato brontolio e le labbra appena dischiuse). La vibrazione suona come un'ape. L'ape era sacra nell'Antico Egitto e in molte altre culture, per questo motivo.

Potete aggiustare il tono. Dovreste focalizzarvi su di esso e sentirne la vibrazione nel 3° occhio, quindi focalizzate la vs. ghiandola pineale.

Dovreste essere a circa 1/3 della completa espirazione. Poi concentratevi sul vostro settimo chakra e sentite la vibrazione in esso, continuando a esalare finché possibile.

Inspirare ancora, ripetete 4 volte.

### ***Ricapitolando l'esercizio sul settimo Chakra” e la ghiandola pineale:***

Ricordate di concentrarvi sulla vostra fronte (terzo occhio), poi la vostra ghiandola pineale, ed infine il chakra. Dovreste regolare la vostra espirazione secondo viene fatto per tutta la durata

di ogni canto.

Riassumendo :

1. Inspirate
2. Cominciate a espirare vibrando b-b-b-b-b
3. Concentratevi sul 3° occhio e sentite la vibrazione in esso
4. Concentratevi sulla ghiandola pineale e sentite la vibrazione in essa .
5. Concentratevi sul settimo chakra e sentirete la vibrazione in esso.
6. Ripetete altre 3 volte, per un totale di 4.



Il settimo chakra è collocato al centro della sommità della testa ed è rivolto verso l'alto.