



Benessere Totale



Casa & *Benessere*

Introduzione al Vastu

Il Vastu è probabilmente la scienza architettonica più antica del mondo, e come lo yoga e la medicina ayurvedica anch'esso proviene dall'antica saggezza indiana.

Il Vastu è stato anche definito "**Lo Yoga della casa**" in quanto ci connette con le energie positive della natura, grazie alle quali possiamo essere favoriti in ogni settore della nostra vita.

Supponiamo di essere in un luogo aperto, e immaginiamo che nelle nostre mani ci sia un fascio di energie; se lo lasciamo andare, esso si diffonde nello spazio e poi si disperde. Ma se ci trovassimo in uno spazio delimitato da confini, come ad esempio in una casa, e noi rilasciassimo quelle stesse energie, esse non avrebbero la possibilità di espandersi e di disperdersi perché verrebbero contenute da dei confini, in questo caso i muri della casa. Quindi **un luogo abitato rappresenta un area di energie concentrate, positive e negative.**

Le energie che ritroviamo nella casa non sono di poco conto, esse possono fare una grande differenza nella nostra vita sia in negativo che in positivo.

Ne consegue che nello spazio abitato possiamo creare un campo energetico molto favorevole o molto negativo.

Da migliaia di anni abitazioni e città sono state progettate utilizzando la scienza del **Vastu** per favorire il benessere e la prosperità degli esseri umani. Questa affermazione che proviene dagli antichi testi della saggezza vedica ci dice:

"Un'abitazione che sia stata costruita senza considerare le leggi e le influenze della natura è causa di fallimenti, viaggi difficili e frustrazioni. Ma un'abitazione che viene costruita secondo le leggi del Vastu attrae felicità, ricchezza, salute e serenità.

Per il benessere di tutta l'umanità, tutte le case, i villaggi e le città dovrebbero essere costruite in armonia con la natura."

I 5 elementi

Per iniziare la nostra conoscenza del Vastu, cominceremo con un concetto molto importante, quello dei 5 elementi.



Gli elementi come sappiamo sono più di 100, ma per praticità gli antichi saggi li avevano divisi in 5:

La terra, ovvero tutto ciò che è solido

L'acqua, tutto ciò che è liquido

Il fuoco, tutto ciò che è calorico

L'aria tutto ciò che è gassoso

Lo spazio che' impercettibile, e che accoglie le energie

La terra rappresenta la stabilità, ma anche l'inerzia.

L'acqua rappresenta la fluidità e la purezza.

Il fuoco rappresenta l'intensità, l'energia, la passione.

L'aria rappresenta il movimento, lo scambio, le relazioni.

Lo spazio rappresenta l'apertura, ciò che accoglie.

Perché sono importanti:

Perché tutto l'universo è composto da questi 5 elementi. Quindi anche nel nostro corpo e nella nostra casa, ritroviamo questi 5 elementi. In una casa piena di energie positive e in armonia con le leggi della natura, i 5 elementi non sono posizionati casualmente, ma vengono disposti in modo armonioso nelle 8 direzioni principali: est, sud-est, sud, sud-ovest, ovest, nord-ovest, nord e nord-est.

L'elemento terra entra positivamente a sud-ovest, ad ovest e a sud della vostra casa. Dunque queste parti della casa dovrebbero contenere l'elemento terra ed essere meno spaziose delle parti a nord della casa. Dovrebbero avere mobili pesanti e meno finestre. Queste parti della casa rappresentano 'i piedi della casa', e come si dice, una persona deve avere 'i piedi per terra'. Il sud-ovest è il luogo ideale per la stanza da letto.

L'elemento acqua e l'elemento spazio entrano positivamente a nord-est e a nord della vostra casa. Dunque queste parti della casa dovrebbero contenere l'elemento acqua ed essere aperte, luminose e energizzate positivamente con l'acqua (con immagini di acqua, fontane, bottiglie di acqua)

L'elemento fuoco entra positivamente principalmente a sud-est della vostra casa. Dunque quella parte di casa dovrebbe contenere l'elemento fuoco. La cucina, la caldaia, gli apparati elettrici e tutto ciò che è collegato all'elemento calorico trovano la loro collocazione ideale a sud-est della vostra casa.

L'elemento aria entra positivamente principalmente a nord-ovest della vostra casa. Dunque quella parte di casa dovrebbe contenere l'elemento aria ed essere arieggiata e spaziosa. Il nord-ovest è il luogo ideale per le comunicazioni e per il soggiorno.

L'elemento spazio entra positivamente al centro e a nord-est della vostra casa. Dunque quelle parti della casa dovrebbero contenere l'elemento spazio ed essere il più possibile libere da strutture e da mobili. Lo spazio è impercettibile, la sua caratteristica è quella di condurre le energie. Dei blocchi energetici, specialmente a nord-est ad est e al centro della casa debilitano l'elemento spazio e creano un senso di chiusura e di oppressione. Dunque lo spazio è importante per il benessere psicologico.

Vortici energetici nella casa

Ecco uno stralcio interessante sui vortici energetici nello spazio abitato, Da *'Vastu, L'universo in Architettura'*, un saggio del Centro Studi Bhaktivedanta (www.centrostudibhaktivedanta.org)

Un vortice è una massa fluida rotante. Un gorgo nell'acqua o una tromba d'aria sono esempi comuni di vortice. In fisica, vortice è sinonimo di una porzione di fluido le cui particelle hanno un movimento rotatorio. **Enormi potenze distruttive si scatenano su un oggetto nelle vicinanze dell'asse centrifugo del vortice.** Un vortice nell'oceano può inghiottire una grande nave. Un tornado può sradicare alberi e distruggere case. In altre parole un vortice rappresenta la fonte di una tremenda energia negativa.

Nel Vastu è possibile trovare un rimedio qualora uno squilibrio fra le forze inneschi la formazione di un vortice. Lo squilibrio termico intorno ad una casa costituisce una causa di vortici che facilmente può essere risolta. Un basso livello di attività termiche nelle zone Nord, Nord-Ovest e Nord-Est della casa consente uno scorrere senza disturbi delle linee di flusso geomagnetico.

Le quiete, equilibrate e fresche zone del nord permettono di acquisire i benefici di ritmo e armonia alla mente e al corpo dell'uomo.

Il Vastu quindi ci consiglia di non surriscaldare le già calde e agitate zone del Sud e di tenere fresche e calme le zone del Nord. Le zone Nord dovrebbero essere leggere ed aperte, quelle del Sud per quanto è possibile, più chiuse e appesantite. Per il riscaldamento della casa dobbiamo valorizzare la parte Sud-est, l'area del fuoco temperato e benefico, quindi cucina, caldaia e fuochi in generale trovano la loro collocazione ideale nella zona sud-est della casa.

La porta di entrata



La porta di entrata è il 'sorriso' della vostra casa, le finestre ai lati della porta sono gli 'occhi' della casa.

La vostra casa respira le energie positive e negative della natura attraverso la porta di entrata, dunque il corretto posizionamento della porta di entrata è di massima importanza.

Le posizioni ideali per la porta di entrata sono a nord e a est della casa. Chi invece vive in case in cui l'entrata principale si trova a sud generalmente ha più problemi di salute e problemi economici rispetto alle persone il cui ingresso è rivolto a est o a nord. Infatti il **Vastu** spiega che le abitazioni orientate a nord o a est hanno un effetto molto positivo sulla salute e sulla prosperità degli abitanti della casa.

La porta di entrata dovrebbe essere più grande rispetto a tutte le altre porte della casa e non ci dovrebbe essere nulla che blocchi l'entrata della casa, come mobili in prossimità della porta o altri impedimenti.

Chi entra deve sentire che è ben accolto, infatti la porta di entrata è il sorriso di benvenuto della casa, il suo 'biglietto da visita' e quindi dovrebbe essere solida, bella e ben tenuta. *La porta di entrata si apre agli ospiti e agli amici e dà loro il benvenuto, essa rappresenta la prima impressione per chi entra nella vostra casa* e la qualità della porta di entrata ci dice molto sulla salute energetica di una certa casa e dei suoi abitanti.

Il segreto di Nord-est



Il Vastu dà molta importanza all'acqua. *L'acqua trattiene le informazioni che vengono dalla coscienza, siano esse positive o negative.* Durante un esperimento, diverse persone si sono sedute attorno a un grande contenitore di acqua e per alcuni minuti hanno pensato dei pensieri positivi e parole come amore, gioia, serenità, bontà, allegria ecc. Nell'acqua si sono formati dei bellissimi cristalli, visibili al microscopio con un procedimento particolare; poi le stesse persone hanno formulato dei pensieri negativi e le forme nell'acqua si sono modificate nuovamente e hanno perso tutta la loro bellezza.

L'acqua diventa carica di energia positiva se viene messa a nord-est del nostro spazio abitato, sia esso casa, ufficio o azienda. Più acqua mettiamo a nord-est, più l'ambiente diventa positivo. Questo in quanto l'acqua si carica di energia positiva che proviene dai raggi solari ultravioletti (i fotoni) che a Nord-est hanno il loro maggior effetto benefico.

Il nord-est è considerato la 'testa' della casa, quindi se la testa funziona bene tutto il corpo funziona bene.

Un fatto interessante è che il primo organo che risente della mancanza di acqua è proprio il cervello.

Bere aiuta a stare più calmi e si usa l'espressione 'testa calda', proprio perché quella persona ha la testa surriscaldata dalla mancanza di acqua, e questo crea agitazione.

Acqua a nord-est vuol dire bottiglie e vasi di acqua, fontanelle e immagini di acqua, il più possibile.

Ricordiamo che **il nord-est dovrebbe essere tenuto il più pulito e ordinato possibile** e privo di oggetti pesanti come mobili e soprattutto libero da un WC.

Un altro suggerimento importante è quello di cambiare ogni giorno l'acqua da vasi e bottiglie; l'acqua deve essere fresca e pulita ogni giorno.

I risultati dell'acqua a nord-est sono una positività generale, addirittura anche l'economia può migliorare. Naturalmente è difficile quantificare i risultati e forse è meglio non sperare in un grande miracolo solo ed unicamente mettendo dell'acqua a Nordest ☺ Ma generalmente le cose migliorano. Provate, non costa nulla.

L'importanza dell'ordine



Il disordine aumenta in una casa o in un ufficio quando diamo spazio a una delle più potenti energie negative della natura: la pigrizia.

Quando permettiamo al disordine di apparire nel nostro spazio abitato, con esso appaiono anche altri suoi compagni che proprio come delle tossine soffocano il nostro corpo e i nostri pensieri.

Una volta che il disordine fa la sua comparsa, la sua negatività diventa sempre più preminente. Le statistiche, e anche il buon senso, ci dicono chiaramente che le persone che vivono in una casa o in un ufficio libero dal disordine sono più efficienti e vivono meglio. Mentre chi vive in un luogo disordinato attrae su di sé diverse calamità. Questo punto, non potrà mai essere sottolineato a sufficienza.

Il disordine entra nel campo bio energetico dell'essere umano, provoca dei pensieri disorganizzati e di conseguenza delle azioni disorganizzate e attira un problema dopo l'altro. Ma in un ambiente dove non c'è assolutamente disordine e tutto è perfettamente pulito, i nostri pensieri e la nostra intelligenza si riempiono di chiarezza.

Cibo per la mente

Il nostro corpo per stare in salute ha bisogno di nutrirsi con del buon cibo. La nostra mente per stare in salute ha bisogno di nutrirsi di buone impressioni.



Le impressioni sono tutte le informazioni che i sensi portano alla mente, sia positive che negative.

Quindi il buon cibo per la nostra mente sono le buone impressioni.

Per questo è importante scegliere con cura gli oggetti, le immagini e i simboli che disponiamo nella nostra

casa, in quanto ogni cosa porta con sé un valore, negativo o positivo.

Nella nostra casa è meglio evitare immagini cupe, angoscienti, tristi, scene di violenza e di guerra.

Vogliamo avere delle immagini, dei simboli, delle frasi e dei suoni che evochino in noi benessere, abbondanza, salute, successo. Che evochino emozioni positive come il rispetto, la generosità, la gratitudine, l'allegria, la gioia.

Immagini di cascate, di acqua di sorgente, di corsi d'acqua, di alberi carichi di frutti e di fiori, di persone che ci danno forza e ispirazione, cieli stellati, ponti che ci collegano, fari che illuminano la notte, viali alberati, strade luminose che portano alla nostra meta, colori caldi e accoglienti in cucina, colori tenui nella zona

notte, frasi di buon augurio per chi entra nella nostra casa...profumi e oli essenziali, lampade di sale, fontane d'acqua, musica che dia forza e serenità..



Il giardino, paradiso del mondo



Il Vastu ci offre un concetto bellissimo, quello del *giardino interiore*, uno spazio che si trova nel cuore della casa ed è la sua parte più intima e più tranquilla. Questo concetto è esemplificato nella casa a corte e nei chiostri dove il centro è completamente libero da strutture. **Il centro è la fonte delle energie positive. Queste energie si diffondono in tutte le stanze e gli angoli della struttura.**

Il centro è il cuore e l'intelligenza dello spazio e dovrebbe essere dunque tenuto libero, non dovrebbe essere bloccato da muri e da nessun altro elemento di costruzione. Sappiamo dell'importanza di avere un centro aperto dall'antica architettura romana, dove veniva chiamato *atrium*.



La casa è uno spazio che è stato delimitato da un confine che separa il mondo esterno dal mondo interiore, dovrebbe essere protetta dalle influenze esterne e vivere una meravigliosa vita interiore perché al centro di essa, nel suo cuore, troviamo proprio un giardino, un luogo calmo e sereno dal quale possiamo vederci dentro e vedere il cielo, aprirci ad esso e ricevere con chiarezza i suoi messaggi. Così la casa diventa la manifestazione visibile della nostra natura più intima, della nostra parte più bella e più nobile, pulita, serena e in armonia con l'universo e con il Divino.

Vale a dire che nel nostro cuore, nella nostra parte più intima, anche noi abbiamo un giardino e dobbiamo prendercene cura.

Il Vastu sottolinea l'importanza di avere delle piante e dei fiori nella casa, delle presenze amichevoli e discrete che donano serenità e che ci ricordano le foreste e la calma rinfrescante della natura. Così anche se oggi difficilmente è possibile vivere in una casa a corte, con un centro libero, possiamo comunque avere un giardino anche nella nostra casa, fosse anche solo un piccolo angolo verde e tranquillo, un luogo riparato dalle tempeste del mondo creato per poterci fermare a riposare e a riflettere serenamente.

Il giardino, da sempre, è il paradiso del mondo.

E vissero felici e contenti



Basterà il Vastu a farci diventare veramente felici? Felici come promette ogni buona pubblicità? Anche con una casa Vastu ci saranno comunque problemi e difficoltà, ma

Il Vastu ci può dare molto, può minimizzare le situazioni negative e ottimizzare quelle positive. E' detto che vivere in una casa che è energeticamente negativa è come nuotare contro corrente, si fa molto più fatica, tutto diventa più difficile; ma vivere in una casa energizzata positivamente è come nuotare con il favore della corrente, tutto è molto più facile; siamo favoriti. **E il Vastu favorisce le nostre relazioni, la nostra salute e la nostra situazione economica e l'aspetto spirituale della nostra vita.**

Grazie di cuore a chi ha letto questo piccolo libro, diamo a tutti e a tutte un sincero buon augurio di progresso e di una vita serena e prospera ☺