

CAPITOLO III

I PLESSI PSICHICI

“Ogni chakra è un intero mondo”

Carl Gustav Jung

L'essere umano, in una visione discriminata può essere visto come un aggregato di corpo, vitalità e mente, (ovvero *materia, energia e spirito*¹), dimensioni vibratorie interconnesse fra di loro, in cui ognuna influenza l'altra. Nel mondo contemporaneo è la scienza psicosomatica che studia l'influenza della mente sul corpo, ma già fra gli antichi Romani Giovenale che ha creato il motto “*mens sana in corpore sano*”², sosteneva che l'uomo dovrebbe aspirare a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo

L'elemento ignorato dalla cultura occidentale e coltivato invece in quella orientale è l'*energia*, ovvero la presenza di una sostanza sottile chiamata *prana* che connette l'ambiente che ci circonda al soggetto e che è il fattore vitale di ogni organismo vivente .

Ci si può domandare come mai questo fenomeno, conosciuto da millenni in tutte le discipline e filosofie orientali, non abbia trovato alcun interesse nella ricerca scientifica occidentale. Due mondi che restano separati: quello occidentale che si affida alla *scienza* come dimostrazione oggettiva, misurabile e strumentale dei fenomeni e quello orientale che predilige la *conoscenza* basata sull'esperienza soggettiva e condivisa, riconosciuta per secoli dai praticanti.

L'una che utilizza prevalentemente l'emisfero sinistro del cervello e quindi la mente logica-operativa, l'altro che ha sviluppato nei secoli passati l'emisfero destro e quindi la mente intuitiva, simbolica e con-

1 Paolo Menghi- Trsformare la mente – La scienza dello Yoga Evolutivo

2 Cit Deimo Giunio Giovenale : «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano»
(Satire, X, 356)

La mente nel corpo

templativa. Due ottiche diverse che non dovrebbero essere contrapposte ma integrate in una visione più complessa dell'essere umano e della realtà in cui vive.

Il sistema dei *chakra*, di cui vogliamo occuparci, appartiene alla cultura orientale, ma ormai da quasi un secolo, insieme alla diffusione dello yoga e di altre discipline olistiche, è entrata nel linguaggio comune, ma non in quello scientifico, con il risultato di essere trattato superficialmente e troppo spesso banalizzato e strumentalizzato a fini commerciali.

Si tratta invece di una conoscenza millenaria che permette di affrontare in profondità la natura dell'essere umano e di sviluppare metodi di guarigione sia fisica che psichica.

1. L'origine del sistema dei chakra

Il termine “*chakra*” (letteralmente “ruota”) si trova per la prima volta nei *Veda* (2000 a.C. circa) ma i sistemi yogici che accennano ai *chakra* sono sicuramente pre-vedici e pre-ariani. Alcuni cenni e descrizioni possono trovarsi nell’opera di Patanjali “*Yoga Sutra*” e in alcune *Upanishad*.

I *chakra* sono centri che attengono ai meccanismi di distribuzione dell'energia vitale (*prana*) nell'organismo umano: nella visione orientale tradizionale e contemporanea, l'uomo assorbe l'energia dall'esterno con il respiro che la distribuisce nell'organismo attraverso una rete di canali che sono conosciuti in diverse maniere da medicine e sistemi di cura orientali (agopuntura, *ayurveda*, *shiatsu* ecc.) e dalle discipline di formazione personale come sono le arti marziali, il *tai chi chuan* ed altre.

Fra queste, la disciplina dello yoga ha studiato a fondo la distribuzione dell'energia vitale nell'organismo considerandola il principale fattore evolutivo. Nello Yoga sono individuate tecniche atte a modificare questa distribuzione con effetti benefici sull'organismo psicofisico, o pratiche con finalità spirituali, come quelle che influenzano l'ascesa della *kundalini*, potente energia dormiente che la tradizione rappresentata come un serpente attorcigliato alla base della spina dorsale,

considerata il corrispettivo dell'energia divina nel corpo umano che, quando si risveglia, brucia tutte le impurità e si alza verso l'alto producendo uno stato di coscienza “altro” e illuminato.

A sostegno di queste pratiche negli antichi testi a cui si riferisce la tradizione yogica è stata disegnata la mappa dei *chakra*, rappresentandoli come ruote energetiche presenti nel corpo umano che presiedono alle funzioni organiche, psichiche ed emotive dell'individuo.

Nella tradizione induista l'adepto, guidato dal suo *guru*, segue un percorso spirituale volto al conseguimento della liberazione³ dal ciclo delle rinascite⁴; egli prende coscienza del complesso sistema dei *chakra*, connesso col corpo fisico, corpo immateriale o struttura somatica inaccessibile ai sensi, che crea immaginandolo e visualizzandolo attraverso una serie di pratiche volte al risveglio dell'energia sacra.

2. I chakra in Occidente dalla tradizione yogica alla psicologia contemporanea

In Occidente la teoria dei *chakra* deve la sua diffusione principalmente alla traduzione di due testi indiani scritti nel XVI secolo: il “*Sat-Chakra-Nirupana*” e il “*Padaka-Pancaka*”.

La conoscenza della mappa dei *chakra* illustrata in questi testi è giunta a noi nel 1920 attraverso Arthur Avalon (pseudonimo di John Woodroffe) che li ha tradotti nel suo famoso libro “Il potere del serpente”, testo molto documentato che riporta con precisione scientifica la complessa disciplina del *kundalini yoga*, distinguendone la vera essenza da interpretazioni erranee:

“Quello che è la caratteristica generale dei sistemi indiani e che ne costituisce la vera profondità è la suprema importanza attribuita alla coscienza ed ai suoi stati. Sono questi stati che creano, sostengono e distruggono i mondi. Brahma, Vishnu e Shiva sono i nomi delle funzioni della coscienza universale unica che opera in noi stessi. Qualsiasi mezzo si impieghi è la trasformazione-

3 *mokṣa*

4 *samsāra*

La mente nel corpo

ne degli stati “inferiori” di coscienza a stati “superiori” che costituisce il processo dello yoga. “⁵

Lo yoga dei *chakra* si fonda quindi su una mappa evolutiva attraverso la quale il praticante può essere condotto da stati di coscienza primitivi a stati di coscienza evoluti. Il sistema descritto dettagliatamente da Arthur Avalon ha ispirato diversi ricercatori che hanno tentato di dare una definizione di questo invisibile ma percepibile corpo sottile.

«I sistemi dei chakra sono giusto questo: modelli della realtà pensati per assistere il t̄antrika nel suo travagliato percorso interiore dal Molteplice all'Uno.» Georg Feuerstein

«Il corpo yogico (o sottile), fondamentale in quasi tutte le pratiche meditative e rituali tantriche, è una struttura ovviamente immateriale, inaccessibile ai sensi, che l'adepto crea immaginandola, visualizzandola.» André Padoux

«I chakra restano elementi fisicamente non individuabili né sperimentabili al di fuori del contesto in cui hanno valenza: queste ruote non sono affatto centri fisiologici e statici del corpo grossolano, ma centri di forza che appartengono al corpo sottile, centri che solo lo yogin, nel corso della manifestazione della kuṇḍalinī, localizza con altrettanta precisione che se appartenessero al corpo.» Lilian Silburn

La qualità energetica attribuita ai sette centri, rappresentata dai simboli che ci provengono dalla tradizione, è peculiare di ogni chakra, e può essere modificata, armonizzata ed equilibrata intervenendo attraverso tecniche come il *pranayama*, l'*hatha yoga*, il *kundalini yoga*, la pratica dei *mantra Yoga*.

In epoche più recenti l'interesse per questo schema evolutivo ha trovato, alla luce della psicologia contemporanea, delle corrispondenze con la conoscenza psicologica della mente umana. Gustav Jung fu fra i primi a prendere contatto con il concetto di *kundalini* ed a parlare del-

5 Arthur Avalon: “ Il potere del serpente” ed Mediterranee

la psicologia dei *chakra*, in una serie di conferenze recentemente pubblicate in italiano, che veniva tratta dalla interpretazione dei simboli tradizionali attribuiti ogni *chakra*.

A partire dagli anni '60 le tecniche del *kundalini yoga* venivano rivelate all'Occidente da maestri indiani, in particolare, negli Stati Uniti, da Yogi Bhajan per il quale: *“i chakra sono centri di energia eterica all'interno della nostra aura, una serie di vertici simili ad una ruota che esistono nella manifestazione esteriore del doppio eterico dell'uomo”* (Yogi Bhajan, Leadbeater, 1969).

Nel kundalini yoga diffuso da Yogi Bhajan *“all'interno del simbolismo dei chakra esistono tre nodi, aree, detti “cancelli” che permettono il libero fluire dell'energia kundalini. Sbloccare l'energia che fluisce all'interno di questi tre nodi permette di raggiungere stadi di consapevolezza profondi: aprendo il primo nodo si lasciano andare gli attaccamenti; aprendo il nodo del cuore l'identità personale è autosostenuta e proiettata verso la volontà divina e non si è più dipendenti dalle relazioni esterne; aprendo il nodo del terzo occhio “tu vedi il passato, il presente e il futuro (...) posizioni te stesso in una situazione non duale, puoi aprirti all'estasi ...”*.

In quegli anni e successivamente, il mondo della psicologia che studiava la relazione fra corpo e mente, ha iniziato ad interessarsi allo yoga, alla mappa delle energie fisiologiche e alle possibili connessioni con i funzionamenti mentali. Il corpo immateriale -chiamato "corpo sottile" per distinguerlo dal corpo fisico, che per contrasto è spesso detto "grossolano"- ha iniziato ad essere oggetto di approfondimento e di studio.

Fra le pubblicazioni più interessanti citiamo *“Yoga e psicoterapia”* scritto nel 1976, a tre mani da uno psicologo, filosofo e monaco buddhista Swami Rama, da Rudolph Ballentine, psichiatra e specializzato in psicoterapie combinate e dallo psicologo indiano Swami Alaya. Nella loro visione *“i chakra costituiscono un punto centrale che collega il corpo fisico e quello mentale, una struttura di base nella quale si intersecano e interagiscono moltissimi fattori. (...). L'esperienza su questi centri di coscienza è una esperienza di tipo non verbale; tra-*

La mente nel corpo

durla in parole è veramente difficile. Ed è per questo che in Oriente i chakra sono stati descritti simbolicamente. “

Nel libro, sono studiate le interazioni fra yoga, psicofisiologia umana e i *chakra* che sono visti come centri di coscienza collegati ad aspetti emozionali e psicologici, tracciando la possibilità di usare un lavoro di yoga come terapia per per curare patologie psichiche.

Nel 1998 Anodhea Judith, psicologa clinica, esperta in bioenergetica, scrive la prima edizione de “Il Libro dei chakra” con sottotitolo “Il sistema dei chakra e la psicologia” che è ancora oggi un manuale di riferimento completo che fornisce in modo articolato, dettagliato e chiaro una lettura occidentale dei centri energetici. Il libro, che fornisce una interpretazione energetica dei fenomeni mentali funzionali e disfunzionali, è un prezioso strumento di diagnosi e di cura, e costituisce un ausilio prezioso anche per chi lavora sui processi di crescita interiore in quanto fornisce una mappa articolata che permette di districare i complessi aspetti connessi alla evoluzione dell'anima. (*vedi tabella 01*).

Nel libro sono minuziosamente descritte le connessioni fra i tanti livelli della persona, fin nella loro formazione che avviene dal basso verso l'alto in tutta la fase di sviluppo del bambino da metà gravidanza fino all'età adulta. Si analizzano il compito evolutivo, le caratteristiche equilibrate, l'effetto di traumi e violenze, e soprattutto è fornito uno studio approfondito sul carattere della persona in relazione agli effetti dello squilibrio dei chakra in eccesso i in difetto, che indica sia la diagnosi che la cura .

Tabella 01

Le principali attribuzioni dei chakra secondo Anodhea Judith. da “Il libro dei chakra” : il sistema dei chakra e la psicologia

1° chakra (Muladhara)

ESISTERE, significa "sostegno, radice"
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• L'elemento è la terra |
|---|

<ul style="list-style-type: none"> • Rappresenta la fondazione
<ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche: istinto di sopravvivenza – radicamento – benessere fisico – stabilità – sicurezza
<ul style="list-style-type: none"> • Quando non è in equilibrio energetico porta odio, ira, rabbia, paura, tristezza, gelosia, pigrizia, distrazione, eccessiva materialità, trascuratezza, ansia, sconnessione dal corpo.
<ul style="list-style-type: none"> • Scopi evolutivi: autoconservazione, crescita fisica, capacità motoria, permanenza degli oggetti
<ul style="list-style-type: none"> • Parti del corpo: piedi, gambe, ano, intestino crasso, vescica, ossa, naso

<p>2° chakra. (Svadhithana)</p>
<p>SENTIRE, significa "dimora del sé"</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'elemento è l'acqua
<ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche: desiderio – creatività – piacere – sessualità – procreazione
<ul style="list-style-type: none"> • Rappresenta la forza vitale
<ul style="list-style-type: none"> • Quando non è in equilibrio energetico porta lussuria, disperazione, tristezza, paura, colpa, difesa eccessiva, assenza di desiderio
<ul style="list-style-type: none"> • Scopi evolutivi: autogrificazione, esplorazione del mondo attraverso i sensi, locomozione
<ul style="list-style-type: none"> • Parti del corpo: organi sessuali, reni, apparato linfatico, sangue
<p>3° chakra. (Manipura)</p>
<p>AGIRE, significa "città dei gioielli"</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'elemento è il fuoco
<ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche: volontà – potere
<ul style="list-style-type: none"> • Rappresenta la trasformazione, il coraggio

La mente nel corpo

<ul style="list-style-type: none">• Quando non è in equilibrio energetico porta all'egocentrismo, desiderio di potere e di gloria, emotività incontrollata, vergogna
<ul style="list-style-type: none">• Scopi evolutivi: autodefinizione, istituzione dell'autonomia, realizzazione della separatezza
<ul style="list-style-type: none">• Parti del corpo: sistema digestivo, piedi, occhi

4° chakra (Anahata)
AMARE, significa "non colpito"
<ul style="list-style-type: none">• L'elemento è l'aria
<ul style="list-style-type: none">• Rappresenta il sentimento, l'empatia, l'amore fini all'Amore cosmico
<ul style="list-style-type: none">• Caratteristiche: compassione – allegria – generosità – relazione – intimità – apertura - empatia
<ul style="list-style-type: none">• Quando non è in equilibrio energetico porta freddezza, insensibilità, paura di esporsi, dolore, chiusura, assenza di empatia
<ul style="list-style-type: none">• Scopi evolutivi: autoaccettazione, accettazione degli altri, formazione delle relazioni familiari e tra pari, sviluppo della personalità
<ul style="list-style-type: none">• Parti del corpo: cuore, braccia, mani, polmoni, pelle, sangue

5° chakra (Vishuddha)
COMUNICARE, significa "perfettamente purificato"
<ul style="list-style-type: none">• L'elemento è l'etere
<ul style="list-style-type: none">• Rappresenta la comunicazione, l'espressione chiara, l'ascolto, la

verità
<ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche: suono – voce – parola – creatività – comunicazione – conoscenza – spiritualità
<ul style="list-style-type: none"> • Quando non è in equilibrio energetico porta introversione, difficoltà a trasporre in parole i sentimenti, mentire
<ul style="list-style-type: none"> • Scopi evolutivi: autoespressione, espressione creativa, abilità comunicativa, pensiero simbolico
<ul style="list-style-type: none"> • Parti del corpo: collo, gola, bronchi, spalle, braccia, orecchie

6° chakra (Ajna)
VEDERE, significa "conoscere, percepire, comandare"
<ul style="list-style-type: none"> • L'elemento è la luce
<ul style="list-style-type: none"> • Rappresenta l'intuito, la sintesi, il comando
<ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche: visualizzazione – osservazione – immaginazione – introspezione – visione – intuizione – accettazione – carisma
<ul style="list-style-type: none"> • Quando non è in equilibrio porta a mancanza di sensibilità, difficoltà nel vedere alternative, poca memoria, difficoltà di concentrazione, illusione
<ul style="list-style-type: none"> • Scopi evolutivi: riflessione sul sé, stabilire l'identità personale, capacità di percepire i modelli
<ul style="list-style-type: none"> • Parti del corpo: sistema nervoso, cervelletto, occhi, naso, orecchie, ghiandola pineale

7° chakra (Sahasrara)
CONOSCERE, significa "della corona o dei mille petali"
<ul style="list-style-type: none"> • L'elemento è il pensiero
<ul style="list-style-type: none"> • Rappresenta la fusione tra l'anima individuale e quella universale

La mente nel corpo

<ul style="list-style-type: none">• Caratteristiche: comprensione – trascendenza – unione – saggezza – beatitudine
<ul style="list-style-type: none">• Quando non è in equilibrio porta all'iperintellettualizzazione, cinismo spirituale, ossessione spirituale, dissociazione dal corpo, confusione, sistema di pensiero rigido
<ul style="list-style-type: none">• Scopi evolutivi: conoscenza di se stessi, assimilazione della conoscenza, sviluppo della saggezza, la conoscenza cosmica
<ul style="list-style-type: none">• Parti del corpo: cranio, cervello, sistema nervoso, ghiandola pituitaria

3. Paolo Menghi e lo Yoga Evolutivo

Negli anni '80 Paolo Menghi⁶, neuropsichiatra e fondatore dell'Istituto di Terapia Familiare Italiana, pratica e studia a fondo il *kundalini yoga* per poi reinterpretarlo alla luce delle moderne psicoterapie, traducendo, nei primi anni 90, alcune delle sue potenti pratiche nel metodo dello *Yoga Evolutivo* che sperimenta nella sua Scuola a Roma. Egli parla dei *chakra* come interruttori per accendere *aree silenziose del cervello* e pensa, fra i primi in occidente, di applicare questo sistema per favorire la crescita e l'evoluzione della persona.

6 **Paolo Menghi** nasce a Milano nel 1945. Si laurea in medicina e chirurgia e si specializza in neuropsichiatria infantile a Roma. Nel 1976 con alcuni colleghi fonda l'Istituto di Terapia Familiare di Roma, dove svolge attività clinica, didattica e di ricerca fino al 1988. In quegli anni e con gli stessi colleghi fonda la Società Italiana di Terapia Familiare. Parallelamente all'attività didattica e a quella clinica, si interessa alla cultura orientale approfondendo lo studio e la pratica della meditazione nello yoga, nelle arti marziali, nelle tecniche di espressione e manipolazione corporea. Nel 1984 fonda l'Istituto Mandala - Scuola di Normodinamica di Roma e nel 1991 la Società Italiana di Normodinamica® (S.I.N.D.), dove insegna, forma insegnanti e guida i suoi studenti in un profondo e coraggioso cammino di ricerca fino al 1998, anno della sua morte. La Normodinamica, il metodo ideato da Paolo Menghi, si occupa di favorire durante tutto l'arco vitale un apprendimento che si basi sull'essere e non solo sul sapere e sul saper fare: un lavoro su materia, energia e psiche in una prospettiva evolutiva.

“L’istinto di sopravvivenza (primo chakra), cioè la dimensione più animalesca, ha favorito e sviluppato nell’evoluzione dell’uomo la possibilità di relazione fisica con l’altro e di riproduzione (secondo chakra), la forza di proiezione (terzo chakra), il contatto emotivo (quarto chakra), il contatto mentale e creativo (quinto chakra), l’intuizione (sesto chakra), la consapevolezza del Sé (settimo chakra). Gli istinti hanno cioè spinto dal basso i centri di energia superiori a funzionare e a svilupparsi fino ad arrivare alla testa.”⁷

Paolo Menghi va poi molto più a fondo e osserva che, pur essendo rappresentata in questa mappa la direzione della spinta evolutiva naturale, il processo della evoluzione della coscienza non è lineare e spesso la circolazione dell'energia si interrompe e prende strade che generano fenomeni psicofisici disfunzionali sia a livello individuale che a livello collettivo. Ciò accade quando la volontà dell'individuo invece di favorire l'ascesa della coscienza usa potere e intelligenza per sostenere le ragioni degli istinti ed in particolare il bisogno di possesso che si trova al primo *chakra*: lo stadio anale di Freud.

Troppo spesso l’uomo parla di amore e di ideali solo per camuffare attaccamento all’Io-Mio e avversione per tutto ciò che lo minaccia, generando quel circolo vizioso che avvelena l’umanità in quanto i *chakra* superiori sono messi al servizio di quelli inferiori, processo inverso a quello dettato dall’evoluzione.

Per Paolo Menghi si tratta di uno stadio infantile in cui ancora l’umanità nel suo complesso si trova, ma contemporaneamente ci sono forze che stanno avviando il superamento di questa fase. Di qui, dice, è inevitabile l’attrito tra il vecchio che sta crollando e il nuovo che sta per nascere : *“la circolazione dell’energia non è l’obiettivo, ma la base perché succeda qualcosa, il problema è sostenerne il risveglio. Per questo è fondamentale guadagnare prima di tutto una neutralità, e questo vuol dire sviluppare il sesto chakra: l’intuizione. Il posto del comando. Il Guru. Il sesto chakra ha a che fare con il due che diventa uno, è un terzo occhio in mezzo a due occhi. La metafora parla di un occhio che vede il passato e l’altro che vede il futuro, di un occhio*

⁷ Paolo Menghi- da Trasformare la mente – le aree silenti del cervello- Ed Ubaldini

La mente nel corpo

che vede il positivo, e l'altro che vede il negativo. (...)

Il praticante è come uno “scienziato, è “neutro”: fa gli esperimenti, aspetta e osserva. Guarda cosa succede, e sa reggere sia il successo che l'insuccesso. Il suo successo è nella continuità del suo esperimento: lui non ha creato, non controlla, è semplicemente un osservatore. Un osservatore costante e stabile.”

E necessario dice ancora Paolo Menghi “sviluppare il terzo occhio, sviluppare un'imperturbabilità costante, significa sviluppare una neutralità e la neutralità è la base per qualunque indagine.

Neutralità nel contatto con se stessi, quando si cessa di reagire e si inizia ad agire in consapevolezza perché si è liberi di decidere e non si è più condizionati dalle reazioni emotive.

Quindi esiste la possibilità di scegliere, di collaborare e di partecipare al risveglio della coscienza superiore che è già parte dell'Uomo e di cogliere l'opportunità di far un uso diverso dell'energia vitale indirizzando la spinta dal basso verso l'alto, invece che nutrire i *chakra* inferiori.

“Ciò significa che consapevolezza, intuizione, intelligenza creativa, cuore, potere ed energia sessuale potranno, da un certo punto in avanti, essere usati per trasformare l'istinto limitato e possessivo dell'animale in aspirazione divina. La rinuncia ad un piccolo ego per la partecipazione consapevole a una gloria senza confini.⁸”

Per Paolo Menghi l'istinto non è qualcosa di negativo, ma utilissimo purché se ne usi l'energia per risvegliare i plessi psichici superiori; si tratta di un risveglio che attiva progressivamente la consapevolezza del settimo *chakra*. Stabilitosi nella lucidità mentale, il praticante può iniziare il suo cammino di ritorno, che in realtà è il vero inizio del manifestarsi della natura divina dell'uomo. E' luce che deve poi ritornare ad illuminare il profondo della materia. E' un percorso articolato, che richiede potere, cuore, creatività, intuizione e consapevolezza.

“Il Risveglio è solo l'inizio, non la fine del processo. Il santo è in totale contatto con la propria libido, la sua è una libido liberata,

8 Paolo Menghi da Trasformare la mente – stesso titolo ed Ubaldini

non repressa. Il santo non si è castrato, ma dirige la propria libido liberata dove e quando vuole: non ne è diretto, questa è la differenza. La differenza non è grande, è enorme. Il santo non ha una mente più grande, ha un'altra mente. Ciò significa non continuare a scindere il mondo dallo spirito, pensando che la materia è male e lo spirito bene."⁹

Paolo Menghi traccia quindi la strada per un complesso lavoro sulla persona, attraverso un metodo scientifico che chiama Normodinamica basato da una parte sullo Yoga Evolutivo e dall'altra sulla Meditazione Relazionale -lavoro che approfondisce le relazioni familiari- metodo che sperimenta nella sua Scuola a Roma dal 1990 al 1998, anno della sua morte.

4. Lo Yoga-Mindfulness e i plessi psichici

Da queste fonti prende origine, nel metodo dello Yoga-Mindfulness, il lavoro sui *chakra*; abbiamo sostituito il nome sanscrito con il termine italiano "plessi psichici" per sottolineare il processo di attualizzazione e di connessione del loro simbolismo con la psicologia contemporanea e transpersonale.

Per "plesso" si intende intreccio, luogo di incontro di forze diverse che formano un ganglio. C'è una teoria, non condivisa da tutti, che esista una corrispondenza fisica del sistema dei *chakra* con il sistema nervoso autonomo che agisce indipendentemente dalla nostra volontà e dalla nostra consapevolezza.

Altre fonti sostengono che i *chakra* non sono corpi a sé stanti, ma riflettono aspetti dell'anima, e quindi il loro sviluppo è da perseguire in armonia con l'intera evoluzione spirituale dell'Uomo.

In definitiva possiamo considerare i plessi come dei vortici o delle valvole che mettono in comunicazione energetica il corpo fisico, attraverso le ghiandole endocrine e i fasci di nervi (i plessi nervosi), con la mente e i livelli di coscienza.

La conoscenza della connessione dei *chakra* con il corpo fisico è

⁹ PaoloMenghi da Trasformare la mente – stesso titolo ed Ubaldini

La mente nel corpo

alla radice di tutta la medicina olistica (agopuntura, shiatsu, ayurveda e altre medicine naturali), mentre lo studio della connessione dei *chakra* con la dimensione emotiva e coscienziale appartiene alla evoluzione psichica dell'Uomo. Il termine “plesso psichico” indica l'ottica con la quale intendiamo guardare e sviluppare la teoria dei *chakra*, ovvero utilizzare la loro connessione con il corpo per studiare e intervenire sulla mente e le sue facoltà, rimanendo su un piano esperienziale e non razionale.

Ci si può domandare che fondamento scientifico abbia questa teoria: se per scientifico intendiamo qualcosa di misurabile da parte di uno strumento e ripetibile in laboratorio, non ne ha alcuno, ma se accettiamo che l'esperienza condivisa da secoli e ancora oggi verificabile nella pratica, sia una dimostrazione della sua validità, non ci sono dubbi che la conoscenza del sistema dei plessi sia utile per sostenere un lavoro di crescita interiore.

Per lavorare sui plessi psichici si parte dal presupposto che ogni centro abbia delle qualità corrispondenti alla vibrazione sottile che lo determina ma, in una ottica sistemica, la circolazione delle qualità dell'energia stessa è condizionata da una parte dal loro equilibrio e dall'altra dalla effettiva connessione fra i centri stessi.

Ogni plesso psichico può essere in eccesso o in difetto, essere connesso o non connesso con il centro superiore o inferiore, essere bloccato o libero; la combinazione di queste caratteristiche forma la struttura psicofisica ed il carattere della persona. (*vedi tabella 2*)

Tabella 02

Equilibrio dei plessi e corrispondenza con le tendenze caratteriali			
	Eccesso	Difetto	Equilibrio
<i>Primo plesso</i>	pigrizia avidità pesantezza	paura irrequietezza scarsa disciplina	stabilità fiducia

<i>Secondo plesso</i>	iperemotività confini labili dipendenza sessuale	rigidità ottusità emozionale timore del piacere	fluidità salute sessuale
<i>Terzo plesso</i>	aggressività iper attività prepotenza	volontà debole mancanza di autostima passività	vitalità volontà autostima
<i>Quarto plesso</i>	possessività gelosia dipendenza affettiva	amarezza chiusura all'altro isolamento	compassione buone relazioni auto accettazione
<i>Quinto plesso</i>	parlare troppo non saper ascoltare	difficoltà ad esprimersi	comunicatività creatività risonanza
<i>Sesto plesso</i>	illusioni incapacità a concentrarsi allucinazioni	cattiva memoria non comprensione ottusità	percezione sottile intuizione chiarezza
<i>Settimo plesso</i>	mentalismo ossessioni spirituali confusione	scetticismo spirituale materialismo apatia	conoscenza connessione spirituale

Riconoscere l'equilibrio e la connessione fra i plessi è fondamentale, ecco alcuni esempi delle conseguenze di disequilibrio: una persona con con il 3° plesso in eccesso e poco connesso con il 4° carente, potrà essere crudele verso altri esseri umani in quanto la forza e il potere non avranno sbocchi verso l'alto e l'energia si metterà al servizio dei plessi inferiori, dove rabbia, aggressività e attaccamenti si rinforzeranno; d'altro canto non si potrà sviluppare la facoltà dell'empatia al 4° plesso, producendo una insensibilità alla sofferenza del prossimo.

Nel caso opposto, una persona ha un eccesso al plesso del cuore non connesso al 3° plesso carente, sarà molto emotiva e poco consistente, la sensibilità e il bisogno di dare e ricevere amore non troveranno il combustibile per essere agiti; sarà poco in contatto con se

La mente nel corpo

stessa e facilmente potrà sviluppare un carattere molto debole, dominato dalla paura o falsamente gentile.

Il lavoro sui plessi mira prevalentemente a trasformare l'energia dai plessi inferiori canalizzandola nei plessi superiori, tuttavia in una visione completa del processo evolutivo la corrente ascendente (di liberazione) deve essere seguita da una corrente discendente (incarnazione) per illuminare alla luce della consapevolezza tutto il nostro essere, accendendo il plesso del cuore alla grande compassione fino a contattare l'energia sacra che si trova alla base della spina dorsale: è il processo che Paolo Menghi definiva "*portare luce nella materia*" con tutto il potenziale trasformativo che ne consegue.

In definitiva il sistema dei plessi psichici è una mappa che svela l'essere umano che attraversa i tre livelli della consapevolezza¹⁰, da quello dei bisogni primari alla consapevolezza delle relazioni con se stessi e con gli altri, alla formazione di una individualità sana e ad ambire di trascenderla per sviluppare saggezza attraverso il lavoro della meditazione.

Come abbiamo già visto nelle tabelle precedenti, ad ogni *chakra* è connesso un tema psichico o energetico che, osservato da diversi punti di vista, assume significati diversi. Lo studio delle connessioni che derivano dalla qualità energetica dei *chakra* è complesso e può trovare una conferma solo nell'esperienza di chi si addentra in questa mappa attraverso la pratica.

Per dare un'idea del vasto campo di lavoro che si può sviluppare attraverso una pratica di armonizzazione e di riequilibrio dei plessi psichici, riportiamo in maniera sintetica i principali temi che caratterizzano ciascuno di essi.

Nella visione mindfulness possiamo vedere che, negli aspetti funzionali, i primi tre centri costituiscono la fonte e la disponibilità della energia vitale della persona, identificando la qualità e l'intensità dell'energia disponibile, mentre i plessi superiori contribuiscono all'ampliamento della coscienza.

¹⁰ Nel capitolo IV tratteremo diffusamente dei tre livelli della consapevolezza secondo la Mindfulness.

Negli aspetti disfunzionali i difetti mentali si nutrono dell'energia dei primi tre plessi psichici mentre le qualità virtuose sono penalizzate dai blocchi ai plessi superiori.

Negli aspetti virtuosi, l'energia istintuale raffinata e messa al servizio del cuore, se ben canalizzata conduce verso stati di coscienza superiori.

Tabella 03

Corrispondenza fra aspetti funzionali e disfunzionali Strategia di equilibrio
1° plesso: sopravvivenza-stabilità
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Intensità energetica:</i> carente: debolezza; in eccesso: rabbia; in equilibrio: stabilità. • <i>Aspetti funzionali:</i> energia di base, istinto di sopravvivenza, contatto con la propria parte animale, ancestrale, sana istintualità, radicamento e stabilità, vitalità e energia disponibile. • <i>Aspetti disfunzionali:</i> avversione, paura-rabbia, bisogno di controllo e di possesso; luogo della rimozione e dell'inconscio. • <i>Strategia:</i> usare l'energia repressa per sviluppare la qualità del radicamento e della stabilità e aiutare a costruire quella base solida sulla quale ci si può fondare per affrontare una apertura. Essere radicati per sviluppare costanza nell'impegno. Essere fermi per potersi sbilanciare, e non temere di rendersi vulnerabili per paura di essere devastati.
2° plesso: sessualità-sesiderio
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Intensità energetica:</i> carente: apatia; in eccesso: compulsività; in equilibrio: capacità di realizzare i desideri.

La mente nel corpo

- Aspetti funzionali: la funzione dei sensi, come forza e vitalità, passione, creatività, emozioni, piacere, intimità nelle relazioni, il movimento e il cambiamento; l'esperienza dei sensi che è allo stesso tempo fisica, emotiva e mentale; i sensi come porte fra il mondo interiore e il mondo esteriore; capacità di accettare il movimento e il cambiamento, capacità di generare stati emotivi stabili ed equilibrati.
- Aspetti disfunzionali: attaccamento alle cose e alle persone, compulsività sessuale, senso del piacere non soddisfatto che crea la ricerca di piacere secondari disfunzionali come eccessi e dipendenze che non saziano mai; ricerca di appagamento al servizio dell'Io-Mio.
- Strategia: soddisfare i bisogni fondamentali e primari ed i bisogni fisiologici. Soddisfare il desiderio come impulso mentale ed emotivo, combustibile per l'azione, quando esso è connesso al nucleo del proprio essere; recuperare l'ombra, accettare l'ambiguità senza cadere nel senso di colpa; familiarizzare con le sensazioni sottili che sono fra le polarità; associare movimento sensazione, piacere, desiderio, emozione e polarità; coltivare il diritto di sentire e di avere una sessualità sana che porta ad un generale godimento della vita e all'agio nell'intimità.

3° plesso: potere-centratura

- Intensità energetica: carente: inconsistenza; in eccesso: prepotenza; in equilibrio: forza tranquilla. Il terzo centro raccoglie l'energia dei precedenti e forma un serbatoio di energia disponibile.
- Aspetti funzionali: forza di volontà e potere personale; capacità di interagire con il mondo in modo efficace, capacità di gestire le emozioni e i sentimenti; consolidamento della propria identità; autonomia e autostima.

- *Aspetti disfunzionali*: potere volto a nutrire l'attaccamento all'identità (ego); ricerca del possesso e del potere ego-centrato. Bisogno di controllare.
- *Strategia*: sviluppare la forza per sostenere gli attriti; sviluppare la centratura; costruire una corretta direzione: il terzo plesso è un serbatoio di energia disponibile all'azione ed è fondamentale l'uso che se ne fa: se è al servizio dei difetti mentali connessi ai plessi psichici inferiori si avrà potere al servizio della rabbia e del bisogno di controllo dettato dalla paura, se invece l'energia è consapevolmente diretta ai centri superiori avremo la forza necessaria per costruire apertura del cuore, amorevolezza e compassione.

4° plesso: emozioni-empatia

- *Intensità energetica*: carente: freddezza; in eccesso: iperemotività; in equilibrio: le emozioni sono riconosciute e accolte.
- *Aspetti funzionali*: sano contatto con se stessi e con gli altri; materia e spirito si incontrano in equilibrio nel plesso del cuore. Benevolenza, gioia compartecipe, integrazione di mente e corpo, luce e ombra, io e gli altri, maschile e femminile. Empatia, capacità di protendersi e accogliere, essere fluidi e aperti.
- *Aspetti disfunzionali*: difficoltà nel protendersi, attitudine sfidante e narcisista, timore di arrendersi; essere bloccati dalla paura o dal dolore, incapacità di accogliere e nutrire se stessi; chiusura, insensibilità, crudeltà; eccessiva emotività, incapacità di difendersi, eccessiva vulnerabilità, disperazione.

La mente nel corpo

- Strategia: Cercare un fluidità nel protendersi senza cadere nel vuoto e senza sbilanciarsi; arrendersi da una posizione di solida centratura per andare incontro all'altro, capacità di accogliere il protendersi dell'altro. Possedere un senso di sé che permetta di entrare in contatto con il mondo interiore, conoscere e accogliere bisogni, necessità, desideri, paure, limiti e speranze; sviluppare il rispetto per la sacralità dell'essere; rispettare i propri limiti, stare bene con se stessi e sapersi dire amorevolmente la verità; trattare se stessi con amore, compassione, sentimento, orgoglio e pazienza; sviluppare amore per se stessi per poter amare l'altro.

5° plesso: comunicazione-relazione

- Intensità energetica: carente: difficoltà a comunicare; in eccesso: verbosità; in equilibrio: comunicazione efficace. Il plesso attiene al mondo della vibrazione, del simbolico, della risonanza sia con il nostro mondo interno che con il mondo che ci circonda.
- Aspetti funzionali: amorevole gentilezza e compassione; capacità di espressione, di fare richieste e di rispondere adeguatamente; capacità di ascolto e di percezione di se stessi, dell'altro e dell'ambiente circostante. Parlare in verità; capacità di comunicare consapevolmente.
- Aspetti disfunzionali: comunicazione automatica e non connessa con il sentire; scollegamento con gli altri plessi; relazioni superficiali e poco empatiche; voce strozzata, parola aggressiva, eccessiva, falsa; tendenza alla menzogna.

- Strategia: allenarsi a percepire il mondo delle vibrazioni sottili, cercare la comunicazione come autoespressione e punto di contatto fra il mondo interno e quello esterno; prendere consapevolezza della connessione fra mente e corpo e fra inconscio e conscio, allineare pensiero, parola e azione; usare la parola in modo consapevole e di espressione volontaria.

-

6° plesso: equanimità-intuizione

- Intensità energetica: carente: sordità alla dimensione sottile; in eccesso: tendenza all'illusione e al delirio; in equilibrio: equanimità e intuizione.
- Aspetti funzionali: equanimità; neutralità, come capacità di sostenere l'ambivalenza e gli opposti; intuizione, ovvero capacità di conoscere per contatto diretto (insight) e non per ragionamento. E' Il posto del comando.
- aspetti disfunzionali: tendenza a distaccarsi dalla dimensione pratica per inseguire fantasie e illusioni; allucinazioni; mancanza di contatto con la realtà. Al contrario eccessivo materialismo e/o razionalità, mancanza di percezione e di intelligenza emotiva.
- Strategia: Il 6° plesso è detto *terzo occhio* in quanto ha a che fare con il due che diventa uno ed è il luogo della meditazione e della consapevolezza, è l'osservatore neutrale di tutti i fenomeni; è necessario quindi imparare a conoscerlo attraverso una pratica solida e continuativa. Sviluppare l'equanimità necessaria per vedere le cose così come sono, senza giudicarle e senza negare quello che non ci piace; capacità di comprendere gli opposti. Coltivare l'osservatore di corpo, sensazioni e mente con costanza e stabilità.

La mente nel corpo

7° plesso: com-prensione-chiarezza e conoscenza

- Intensità energetica: carente: ignoranza, chiusura e attaccamento all'ego; in eccesso: misticismo, superstizione; in equilibrio: apertura all'ignoto.
- Aspetti funzionali: libertà, benessere, saggezza, chiarezza, lucidità mentale; conoscenza, fede-fiducia, entusiasmo per la vita, spiritualità autentica.
- Aspetti disfunzionali: delirio mistico, eccessivo ascetismo, scetticismo, indifferenza alla dimensione spirituale, cinismo, dubbio incredulo, pessimismo.
- Strategia: simbolicamente rappresentato come un fiore dai mille petali aperto verso l'infinito, questo centro fa pensare ad una antenna che, se attivata, permette all'essere umano di mettersi in connessione con l'Universo e quindi di com-prenderne le leggi. Sul piano energetico il settimo plesso si situa oltre il dualismo, in quanto unione dei sei centri inferiori e quindi la sua attivazione è lo scopo dello yoga. Non è possibile insegnare una pratica per lavorare direttamente sul 7° chakra che è però stimolato dal lavoro per equilibrare, connettere e armonizzare tutti i plessi inferiori; aiutano l'attitudine a lasciar andare, il lavoro della consapevolezza e della meditazione per trasformare la coscienza; sul piano mentale o psicologico cercare il superamento dell'ego per cercare un contatto con il sé superiore. Si tratta quindi di portare a termine il processo di incarnazione (costruzione della nostra identità psicofisica) per poter sviluppare quel processo di disidentificazione che ci porta verso la liberazione; infatti lavorare sul 7° centro significa fondamentalmente prendere consapevolezza dal proprio organismo psicofisico spostando poi l'attenzione dalla osservazione di se stessi (meccanismi, sensazioni ecc) verso lo spazio interiore che appare nel silenzio della pratica meditativa.

In questo quadro molto sintetico è stato tracciato il percorso evolutivo che può essere sollecitato da un lavoro di yoga attraverso la conoscenza dei plessi psichici che sarà potenziato da altri interventi individuali e di gruppo. Si tratta quindi di ripercorrere e integrare il processo di costruzione dell'identità per attivare un superamento dell'ego, che non avviene attraverso la negazione dei processi primari ma attraverso la disidentificazione indotta dalla pratica meditativa.

Si tratta di lavorare contemporaneamente su entrambe queste dimensioni sia in ogni classe di yoga che nell'approccio con lo studente a cui proporre di diventare competente di se stesso e dei propri meccanismi, invitandolo ad osservarsi con neutralità e a meditare per favorire quel distacco che produce una progressiva disidentificazione dalle proprie caratteristiche identitarie.

In questo senso la pratica dello Yoga Mindfulness, come vedremo nel prossimo capitolo, esce dall'ambito della pratica dello yoga, così come è inteso in occidente oggi, per rientrare nelle competenze dei percorsi che favoriscono la crescita personale tipica del counseling.

Per lavorare sui plessi psichici serve competenza non solo di yoga ma anche competenze nel campo della psicologia. Infatti quello sui plessi è un lavoro adatto a persone sane (o sanamente nevrotiche come siamo tutti), mentre è assolutamente sconsigliato e pericoloso per chi ha disturbi gravi o psicosi: lo sapevano anche i maestri indiani che tenevano molte di queste pratiche segrete e riservate agli iniziati. Il rischio di nuocere alle persone psicolabili ha alimentato la credenza che il *kundalini yoga* fosse una pratica pericolosa e forse lo era in una società che non aveva sviluppato la mente razionale quanto la nostra. Sicuramente noi occidentali siamo molto più protetti, ma chi insegna deve saper riconoscere se il lavoro è o non è adeguato allo studente.

Inoltre, apprendere il significato dei *chakra* sui libri è utile ma non sufficiente per comprendere come applicare la teoria dei plessi alla pratica yoga. Il lavoro presuppone una formazione adeguata basata principalmente sull'esperienza: chi lavora sui plessi con altri deve aver sviluppato una percezione sottile dei propri movimenti energetici, la capacità di percepire il corpo sottile presente nel momento in cui inse-

La mente nel corpo

gna, saper fare una diagnosi energetica, saper riconoscere i sintomi di una malattia psichica grave, aver chiaro su quali *plessi* lavorare, essere in grado di tracciare un percorso psicofisico che faccia fluire l'energia nei canali giusti.

E' importante saper elaborare una sequenza di yoga, ma anche avere la capacità di cambiare il lavoro in corso d'opera se l'energia del gruppo non risponde come ci si aspetta e quindi disporre di sufficienti strumenti per lavorare all'impronta.

Le principali pratiche sono quelle della yoga tradizionale - *pranayama, asana, bandha, mudra, mantra*- che sono proposte in combinazioni mirate consapevolmente a generare il movimento di energia che si è deciso di produrre: dal lavoro per riequilibrare un singolo plesso a quello per connettere un plesso ad un altro (ad esempio fra il 1° e il 3° per creare forza e centratura o fra il 3° e il 4° per rafforzare il cuore, o dal 1° al 7° per attivare una canalizzazione dell'energia verso i plessi superiori.

Molta pratica è tratta dal *kundalini yoga* che però non sempre offre chiare indicazioni sullo schema dei *chakra* attivati dagli esercizi; più facile trovare nell'hatha yoga l'indicazione di quali *chakra* sono stimolati dalle singole *asana*. Un punto di riferimento importante è lo Yoga Evolutivo che ha sviluppato il senso di un percorso legato ai *chakra* utilizzando non solo le *asana* ma anche la pratica del *mantra yoga*.

Yoga Minfulness è prevalentemente un lavoro di yoga e di meditazione di consapevolezza (o *vipassana*) e può essere insegnato da chiunque condivide e conosce queste due discipline e ne applica i fondamenti etici nella propria vita personale prima ancora che nell'insegnamento: una volta che l'esperienza sarà acquisita, sarà la percezione dell'insegnante a guidare il lavoro usando liberamente gli strumenti che riterrà opportuni. Molti metodi possono essere usati, anche quelli tradizionali della visualizzazione dei colori, dei petali, degli elementi che sono rappresentati nei simboli. E' possibile lavorare sui plessi seguendo pratiche elaborate da altre discipline orientali e occidentali quali il qi gong, le arti marziali, il massaggio, gli esercizi di bioenergetica, e anche allargare il campo ad esperienze comportamentali evocative del tipo di energia che si vuole studiare sciogliere o attivare.

L'esperienza dello Yoga Mindfulness che presento in questo libro è stata maturata in dieci anni di lavoro nella nostra Scuola, esperienza che ha permesso di elaborare classi coerenti e sperimentate, integrate con la pratica meditativa sia durante il lavoro che in contesti separati ma connessi; gli effetti sulla crescita degli studenti che hanno frequentato i corsi con continuità sono stati talvolta vistosi e spesso riconosciuti, .

Tuttavia lo Yoga Mindfulness non è e non vuole essere un marchio registrato, un metodo originale, una ennesima forma di yoga personalizzata. Trova origine nella tradizione dello yoga e del buddhismo di cui tenta di fare una sintesi nel rispetto dei principi comuni a queste due vie, principi che sono la guida e la direzione a cui rimanere fedeli.

5. Funzionamento dei plessi e modalità d'intervento

Abbiamo visto che la caratteristica generale della diverse forme di *yoga di consapevolezza* è da una parte preparare il corpo ad assumere una postura corretta e dall'altra portare attenzione e concentrazione al respiro e a tutti i fenomeni del corpo, mentre si pratica: uno yoga in meditazione che facilita la concentrazione, amplificando il campo di indagine che si sviluppa nelle diverse *asana*, statiche o in movimento.

Abbiamo anche visto che Lo Yoga Mindfulness recepisce la pratica che favorisce la consapevolezza del corpo, ma la arricchisce con il lavoro sui plessi psichici fornendo una dimensione esperienziale che faccia emergere i temi emotivi e le facoltà legate alla psicologia dei *chakra*. La loro caratteristica di essere punti di connessione fra mente immateriale e corpo materiale riflette una combinazione originale di tutti questi livelli, che costituisce il carattere e qualifica la struttura psicofisica della persona, combinazione energetica sulla quale si può intervenire per renderla più funzionale.

Chi non ha fatto esperienza in questo senso si può domandare quanto la percezione dell'energia sia reale: come avviene per le visualizzazioni, l'autosservazione di fenomeni sottili si induce sempre una forzatura iniziale, ma con il tempo nuovi occhi e nuovi canali percettivi, si aprono, con la perseveranza quello che all'inizio sembra artificioso si

La mente nel corpo

trasforma in sensazioni sempre più chiare¹¹.

Nel nostro percorso di crescita personale riteniamo che lo schema dei *chakra* sia innanzi tutto una cornice che aiuta a identificare percorsi di lavoro più precisi grazie alla attivazione della percezione della qualità energetica dei centri, ma quello che è interessante è che non si tratta solo di una osservazione teorica, ma anche di una pratica psico-fisica che può intervenire sul processo evolutivo in una dimensione esperienziale e non verbale.

L'ipotesi su cui ci fondiamo è che le sensazioni vibrano attraverso i cinque sensi, i pensieri vibrano nella mente, i sentimenti e le emozioni nel cuore; ma emozioni pensieri e sensazioni si influenzano, generandosi reciprocamente: le emozioni producono le sensazioni che generano i pensieri e viceversa: è energia vitale in movimento che si organizza lungo il percorso dei plessi psichici concentrandosi nei sette *chakra* secondo la risonanza vibratoria: onde più lente e ampie ai plessi inferiori e onde sempre più sottili in quelli superiori, questa energia si distribuisce, si accumula e in parte si fissa in una data circolazione energetica, costituendo in ogni individuo la sua personalità; tuttavia essa costituisce un flusso in movimento che può ripetersi all'infinito se nutrito sempre dagli stessi pensieri emozioni e sensazione ma che può anche modificarsi se sensazioni, emozioni pensieri cambiano modificando le combinazioni vibratorie che stimolano i plessi, attivando così la possibilità della trasformazione.

Tale processo, non è scientificamente dimostrabile, ma si rende evidente a chi familiarizza con il lavoro sui plessi psichici e li percepisce nel corpo sempre più chiaramente con la possibilità di utilizzare questa percezione anche per trasformare lo stato energetico e mentale proprio e degli altri.

Chi insegna, osservando le persone e seguendo la mappa dei centri sottili, può fare una diagnosi energetica, individuare blocchi ed eccessi

¹¹E' interessante sottolineare come i significati dei *chakra* nei diversi distretti corporei siano riconosciuti anche nei detti popolari: è luogo comune pensare che la paura si manifesti nella zona anale, il desiderio agli organi genitali, la forza al ventre, l'empatia al cuore, l'espressione alla gola, l'intuizione al naso e la consapevolezza con i suoi simboli classici: -l'aureola o la corona - sopra la testa.

e sviluppare una strategia di cura che via via permette di scioglierli e di riequilibrare il sistema energetico.



Nel lavoro di introspezione, l'osservazione dei centri permette al praticante di illuminare più nel dettaglio le proprie attitudini per favorire l'apertura di campi di indagine e di autosservazione sempre più sottili e e più profondi, su cui ognuno poi potrà lavorare, attraverso le tecniche che stimolano e equilibrano i *chakra*, per purificare i canali energetici e quindi rendere più agibile il percorso della consapevolezza.

Così, muovendo il corpo si agisce sull'energia e sulla mente, lo stato della

mente influisce sull'energia e sul corpo e l'azione sull'energia modifica lo stato di corpo e mente. Questa non è solo teoria ma esperienza riconosciuta da chiunque abbia una minima pratica di yoga.

Riassumendo, il modo in cui i *chakra* funzionano riflette nella persona i suoi limiti e le sue risorse, e quindi il suo carattere, e in questa osservazione è insita la possibilità di trasformazione: modificando la circolazione energetica, per modificare lo stato disfunzionale. attraverso i *chakra* possiamo trasformare sia il corpo che la mente.

Seguendo questa logica si può intervenire, individuando i blocchi e favorendo la liberazione della tensione attraverso la pratica (*asana, pranyama, mantra yoga*) attivando nel contempo un processo di armonizzazione. Si tratta in definitiva di liberare le energie dai *chakra* infe-

La mente nel corpo

riori per canalizzarle verso quelli superiori intervenendo sulle onde vibrazionali più lente e meno frequenti dei centri bassi più densi, per raffinarle risalendo lungo il canale centrale (*susumna*) fino a renderle sottilissime sulla cima della testa.

Un processo non verbale e sperimentabile nella pratica.

Per lavorare con i plessi psichici, se non si vogliono creare situazioni dannose per i praticanti, è necessario acquisire una competenza della circolazione energetica¹². Il funzionamento del corpo energetico è troppo spesso ignorato o sottovalutato da insegnanti e praticanti di yoga che guardano prevalentemente al corpo fisico. D'altro canto, coloro che praticano la meditazione, senza dare importanza allo stato del corpo e dell'energia, si trovano spesso davanti ostacoli che a volte sono insormontabili e che scoraggiano la pratica.

Ogni via, se percorsa con continuità e determinazione, porta comunque risultati sull'intero nostro organismo che è psicofisico; tuttavia si può sperimentare che un lavoro che integra la conoscenza del sistema energetico che collega corpo e mente può essere molto efficace; E' anche un'ottima pratica preparatoria per affrontare i cimenti della meditazione di visione profonda.

6. 6. I temi del buddhismo e della Mindfulness e corrispondenza nei plessi psichici

Come può la mappa dei centri sottili sostenere il lavoro della mindfulness e della meditazione?

Abbiamo visto che la parola *mindfulness* allude alla facoltà di stare in piena presenza, uno stato contemplativo che ha in sé una grande potenzialità per liberare la mente dalle ostruzioni di cui è afflitta. Tuttavia la mente è spesso contratta, instabile, confusa e così condizionata da meccanismi ripetitivi e compulsivi tali da far diventare la meditazione un campo di battaglia, in cui tutto lo sforzo è di non farsi portar via dai fenomeni automatici: azione necessaria ma ancora lontana dalla accettazione quieta e interessata a cui mira la pratica. Questi ostaco-

12 nel capitolo VI sono fornite istruzioni pratiche

li sono dovuti alla intossicazione dei canali energetici che rende la mente disfunzionale e quindi poco disponibile alla meditazione che necessita di calma, chiarezza e capacità di concentrazione.

Nel sistema della *vipassana*, meditazione che accoglie tutto ciò che la mente incontra per sviluppare la “visione profonda”, la preparazione è devoluta alla pratica della *samatha*, meditazione che produce il “calmo dimorare”: inducendo il meditante a sviluppare concentrazione, convoglia l'energia nel canale dell'attenzione che purifica la mente dai pensieri compulsivi. E questo metodo ogni meditante sa che funziona.

Tuttavia il processo di disintossicazione tramite la concentrazione è lungo e a volte molto difficile, perché le cause del fenomeno si riproducono continuamente per via delle emozioni distruttive che producono sofferenza e stress e si traducono in energia antagonista alla meditazione.

Per comprendere come la mappa dei plessi psichici può essere di ausilio alla pratica della presenza mentale è necessario conoscere il grado di presenza dei difetti mentali che ci affliggono e che dobbiamo trasformare e le quali qualità della mente che dobbiamo sviluppare per avvicinarci a stati di coscienza superiori.

Le energie dei difetti e delle qualità si concentrano nel chakra vibratoramente simile condizionando la mente: i tre veleni, l'*avversione*, energia della rabbia repressa, l'*attaccamento*, energia del desiderio bloccata si fissano nei primi tre plessi, e sono alimentati, ma anche alimentano, l'*ignoranza*, la distorsione della realtà in relazione con il sesto plesso (detto anche terzo occhio).

Lavorare sulla armonizzazione dei primi plessi serve quindi ad interrompere questo circolo vizioso sbloccando l'energia, disintossicando i canali energetici inferiori, per convogliare l'energia del 3°plesso verso i centri superiori.

Quindi la prima azione è quella di sciogliere i blocchi di energia pesante e favorire un processo di raffinazione; tale energia disponibile, convogliata ai centri superiori, sviluppa le qualità energetiche virtuose.

La mente nel corpo

se¹³ ad essi connesse: *amorevole gentilezza, compassione e gioia compartecipe* che fioriscono al plesso del cuore - il centro dell'empatia-, si manifestano poi nel plesso della gola, centro dell'espressione e, se coltivate, producono la capacità di *visione equanime*, facoltà connessa al terzo occhio. Infine l'energia ormai purificata dal superamento delle tendenze egoiche ed egocentriche, diventa estremamente sottile e viene convogliata al plesso della corona o dell'aureola, sopra la cima della testa favorendo lo stato di consapevolezza, chiarezza e conoscenza, proprio della mente illuminata. Nella tabella 4 possiamo vedere le corrispondenze fra i difetti mentali che producono ostacoli al processo di liberazione e le qualità del cuore che sono invece risorse su cui poggiarsi, basandoci sui temi della psicologia buddhista e integrando le azioni indicate dell'ottuplice sentiero legate all'etica, alla meditazione e alla saggezza.

Tabella 04

Stati mentali negativi e qualità mentali nello yoga e nella psicologia buddhista corrispondenza con ostacoli e risorse				
	<i>Stato mentale negativo</i>	<i>Ostacolo</i>	<i>Qualità</i>	<i>Risorsa</i>
<i>Primo plesso</i>	paura rabbia	attaccamento avversione	stabilità	costanza nella pratica
<i>Secondo plesso</i>	dipendenza colpa	attaccamento ai piaceri sensoriali poca autostima	fluidità flessibilità	lasciar andare libertà dal desiderio
<i>Terzo plesso</i>	debolezza	dubbio difesa dell'Io	forza di volontà retto sforzo retta azione	direzione salda verso i plessi superiori
<i>Quarto plesso</i>	chiusura del cuore	indifferenza egocentrismo	empatia retta intenzione,	amorevole gentilezza compassione gioia comparteci-

13 Dette "incommensurabili, o "divine dimore"

				pe
<i>Quinto plesso</i>	comunicazione non consapevole	parola futile divisiva ,aggressiva, confusiva mente iperattiva	comunicazione chiara retta parola retta sussistenza	parlare in verità armonia saggezza
<i>Sesto plesso</i>	dispercezione percezione erronea	visione limitata abbaglio confusione torpore mentale	mente contemplativa intuizione retta presenza mentale retta concentrazione retta visione	visione profonda equanimità inclusione delle polarità
<i>Settimo plesso</i>	materialismo	attaccamento all'Io reificato ignoranza	saggezza consapevolezza	contatto con il Sé superiore conoscenza illuminazione

Questa mappa ha l'utilità di suggerire il percorso pratico di yoga da organizzare per sostenere la specificità del tema che si vuole affrontare, lungo un percorso evolutivo guidato da parametri chiari e da un direzione salda,

Il fine del lavoro è di creare le condizioni per la pratica della meditazione: liberare la mente per aiutarla a stare semplicemente seduti senza intervenire, senza condizionare, senza giudicare, senza modificare, senza confrontare, senza interpretare, senza reificare, senza attribuire nulla a nulla e osservare quietamente e a fondo conoscendo e accettando tutto ciò che incontriamo, mirando a raggiungere stati di coscienza illuminati. E' una finalità dello yoga come del buddhismo

Tuttavia dobbiamo segnalare una sostanziale differenza fra la pratica sui *chakra* e quella della meditazione *vipassana*: mentre la prima costituisce un vigoroso intervento a livello fisico e energetico per agire sulla mente, la seconda al contrario invita alla immobilità fisica e concentra tutto il lavoro sulla mente lasciando che corpo e energia si aggiustino da sé a seguito della pratica.

La mente nel corpo

Questa differenza induce alcune scuole di pensiero a non accostare queste discipline per non creare confusione nel praticante,

Nello Yoga Mindfulness questo rischio è conosciuto ma non impedisce di apprezzare la potenziale sinergia di queste pratiche applicando i due metodi con consapevolezza e separando i contesti, nella convinzione che il lavoro energetico fornito dalla pratica dello yoga sia una ottima preparazione e propedeutico alla meditazione.

Infatti la visione profonda (*vipassana*) è una funzione del settimo *chakra*, plesso che si attiva solo quando i sei plessi sottostanti sono in equilibrio e connessi.

La pratica dei plessi psichici attraversa infatti i tre livelli della mindfulness¹⁴: dal lavoro di costruzione della base psichica, (primi tre plessi) e della liberazione dai condizionamenti (plessi superiori), al lavoro indispensabile per avventurarsi nella dimensione transpersonale, che attraverso la meditazione mira al contatto con la visione profonda il cui fine ultimo è l'esperienza della Vacuità dove, “*non c'è materia, né sensazione, né concezione, né impulso vitale, né coscienza... non forme, suoni, odori, gusti... non c'è conoscenza, né ignoranza*”...»¹⁵.

14 Vedi capitolo IV

15 *Mahaprajnaparamita hridaya sutra*, uno dei testi sacri più recitati nel buddismo mahayana,

METODOLOGIA E FONTI

I veleni che causano la sofferenza

I tre veleni sono gli inquinanti (passioni) della mente, le propensioni in base alle quali gli individui agiscono creando le condizioni per l'insorgere del dolore (*dukka*), che affliggono l'individuo e lo imprigionano nel *samsara*. Queste afflizioni sono l'attaccamento (*raga*), l'avversione (*dosa*) e la confusione (*moha*) o ignoranza (*avidya*).

Il modo attraverso il quale questi meccanismi entrano in azione è spiegato con il processo dell'originazione dipendente che è impiegato come strumento di meditazione per osservare l'origine della sofferenza.

I tre veleni o difetti mentali sono:

- **Attaccamento**
- **Avversione**
- **Ignoranza**

§§§§§§§§§§

Le qualità della mente, dette incommensurabili, che generano amore incondizionato

Il Buddha sosteneva che per dimorare nella beatitudine fosse necessario praticare i *brahmavihara* ovvero amore, compassione, gioia, equanimità, (*metta, karuna, mudita e upekka*).

Brahmavihara: *vihara* significa rifugio. *Brahma* è la divinità induista fonte dell'amore. I *brahmavihara* sono detti "i quattro incommensurabili stati mentali" e rappresentano l'essenza stessa del vero amore, puro e incondizionato. Sono racchiusi in noi ma repressi per via della vita che conduciamo. Tendiamo ad essere individualisti, chiusi in noi stessi, con il chakra del cuore bloccato. I "quattro incommensurabili

