



YOGA MINDFULNESS – Antonella Nardone

## Unire la testa al cuore

(seminario “proteggere le virtù di integrità e coerenza”)

Se vogliamo sviluppare le virtù della integrità e della coerenza per mirare alla innocuità (nel suo senso più nobile) dobbiamo essere capaci di unire la testa a cuore, quindi capire cosa significa testa ( ad esempio razionalità, conoscenza..) e cosa significa cuore (emozioni, sentimenti, apertura verso gli altri).

Propongo un lavoro ispirato all'insegnamento di Paolo Menghi per aiutare a comprendere il dualismo fra conoscenza e apertura e la possibilità di unirli:

- nell'estratto da un discorso agli insegnanti egli approfondisce molto bene il tema dell'unione fra forze opposte e possiamo accogliere ampliando il nostro campo di coscienza per contenere l'attrito che comporta la scelta di agire verso il bene e per tenere insieme identità ( Ego) e spiritualità (aspirazione)
- nell'esperienza meditativa proveremo ad evocare una esperienza vissuta dalla parte più elevata della nostra psiche per riportarla nel presente al servizio dell'apertura del cuore.

(estratto di un discorso inedito di Paolo Menghi)

“Per credere, le persone diventano stupide; per essere al sicuro diventano intelligenti. Usano l'intelligenza al servizio della paura e confondono la stupidità con la fede. Il che significa usare l'intelligenza per tenere il controllo e la stupidità per perderlo. In parole povere: eliminare la testa affinché funzioni il cuore, oppure eliminare il cuore perché funzioni la testa

La materia è inconsapevole, il tentativo di illuminarla è consapevole, e questo attrito genera maggior consapevolezza. Se voi scindete la luce dall'oscurità, non capite la luce di cui io parlo: c'è bisogno di tutte e due. Se non c'è il sole è notte. Cosa vedete allora? Buio. Quel buio però sparisce quando c'è il sole; quindi voi vedete soltanto buio illuminato. Quando nella vostra testa non ci sarà più buio e luce, ma solo una luce che li comprenda tutti e due, capirete che **esistono altri livelli che non negano i precedenti, ma che li includono.**

Ogni volta uso metafore, ma il centro del discorso è sempre lo stesso: o **includete il due e diventate l'uno e quindi avete il tre**, che è l'uno, oppure andate avanti in modo automatico e inconsapevole come le cellule del mio corpo, che sto provando a svegliare per vedere cosa succede. **L'uno senza il due non può essere uno.** Il due senza il tre non può ritornare all'uno. Il tre senza l'uno e il due non esiste. L'uno è il tre e il tre congiunge l'uno e il due.

**Gli istinti hanno cioè spinto dal basso i centri di energia superiori a funzionare e a svilupparsi fino ad arrivare alla testa. Ma il limite di ciò consiste nel fatto che normalmente ora la testa è usata al servizio degli istinti dell'organismo che l'hanno attivata.** “Voglio di più”, quindi faccio funzionare la testa per poter ottenere di più, ma chi comanda è l'istinto e l'istinto di base è sempre il possesso: primo chakra. Lo stadio anale di Freud. Di solito ciò è camuffato con belle intenzioni e parole, ma questa purtroppo è, il più delle volte, la sostanza; anche quando l'uomo parla d'amore e di ideali.

**Così anche i chakra superiori sono molto spesso messi al servizio del primo.** Questo è quello che è successo fino ad ora. E' lo stadio infantile in cui ancora l'umanità nel suo complesso si trova, ma non rappresenta il suo stadio reale dal punto di vista delle sue attuali possibilità. Di qui **l'attrito inevitabile tra il vecchio che sta crollando e il nuovo che sta per nascere.** Ci sono due tipi di croce: **la croce greca e la croce latina.** In tutte e due è rappresentato un dualismo orizzontale e uno verticale, ma nella prima il dualismo orizzontale attraversa il cuore dell'uomo, e la testa è libera oltre tutto questo, mentre nella seconda il dualismo orizzontale si gioca sopra la sua testa.

Quando il travaglio del dualismo coinvolge interamente l'esistenza dell'uomo, ma questi, invece di sfuggirlo, lo attraversa, lo comprende e lo supera, dal cuore si sprigiona un'energia enorme che va ad aprire il settimo chakra.

Quando invece ciò non avviene e l'attrito tra le polarità viene evitato a livello del cuore e viene spostato dal cuore alla testa, la testa funzionerà solo per difendere il cuore. Ma in questo modo non si apre né il quinto né il settimo chakra, e l'uomo rimane bloccato al piano razionale del "giusto-sbagliato del "mi piace-non mi piace"... e vive in una prigione.

Il bambino dice: "Da grande farò il pompiere" e ha bisogno di incendi. "Da grande farò il poliziotto" e ha bisogno di delinquenti. "Da grande farò il dottore" e ha bisogno di malati.

**Ci sono due tendenze in attrito tra loro: c'è un'aspirazione all'ampiezza e c'è un bisogno di strutturazione dell'io, un desiderio di contatto e un bisogno di distacco. Il dualismo è orizzontale. Ma non c'è ancora abbastanza forza per affrontarlo realmente.**

Il bambino gioca e dice: "Da grande faccio il pompiere". Ora è debole, da grande sarà forte, il dualismo è verticale. "Da grande farò il dottore". Ora è piccolo e insicuro, poi sarà grande e saprà risolvere ogni malattia. **Quando il bambino arriverà ad avere abbastanza potere, la sua testa sarà in contatto sia con l'incendio che con la voglia di spegnerlo, sia con il delinquente che con il bisogno di metterlo in cella, sia con il malato che con il piacere di curarlo.**

Il dualismo verticale è quantitativo; quello orizzontale è qualitativo. L'unione di questi due determina lo sviluppo biologico umano automatico: la croce latina. Ma l'uomo possiede la capacità di inserire una volontà di sviluppo consapevole: la croce greca. In questo caso la vita è dedicata, l'esistenza è attraversata **totalmente dall'intento e si diviene apprendisti dello Spirito.**

Inizia allora la magia: **il cuore si trova in mezzo ai due opposti e anziché chiedere alla testa di funzionare per difendere razionalmente quello tra gli opposti in cui si identifica il proprio tornaconto e la propria identità, li contiene entrambi; e allora il corpo astrale invia a quello mentale energia pulita.** Così il corpo mentale si espande enormemente, fino ad entrare in contatto con la Forza. A quel punto è Lei che fa tutto.

**Ma quando parlo di "mentale" evoluto, non pensate che stia parlando di un'aumentata capacità di ragionamento!**

### **Meditazione per unire la testa al cuore**

pratica meditativa di Paolo Menghi -inedita e per uso personale

#### 1. Posizione facile

braccia a candelabro con ghian mudra

concentrazione al 3° occhio

Ricordare un giorno in cui avete compiuto un'azione bella che vi abbia dato dignità e fierezza.

Scollegare la bellezza dell'azione dalla vostra personalità e individuare l'estratto dell'azione, isolate la bellezza, la dignità, la fierezza, e sentite il piacere di dedicare sempre più la vostra energia a nutrire quella bellezza. ( 6 minuti)

#### 2. Posizione facile

braccia a candelabro con ghian mudra

concentrazione al 3° occhio

Inspirare in 12 parti, e espirare in 12 parti: alla fine della inspirazione i polmoni devono essere completamente pieni e della espirazione completamente vuoti.

(6 min)

#### 3. Posizione facile

braccia a candelabro con ghian mudra

concentrazione al 3° occhio

**Cantare Har Nar oppure Ko ham**

Visualizzare un bambino al centro del petto e nutrirlo con l'energia dell'azione bella di cui sentite la dignità e la fierezza mescolando l'energia del pranayama fatto. Immaginate una ruota che gira al centro del petto che mescola queste energie.

Solo quando sentite che il nutrimento portato al bambino è stabile portare *le mani in namaskara mudra* continuando a cantare.

(18 minuti)

#### **Commento**

*chi vuole testimoniare la verità deve unire la testa al cuore*