

La mente nel corpo

Percorsi di crescita
personale e interiore



Il processo evolutivo

Così come il corpo influenza la mente e la mente influenza il corpo, nell'intero Universo **la materia è intessuta e la coscienza intesse la materia.**

La forza della evoluzione all'inizio agisce sulla materia fisica che, con i suoi fermenti e i suoi attriti sviluppa coscienza di sé. questa prima coscienza inizia poi a modificare lo spazio che la circonda.

La prima parte del processo è automatica

Paolo Menghi

La rappresentazione nel Mandala



- Mandala è un termine sanscrito che ha molti significati tutti connessi con l'essenza della vita:
 - *manda* significa essenza,
 - *la* letteralmente vuol dire ciò che tiene insieme,
- l'equivalente tibetano *Kyil Khar* significa centro, circonferenza .
Potremmo riassumere il significato di Mandala In ciò che contiene lo schema essenziale dell'esperienza cioè il sia il centro che la periferia:
 - *Khill*: l'essenza la coscienza illuminata, il centro
 - *Khar* la sua dimora il suo tempio la circonferenza.

Forma e coscienza

- Ogni coscienza è racchiusa in una forma non ci può essere l'una senza l'altra;
- il corpo stesso dell'uomo racchiude coscienza perché questa ha bisogno di spazi da abitare.

Quindi lavorare sul corpo affinché sia pulito e splendente significa **rendere sacro quello spazio finché la casa di venga tempio per ciò che racchiude,**
significa **lavorare per l'essenza la coscienza illuminata.**

La realizzazione attraverso il corpo

- in un modo l'in questo modo il corpo diviene strumento di realizzazione
- la realizzazione della coscienza ha infatti bisogno di corpi la cui densità è inversamente proporzionale al livello di realizzazione raggiunto

Il corpo nei tre livelli della Mindfulness

Comprendere di cosa ha bisogno una persona è innanzi tutto comprendere dove si trova nel suo percorso evolutivo che è sintetizzato nelle nostre 2 mappe:

- I tre livelli della Mindfulness
- Lo schema dei chakra

Corrispondenze nello Yoga Mindfulness

Primo livello della Mindfulness

- Plessi del triangolo inferiore

Sopravvivenza, desiderio, potere (sé)

Secondo livello della Mindfulness

- Plessi del triangolo superiore

Empatia, logica, intuizione (sé)

Terzo livello della Mindfulness

- Plesso della corona

Contatto con la mente illuminata (Sé)

Come usare questa competenza

Questo in sintesi è il percorso evolutivo che deve svilupparsi nel corso della nostra incarnazione e ognuna di queste facoltà deve essere attivata, sviluppata e interconnessa con le altre, nel viaggio dal piccolo sé al grande Sé.

- **sopravvivenza,**
- **desiderio,**
- **potere**
- **empatia,**
- **logica,**
- **intuizione**
- **contatto con la mente illuminata (Sé)**

Lo strumento è lo Yoga Mindfulness

Il percorso evolutivo

Il processo evolutivo si sviluppa tre fasi

Primo livello della Mindfulness : identificazione con l'IO

- **Inconsapevolezza:** completa identificazione
- **Risveglio:** si apre uno spiraglio che intacca le sicurezze

Secondo livello della Mindfulness : studio del funzionamento dell'IO

- **Inquietudine:** inizia un disagio perché le precedenti idee della vita iniziano a traballare
- **Speranza:** si intravede un'altra possibilità di interpretare la vita e la nostra collocazione

Terzo livello della Mindfulness : Disidentificazione dall'io

- **Fiducia:** la confusione si schiarisce e la direzione diventa più chiara
- Prosegue

I passaggi

Il passaggio da una all'altre di queste tappe avviene:

- **In modo naturale** sotto la spinta della evoluzione
- **A causa di eventi traumatici** che mettono in discussione il modello in cui si è identificati
- **Volontariamente** attraverso la pratica e la ricerca della conoscenza di sé

Le crisi

Ogni passaggio da un modello all'altro è segnato da una crisi che può sfociare in:

- Una separazione dal motivo che l'ha indotta e quindi un **reflusso alla fase precedente**
- In **un salto evolutivo** nella fase successiva

Il nostro compito è di favorire quel salto