



a cura di Antonella Nardone

L'equanimità vibra al terzo occhio

Nella fisiologia yoga Upekka è collegata al terzo occhio (sesto chakra situato in mezzo alle sopracciglia alla radice del naso un cm all'interno del cranio)

L'obiettivo è essere la vita, **non guardare la vita attraverso attaccamento e avversione.**
Per questo è fondamentale guadagnare prima di tutto una neutralità, e questo vuol dire sviluppare il sesto chakra: **l'intuizione, e anche il posto del comando.**

La metafora parla di un occhio che vede il passato e l'altro che vede il futuro, di un occhio che vede il positivo, e l'altro che vede il negativo. La sostanza è che c'è **un due che incontrandosi porta una terza cosa e il tre diventa uno.**

Le illusioni si formano quando non vogliamo vedere la realtà per come è ma per come vorremmo che fosse, e quando guardiamo il parziale e lo crediamo il tutto.
Questo accade a seguito della tendenza della nostra mente ad attaccarci a quello che ci piace e a sfuggire quello che non ci piace: questa tendenza automatica (che nasce come meccanismo di difesa necessario ma se portato avanti in un processo evolutivo diventa profondamente disfunzionale) è la fonte di quello che i buddisti chiamano "ignoranza" ovvero non conoscenza della realtà che è "interdipendenza" (legge di causa ed effetto) .

L'ignoranza ci fa vedere le cose separate quindi scisse da quello che le ha provocate, dalle connessioni che le sostengono e dalle conseguenze che ne derivano.

L'universo - sia nella sua versione macro che in quella micro è costruito attraverso **sistemi interconnessi.** Ed è per questo che ogni cosa influisce sul tutto -

La conseguenza di questa constatazione è che ogni azione che noi compiamo ha delle cause e delle conseguenze in interazione.

Il sistema Universo è formato da infiniti sottosistemi che si compongono in tutte le dimensioni fino al sistema *essere umano* che è quello che ci interessa,

La visione equanime del terzo occhio ci permette di cogliere queste relazioni sottili.

Per rimanere concreti dobbiamo circoscrivere la nostra osservazione ai sistemi di cui possiamo riconoscere le interazioni: **il sistema corpo, il sistema mente, il sistema relazioni.** Se avessimo una telecamera si potrebbe dire che ci possiamo allenare a restringere e allargare lo zoom e così vedere in un attimo come il particolare è connesso con il generale –

Il terzo occhio è il “**punto di sicurezza**”, è il punto in cui ci si àncora quando tutto crolla, è necessario quindi imparare a conoscerlo attraverso una solida e continuativa meditazione. Lì siamo neutrali e diventiamo ricercatori, e non uno che fa esperimenti veri e accetta ciò che scopre e si illude di dimostrare che si verificherà ciò che ha già deciso debba succedere.

Lo 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.

Nello schema tradizionale dei centri di energia le nadi si intersecano in ogni chakra ruotando e si uniscono al **6° per proiettare l'energia verso il 7°.**

Il 6° centro si chiama anche 3° occhio in quanto **comprende gli opposti e sintetizza l'esperienza duale**: il corpo e la mente, gli istinti e il pensiero, il conscio e l'inconscio: questa esperienza permette di accedere ad un tipo di conoscenza che emerge in una visione che parla attraverso archetipi (che sono sagome di energie psichiche) immagini, simboli, intuizioni.

La caratteristica di questa conoscenza che chiamerei più propriamente com-comprensione è che non può essere ricercata con un atto di volontà ma solo attraverso l'apertura e la ricettività. Possiamo preparare il terreno affinché l'intuizione o la Visione sorga ma non possiamo determinarla. E non è detto che quando questo succede siamo realmente in grado di coglierne il significato.

Le certezze non appartengono a questo regno ma al regno della illusione; l'equanimità non porta certezze, la vera comprensione porta dubbi

La comprensione di cui stiamo parlando è una esperienza fluttuante e in continua trasformazione, poco comunicabile e quindi molto personale. Non la possiamo esibire senza tradirla, ma solo usarla per dare spazio ad una consapevolezza più sottile.

PRATICA

HUM HUM HUM HUM

- Esecuzione si inspira e espirando si pronuncia HUM per 4 volte
- Concentrazione : al centro della testa
- Mudra: pollice tocca i polpastrelli delle altre 4 dita a ritmo del mantra
- Visualizzazione : Un raggio luminoso parte dal centro della tesata e espande verso l'infinito parallelo al suolo nell'ordine : sinistra - dietro-destra - di fronte
- Contrazione : leggera al perineo a ritmo del mantra
- Poi si inspira di nuovo immaginando mentalmente un raggio luminoso che dall'infinito entra al terzo occhio fino al centro della testa.
- Espirando si pronunciando OM con il raggio luminoso dal centro della testa verso l'alto sopra la cima della testa

ESPERIENZA

La differenza fra Buddha e Robot è che il Buddha sente tutte le mozione le contiene , il robot non sente nulla.

La neutralità non è indifferenza ma è una direzione: si tratta di imparare a prendere atto di quello che c'è con equanimità: osservo tutto, non valuto, non do pesi ...

Contattare lo stato di animo che risalta di più e via via osservare cosa c'è dietro e includere altri stati di animo che emergono , andando sempre più a fondo

- essere in contatto non solo con ciò che è apparente ma anche con ciò che è nascosto: quindi un contatto profondo con se stessi
- accettare quello che troviamo e riconoscere l'ambivalenza
- ripulire dal giudizio quello che ci sembra sbagliato o non coerente con la nostra immagine
- allargare il nostro campo di coscienza per includere tutto quello che emerge
- allentare il meccanismo dell'attaccamento e della repulsione.
- Rilassarsi nella osservazione del gioco degli opposti