# La consapevolezza del Corpo, dell'Energia e della Mente

> *La forza della consapevolezza è l'inclusione della parte nel tutto e del tutto nella parte: quando il germoglio riconosce di essere parte del bosco e nella visione del bosco non dimentica di essere un piccolo germoglio.  (Paolo Menghi)*

Un metodo di **crescita interiore** è la progressiva **illuminazione delle zone di ombra** che condizionano i comportamenti e i vissuti. L'accorgersi di quello che avviene in noi è la conoscenza ma anche la cura. E' la com-prensione dei fenomeni che porta alla saggezza. E' la lucida visione profonda della interdipendenza e della impermanenza che ci conduce verso il contatto con il fluire della vita.

Si tratta quindi di risvegliare la consapevolezza a tutti i livelli: fisico, emotivo- energetico e mentale. Sono queste le tre dimensioni fondamentali che interagiscono nell'organismo psico-fisico influenzandosi reciprocamente: **il corpo, materiale e la Mente, immateriale, sono connessi dall'Energia,** una dimensione sottile ma percepibile la cui qualità condiziona profondamente la persona.

In una visione discriminante vedere se stessi come **un aggregato di materia (Corpo), energia (Emozioni) e psiche (Mente) e di riconoscerne l'interdipendenza** permette di acquisire un competenza che aiuta a vivere più consapevolmente e quindi più serenamente.

Questo aggregato visto come un blocco unico definisce l' **identità** o l' **IO**, termini che indicano la percezione di sé stessi e degli altri.

**La percezione di sé stessi come un blocco unico e separato dagli altri** è comune quanto grossolana perché non distingue gli elementi base che compongono e condizionano l'organismo psicofisico e ignora la interconnessione con la materia, l'energia e la psiche che permeano l'intero universo, la nostra terra, la realtà quotidiana che viviamo. Quindi anche se l'uomo sa che il Corpo - in quanto materia -, il Corpo sottile (o pranico) - in quanto energia- e la Psiche - in quanto pensieri - subiscono l'influenza e dipendono vistosamente dell'ambiente circondante la tendenza della Mente ( vista come blocco unico “corpo-mente-Io-Mio”) tende comunque a reificare e a percepirsi autosufficiente e separata dagli altri e dal resto del mondo.

Non sembra utile dilungarsi sulle **conseguenze evidenti quanto nefaste di questa erronea percezione** che genera i difetti mentali da cui è afflitta l'umanità, è invece più interessante porre l'accento su come sia possibile, attraverso la pratica della Mindfulness, volta a generare presenza aperta e compassione, avviare un processo di liberazione da questa Ignoranza e accedere a un contatto con sé stessi più vicino alla Realtà.

Il lavoro della Consapevolezza infatti consiste fondamentalmente **nell'esercitarsi ad aprire nuovi canali percettivi per portare alla coscienza** e discriminare le interazioni sottili fra corpo, energia e mente in noi e fuori di noi. Si tratta di attivare una osservazione puntuale dei fenomeni che ci attraversano, **un particolare tipo di attenzione che necessita di “presenza”, di “non giudizio” e di “capacità di accettazione**”; senza queste facoltà l'osservazione rischia di essere distorta dai ricordi e dalle aspettative, dall'attaccamento e dall'avversione, dalle proiezioni mentali.

Ciò che ostacola questa percezione è il fondamentale **lo stato di intossicazione dei canali energetici**. E' stato Paolo Menghi il primo studioso occidentale che ha connesso il sistema corpo - energia -mente, visto nella sua complessità con il processo evolutivo della persona, individuando gli ostacoli e sviluppando pratiche psicofisiche che aiutano a superarli. Paolo Menghi, sosteneva che lo stato fisico, energetico e mentale della maggioranza delle persone è abitualmente molto compromesso per l' intossicazione e lo scompenso delle componenti energetiche che necessitano di un intenso lavoro per essere messo nelle condizioni di "normalità": **un lavoro integrato su materia, energia e psiche che permette lo sviluppo di una dimensione sottile, reale e unitaria.**

Quando la Consapevolezza sa **riconoscere gli aggregati e le interconnessioni appare anche lo spazio che li contiene,** il vuoto che permette alla vita di manifestarsi e il silenzio che emana dallo sfondo; quando si creano queste condizioni noi esseri umani, a volte e per brevi attimi, entriamo in contatto con quel vuoto che è la sostanza dell'Universo fatta di Amore e di Compassione....

**Con o Yoga Mindfulness dei plessi psichici,** fin dal primo momento in cui si assume un asana già si inizia a lavorare contemporaneamente su materia, energia e psiche, per portare il corpo fisico con i suoi vari apparati (endocrino, cardiovascolare, respiratorio, digestivo, ecc.), il corpo pranico (energetico), il corpo astrale (emotivo) e quello mentale in perfetta forma e in sintonia tra loro.

Il metodo dello Yoga- Mindfulness, prendendo spunto da queste osservazioni si fonda:

- sul lavoro corporeo, attraverso la pratica dello Yoga, per renderlo flessibile e aperto , liberandolo dalle tensioni;

- sulla disintossicazione dei canali energetici attraverso le pratiche del *pranayama* e del *mantra yoga* connesso con i *bhanda* che favoriscono l'equilibrio e la circolazione dell'energia nei canali e nei plessi psichici (*chakra*);

- sulla Meditazione per sviluppare la percezione sottile e per osservano i processi mentali che entrano nel campo della coscienza attraverso le porte dei sensi.

Contemporaneamente sviluppa un Osservatore interno che favorisce il processo di disidentificazione connesso al lavoro della Consapevolezza.

Antonella Nardone