

IL META-PROCESSO DI ESPANSIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA

L'esempio della IBP e del Tantrismo Shivaite del Kashmir

Tesina di Nicolò Berzi
Corso Counseling Istituto Maithuna 2011

Il Counseling è una relazione d'aiuto che muove dall'analisi dei problemi del cliente, si propone di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente (prendere decisioni, migliorare relazioni, **sviluppare la consapevolezza**, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti).

Definizione del Counseling al convegno FAIP, Ostia 2006

“O figlio ascolta!
La pura radiosità interiore,
la realtà stessa, sta ora sorgendo davanti a te.
Riconoscila !
O figlio, questa essenza luminosa
che è ora la tua **consapevolezza**
è la brillante vacuità”

Padmasambhava, Il libro tibetano dei morti

1. Introduzione

In questo lavoro mi propongo di illustrare il processo di espansione della consapevolezza¹ da un punto di vista meta, confrontando approcci occidentali e orientali, in particolare il counseling della IBP (Integrative Body Psychotherapy) e il Tantrismo Shivaite del Kashmir, evidenziando analogie e differenze riassunte alla fine in una tabella comparativa. La scelta di comparare questi due approcci alla luce anche di altri modelli di riferimento, deriva dalla mia personale esperienza come praticante dello Shivaismo Kashmiro e cliente per quattro anni di counselors che hanno usato la IBP. Anche la formazione che ho seguito per diventare counselor era orientata alla IBP, per cui l'ho sperimentata sia come cliente che come aspirante counselor. Esporrò inoltre l'esempio della mia esperienza in questo processo sino ad ora.

Le descrizioni del processo di sviluppo della consapevolezza che ho preso in esame sono:

- Meta-mappa di Ken Wilber
- Le mappe della IBP (Integrative Body Psychotherapy) e lo sviluppo del sé
- Le otto coscienze di Asanga (Yogacara)
- Il Trika (corrente dello Shivaismo Kashmiro)

Come riferimento in questo lavoro ho utilizzato la meta-mappa di Ken Wilber, dove il processo di espansione è visto come l'allargamento della autoconoscenza del proprio sistema corpo-mente, dal livello più superficiale della psiche parziale (la persona) a quelli più profondi, vasti e trascendenti della coscienza di unione col Tutto, in oriente chiamato samadhi o satori. L'espansione della consapevolezza è uno svelamento progressivo del Sé, verso la intima natura dell'essere, uno sprofondare in sé stessi. Per C.G. Jung², che rappresenta un anello di congiunzione tra psicoterapia e spiritualità, si tratta di lasciar emergere tutto ciò che l'inconscio contiene e attraverso la compensazione spontanea, che avviene da sé e non è controllabile, dissolvere l'individualità nel Tutto. Jung assume che il Tutto e la visione dell'inconscio completo siano la stessa cosa.

Nella mappa di Wilber la persona è il primo stadio dell'essere umano, identificato con il mentale conscio, in latino è la maschera, mentre il samadhi è la coscienza supermentale, la fusione con la coscienza divina, l'illuminazione totale, lo stato di risveglio.

Il modello di counseling della IBP si occupa dettagliatamente dei primi stadi di questa espansione, lavorando sulle difese psico-corporee e sulle ferite, mentre lo Shivaismo sviluppa l'essere oltre i confini del sé psico-corporeo che si potrebbe definire come sistema integrato corpo-mente che ha coscienza dei propri schemi di funzionamento. Per entrambi gli approcci il corpo e le sensazioni corporee sono centrali. La IBP costruisce un individuo equilibrato e centrato, che conosce i suoi schemi mentali e corporei di funzionamento e gli automatismi difensivi, mentre il tantrismo sgretola l'individuo, lo dissolve, permettendo l'esperienza degli stati coscienziali più espansi. A proposito del percorso dissolutivo dell'ego nello Shivaismo Kashmiro: "Una tal maniera di mettersi in contatto con il mondo è meravigliosa, ma ha anche qualcosa di terrificante per un occidentale, l'impressione angosciosa, agli inizi, di diluirsi nell'oggetto della percezione. Abbiamo rafforzato a tal punto il nostro ego che è difficile cominciare a sentire con quale velocità può svanire quando tocchiamo realmente il mondo"³. Anche la IBP propone l'accesso agli stati transpersonali o spirituali, indicando come via maestra la sessualità. "Quando fate veramente l'amore, non soltanto sesso, invitate una coscienza spirituale nella vostra vita. L'esperienza transpersonale è quella in cui una persona guadagna una consapevolezza di sé come qualcosa che si estende oltre i suoi limiti come

¹La psicologia tradizionale indica con coscienza una funzione generale propria della capacità umana di assimilare la conoscenza. All'inizio vi è consapevolezza, cioè constatazione attiva della nuova conoscenza, quando a questa segue la permeazione definitiva del nuovo come parte integrante del vecchio, si può parlare di coscienza. Questa funzione applicata al susseguirsi di fenomeni di conoscenza (non solo sensoriali) genera il fenomeno della coscienza. Come fenomeno dinamico che si protrae nel tempo può essere identificata come un vero e proprio processo (definizione tratta da enciclopedia wikipedia).

² La saggezza orientale, C.G. Jung, Universale Bollati Boringhieri, 1983, (pag. 61-83)

³ Tantra, l'iniziazione di un occidentale all'amore assoluto, Daniel Odier, Corbaccio, 2000, (pag. 66)

individuo"⁴. Mentre nel Tantrismo Shivaita la sessualità come porta di accesso all'Assoluto è solo una tra le tante⁵ e comunque riservata a pochissimi individui, "Uno su centomila!" esclama Abhinavagupta nel Tantraloka⁶.

Alexander Lowen⁷ indica le tre tappe del processo costruttivo del sé psico-corporeo in questa successione:

1. Presa di consapevolezza dell'Io e del proprio corpo
2. Piena espressione dei sentimenti spesso frustrati nell'infanzia come la rabbia, la paura e la tristezza
3. Padronanza di sé, ovvero la libertà di essere sé stessi, di accettare, riconoscere ed esprimere in modo adatto e nel proprio interesse le emozioni.

L'individuo che raggiunge la padronanza di sé è per Lowen un essere umano integro, che ha la possibilità di vivere una vita intensa e appagante. Funziona bene nella società ed è un elemento positivo e motivante per gli altri. Un individuo ben radicato nel sé psico-corporeo arriva al termine della terapia (per noi della consulenza). Anche se come rileva Lowen, questo viaggio a conoscere sé stessi può durare una vita: "La terapia (per noi la consulenza, NdA) è un viaggio alla scoperta di sé. Non è un viaggio rapido, né facile, e neanche privo di paure. In certi casi può prendere l'intera esistenza, ma la ricompensa è il sentimento che la vita non sia passata invano"⁸.

Quello che ho rilevato nella mia esperienza è che alcuni individui, tra cui io stesso, a un certo punto del processo terapeutico o della consulenza, cioè del percorso di radicamento nel sé psico-corporeo, si sentono spinti a proseguire il processo di espansione della coscienza, e rivolgendosi alle autentiche vie mistiche, hanno la possibilità di continuare questo viaggio, sperimentando quello che esiste oltre i confini del sé psico-corporeo stesso. In realtà questi due momenti, quello della consulenza e quello mistico, non sono rigidamente separati ma possono accavallarsi.

Il viaggio mistico, che comincia con solide basi da dove la terapia si conclude, è un cammino senza punto di arrivo finale. Come evidenziato da molti maestri, a partire dal Buddha storico per arrivare più recentemente a maestri tantrici come Daniel Odier e Eric Baret, non c'è limite all'esplorazione di sé stessi, alla scoperta delle nostre restrizioni, e al tempo stesso all'esplorazione degli stati coscienziali transpersonali e spaziali, il tutto a volte mischiato con balzi in profondità e bruschi ritorni alla superficie. Anche i maestri, come scrive Daniel Odier⁹, non sono che praticanti, che ogni istante osservano cosa accade in loro, che sia un dissolversi nella coscienza suprema o il presentarsi di un meccanismo difensivo. La loro capacità è di accorgersi velocemente delle disfunzioni, della mancanza di presenza e ritornare subito al sé psico-corporeo, oltre che quella di conoscere e abitare frequentemente gli stati coscienziali più espansi. Per Jung questo vuol dire aver portato la luce della consapevolezza nell'inconscio, personale e collettivo, da cui deriva la sensazione di totalità e di connessione con tutta l'esistenza. Eric Baret¹⁰ dice che la qualità che favorisce il dissolvimento dell'ego è la capacità di abbandonarsi, di non avere progetti, di lasciarsi trasportare dalla vita nel rispetto di sé e dei propri limiti. "Sappi che nessuno ha mai abbandonato sé stesso tanto da non potersi abbandonare un po' di più. Inizia quindi da qui, muori al compito, lì troverai la vera pace, e da nessun'altra parte"¹¹. Jung, in relazione all'aspetto psicologico, scrive: "L'energia risparmiata è devoluta all'inconscio, del quale rinforza la carica naturale fino ad un punto massimo. Occorrono un training speciale e un tempo imprecisabile per portare la tensione a quel massimo che conduce all'irruzione finale dei contenuti inconsci nella coscienza. I contenuti dell'inconscio portano alla superficie tutto ciò che,

⁴ The intimate couple; J.L. Rosemberg, B. Kitaen-Morse; Turner Publishing, Inc., 1996 (pag. 42)

⁵ Nel Vijnana Bhairava Tantra, uno dei tantra più antichi che ci siano pervenuti, le pratiche sessuali sono 3 su un totale di 112 presentate, meno del 3%.

⁶ Tantraloka, Abhinavagupta, Adelphi, 1999 (pag. 569)

⁷ Arrendersi al corpo, Alexander Lowen, Astrolabio, 1994 (pag. 9)

⁸ Arrendersi al corpo, Alexander Lowen, Astrolabio, 1994 (pag. di copertina)

⁹ Le grand sommeil des éveillés, Daniel Odier, Edition du Relié, 2004

¹⁰ L'unico desiderio, Eric Baret, La parola, 2010 (pag. 26-31)

¹¹ Cit. del fratello Eckart dell'Ordine dei Frati Predicatori, vicario di Turingia, L'unico desiderio, Eric Baret, La parola, 2010 (pag. 6)

nel significato più ampio, è necessario al completamento, cioè all'interezza dell'orientamento conscio"¹². Con sufficiente energia disponibile Jung dice che l'essere umano tende spontaneamente alla completezza, nella sua disponibilità a indirizzarla verso l'inconscio e a lasciar emergere ciò che contiene. Tornerò nel capitolo 8 su questo aspetto energetico.

2. Perché cercare e dove?

Una domanda che mi sono posto è stata da dove provenga la spinta a cercare l'aiuto nel counseling o nelle vie spirituali. Cosa cercano gli esseri umani?

Nathalie Delay¹³, maestra tantrica shivaita, indica queste possibilità per le vie mistiche:

- a) Sensazione di rinsecchimento, di scarsa vitalità e soddisfazione nella vita
- b) Sofferenza o frustrazione per l'impossibilità di trovare qualcosa o qualcuno che calmi lo smarrimento presente
- c) Nostalgia profonda di un senso di pienezza che appare quasi assopito e dimenticato

A questi aggiungo la motivazione che mi ha portato al counseling e cioè:

- d) Presenza di un problema di varia natura (relazione, lavoro, ecc.) di cui non si è in grado di trovare la soluzione da soli

Il punto d) è quello che porta le persone a ricercare un aiuto limitato e circoscritto per raggiungere l'obiettivo prefissato, cioè la soluzione del problema contingente. Pur nella disponibilità del counselor a lavorare su un preciso obiettivo, questo lavoro mirato può portare a mettere a nudo dinamiche più profonde e complesse che riconducono ai punti successivi.

Sempre Nathalie Delay scrive che il livello più sotterraneo che sta alla base dei motivi sopra elencati è in ultima analisi l'aspirazione profonda a trovare l'appagamento e la pace dello spirito. "A seconda del nostro grado di maturità li cercheremo e li proietteremo sulle diverse situazioni o conquiste esteriori, che siano materiali o spirituali. Poi, se la maturità necessaria si schiuderà nel nostro corpo-mente, allora la ricerca si dirigerà verso il nostro stesso cuore e si imporrà l'incontro con la tradizione ed un maestro autentico, per accompagnarci verso il ritorno alla fonte"¹⁴.

La ricerca della pienezza, della profonda tranquillità, è, secondo la Delay, il motore principale del viaggio interiore ma anche, se proiettata all'esterno, della ricerca della soddisfazione egoica nel possesso di oggetti, nella conquista di potere o di persone, perché "l'oscurarsi di una realtà piena consiste nel diventare non piena, e questa non pienezza in una brama di riempirsi mediante la realtà differenziata"¹⁵.

Evidenziato che all'origine del processo di ricerca interiore c'è spesso la manifestazione di un disagio, di una mancanza, riporto le due possibilità descritte da Elmar e Michaela Zadra in un loro testo¹⁶:

- 1) Cominciare da una via spirituale
- 2) Cominciare dal counseling

In riferimento alla mia esperienza dal 2007 al 2011 in diversi gruppi (gruppi di meditazione di Osho, gruppi di lavoro con l'Istituto di Counseling Maithuna, gruppi di Shivaismo Kashmiro) osservo che:

1) Il primo approccio, abbastanza comune e oggi relativamente di moda in Occidente, è inizialmente più lento. La modalità con cui i vari insegnamenti e le pratiche spirituali espandono la persona portando a nudo

¹² La saggezza orientale, C. G. Jung, Universale Bollati Boringhieri, 1983 (pag. 117)

¹³ Cosa sto cercando?, Nathalie Delay, dal sito www.nathaliedelay.com

¹⁴ Lettera ai tantrika, Nathalie Delay, dal sito www.nathaliedelay.com

¹⁵ Tantraloka, Abhinavagupta, Adelphi, 1999

¹⁶ Tantra e Meditazione, Elmar e Michaela Zadra, Rizzoli, 2006 (pag. 208)

l'ombra e integrando il corpo, sono sovente graduali, molto dolci. E in questa apparente morbidezza e dolcezza è facile indugiare, consolarsi, utilizzare gli insegnamenti per secondi fini, illudersi di non avere problemi di sorta, oppure si è talmente corazzati da trovare insignificante e noioso l'approccio spirituale. A lungo andare però, se si insiste nelle pratiche con un maestro autentico, la scissione interiore tra l'immagine che si ha di sé e chi si è veramente si può manifestare evidente, spesso in modo dirompente, e questo può portare il praticante a profonde crisi. "Quello che voi chiamate inconscio noi lo chiamiamo Coscienza del profondo... Quando noi meditiamo lasciamo riposare la giara che contiene tutto il campo della coscienza, inconscio o Coscienza del profondo compresa. Nella vita impulsiva questa giara è scossa e intorbidata senza sosta. Il fango e l'acqua limpida si mescolano perfettamente e ciò rende impossibile l'esame del contenuto. Quando meditiamo cessiamo di agitare la giara e la deponiamo davanti a noi. Poco a poco l'acqua si schiarisce e le sementi profonde affiorano alla superficie. E' ciò che rende a volte il processo meditativo così doloroso. Esso fa risalire i semi che non vogliamo vedere in noi o dei quali non sospettiamo l'esistenza. Poco a poco il contenuto della coscienza dell'intimo appare alla superficie del conscio e il contenuto si depura. Meditando, accettiamo di aprire la giara e di schiumare tutto ciò che sale alla superficie dell'acqua"¹⁷. Queste parole di Lalita Devi sono in accordo totale con la teoria di Jung sull'emersione dell'inconscio, emersione che può provocare conflitti manifesti nella persona. E. e M. Zadra evidenziano nel testo citato che al manifestarsi delle difficoltà una possibilità è quella di cominciare un percorso di counseling che affianca o sostituisce temporaneamente la via mistica, e che mostra in modo chiaro, schematico, razionale, facilmente comprensibile, gli strati dell'essere umano. Quando questo lavoro porta chiarezza, quando l'essere umano comprende in buona parte sé e i suoi meccanismi di funzionamento, può tornare la voglia di proseguire il cammino spirituale eventualmente precedentemente interrotto, oppure uno di altra scuola, abbandonando il counseling, secondo un processo graduale e naturale assolutamente personale. Secondo la mia personale esperienza noto che anche lo Shivaismo Kashmiro ha una prima fase che si potrebbe definire "terapeutica". In questa fase il praticante, che incontra le parti nascoste di sé, potrebbe aver bisogno del faccia a faccia col maestro più di quanto questi possa offrire a causa dei suoi impegni personali (per esempio se gira il mondo come Daniel Odier). In questo caso il counseling o la terapia possono affiancare il percorso spirituale supportandolo e aiutandolo¹⁸. Non si può escludere che per alcuni esseri umani non si renda utile il ricorso alla consulenza, o che possano capitare a particolari individui aperture totali che aprano interamente la psiche, sia in modo spontaneo che grazie alle pratiche meditative. Queste persone possono avere successivamente bisogno di capire e integrare l'esperienza folgorante vissuta, cosa che può richiedere anni. Un esempio di questo processo è quello di Eckart Tolle, counselor e maestro spirituale tedesco che vive oggi in Canada¹⁹.

2) Incontare le proprie ombre e conoscere le difese attraverso il counseling è abbastanza rapido e arrivare poi, per chi se ne sente attratto, alle vie spirituali è più facile perché "entrare tutti interi sulla via è l'unico modo di non scontrarsi un domani con ciò che avevamo amputato di noi stessi e che sarà notevolmente cresciuto nell'oscurità. L'accettazione di sé è molto delicata perché implica entrare totalmente in contatto con la nostra ombra, tutta la nostra opacità, tutte le nostre fonti segrete nascoste nel più profondo di noi stessi"²⁰. Ogni parte di sé lasciata indietro diventa un'ostacolo all'espansione totale della coscienza. Inoltre, si corre il rischio di cercare sul piano trans-personale la soluzione di problematiche irrisolte sul piano personale, isolandosi dal mondo, e questo porta all'inaridimento: "Si impongono ogni sorta di austerità. Temono la realtà e cessano di giocare con la vita per subirla come un castigo. La loro coscienza appassisce come un fiore strappato dalle radici. Nutrirsi di purezza è come nutrirsi di un latte privo di tutte le qualità nutritive. Quelli che sono su questa via diventano degli esseri aridi, la loro sola possibilità di sopravvivenza è di mettersi a tiranneggiare una coscienza gioiosa e aperta al mondo"²¹.

¹⁷ cit. di Lalita Devi in Tantra, iniziazione di un occidentale all'amore assoluto, Daniel Odier, Corbaccio, 2000 (pag. 104)

¹⁸ E' questo, per esempio, il caso di Annie Trimouillat, insegnante dello Shivaismo Kashmiro, come da lei stessa raccontato in un seminario.

¹⁹ Il potere di adesso, Eckart Tolle, Armenia, 2004 (pag. 21-23)

²⁰ Desideri, passioni, spiritualità, Daniel Odier, Anima Edizioni, 2007 (pag. 67)

²¹ cit. di Lalita Devi in Tantra, iniziazione di un occidentale all'amore assoluto, Daniel Odier, Corbaccio, 2000 (pag. 68)

Come ho scritto più sopra, una volta conosciuto ampiamente il proprio essere con la sua ombra, con le espressioni emotive e corporee, cioè arrivati ad un soddisfacente equilibrio psico-corporeo che permetta una vita abbastanza ricca e appagante, alcuni si fermano e si godono l'equilibrio raggiunto, mentre altri per cui c'è la chiamata alla via spirituale autentica, che è una sorta di grazia, il viaggio infinito ricomincia. Senza altro scopo che il viaggiare in sé, perché in senso assoluto: "La Conoscenza-coscienza del Sé è elargita come un dono"²² ed è perciò inutile affannarsi per afferrarla.

3. La meta-mappa di Wilber

La meta-mappa di Ken Wilber²³ è una mappa delle mappe, che analizza schematicamente il processo di espansione della consapevolezza evidenziando i diversi stadi, le loro caratteristiche e gli operatori che li favoriscono. Pur con i limiti di qualsiasi schematizzazione ritengo la mappa di Ken Wilber utile per avere una comprensione intellettuale e una visione generale del processo e la utilizzerò come riferimento per individuare le connessioni e le differenze con la IBP e lo Shivaismo Kashmiro.

Gli esseri umani, in un dato momento della loro vita, sono coscienti di un sé limitato, cioè si percepiscono e descrivono dotati di certe caratteristiche, qualità, comportamenti, escludendone altri.

Vivono cioè in un universo soggettivo dotato di un limite soggettivo, anche se il soggetto ha l'impressione che si tratti di un limite naturale. Al di qui del confine c'è il sé, cioè quello che si conosce di sé stessi, oltre risiede il non-sé, cioè quello che è sconosciuto, le parti che si pensa di non avere, l'inconscio.

Un buon indicatore delle parti non integrate di sé è il meccanismo delle proiezioni: quello che si detesta negli altri e di cui attribuiamo loro la responsabilità (per esempio la violenza, o l'attitudine degli altri a farci arrabbiare) è proprio quell'aspetto che non è ancora riconosciuto nel proprio sé, non è svelato.

Man mano che le parti nascoste vengono integrate nel sé si guadagna una identità più espansa, più ricca, che porta maggior tranquillità e pace, riducendo i conflitti con sé stessi e con gli altri.

Questa parte nascosta della psiche, che comprende i lati che non ci piacciono di noi, è chiamata ombra da C.G. Jung. Oltre alla psiche ogni essere umano è fatto dal corpo, senza corpo non è possibile vivere nel mondo. L'espansione procede con l'integrazione del corpo, delle sensazioni fisiche, sentendo sensorialmente le emozioni. Questo sistema integrato corpo-mente, che si manifesta nelle varie situazioni nel proprio interesse è il sé psico-corporeo. E' l'individuo sano, vitale, che esprime le proprie emozioni, che è padrone di sé. Proseguendo con l'espansione alcuni individui integrano gli stati transpersonali, cioè il percepire l'espressione dell'energia nell'interazione con il mondo, e altri ancora, integrando lo spazio arrivano al samadhi, la coscienza di unione con il Tutto. In Occidente non si è studiato molto questo stato della coscienza, perché è poco scientifico, al di là di ogni dimostrabilità, mentre in Oriente è oggetto di studio e di esperienza diretta da migliaia di anni.

Le parti nell'espansione

Persona – Chiamata anche psiche parziale, è ciò che si pensa di essere, generalmente deriva da una depurazione dei lati più oscuri, che restano sepolti nell'inconscio. E' l'immagine spesso bella che si ha di sé e che si mostra agli altri. E' quello che si presume di essere senza in realtà essere andati a fondo nella conoscenza dell'io. Finché non intervengono spinte ad andare più a fondo restare a questo livello può essere rassicurante.

Ombra – Lati nascosti dell'io presenti nell'inconscio. Fanno parte dell'ombra le ferite e i lati più oscuri e quindi rifiutati della personalità (per esempio può essere la parte violenta, o al contrario quella amorevole, ecc.). E' ciò che non si mostra mai agli altri e che non si è neppure consapevoli di possedere in sé. C.G. Jung afferma: "col termine di Ombra intendo il lato negativo della personalità, e precisamente la somma delle caratteristiche nascoste, sfavorevoli, delle funzioni sviluppatasi in maniera incompleta e dei contenuti dell'inconscio personale"²⁴.

Io – Unione di persona e Ombra, chiamata anche psiche completa

²² Siva Sutra, Vasugupta, Asram Vidya, 1987 (pag. 138)

²³ tratta da Tantra e meditazione, Elmar e Michaela Zadra, Rizzoli, 2006 (pag. 198-203)

²⁴ Il perturbante di Freud e l'Ombra di Jung, articolo di Benedetta Mulas su www.psicoterapiapsicologia.it

Sé psico-corporeo – Integrazione dell’Io con il corpo fisico, dove il sentire le emozioni passa attraverso le sensazioni corporee. Il mondo è percepito anche attraverso i sensi e non solo pensato. Si diventa un sistema integrato corpo-mente. I blocchi corporei tendono a sciogliersi e le proiezioni si riducono.

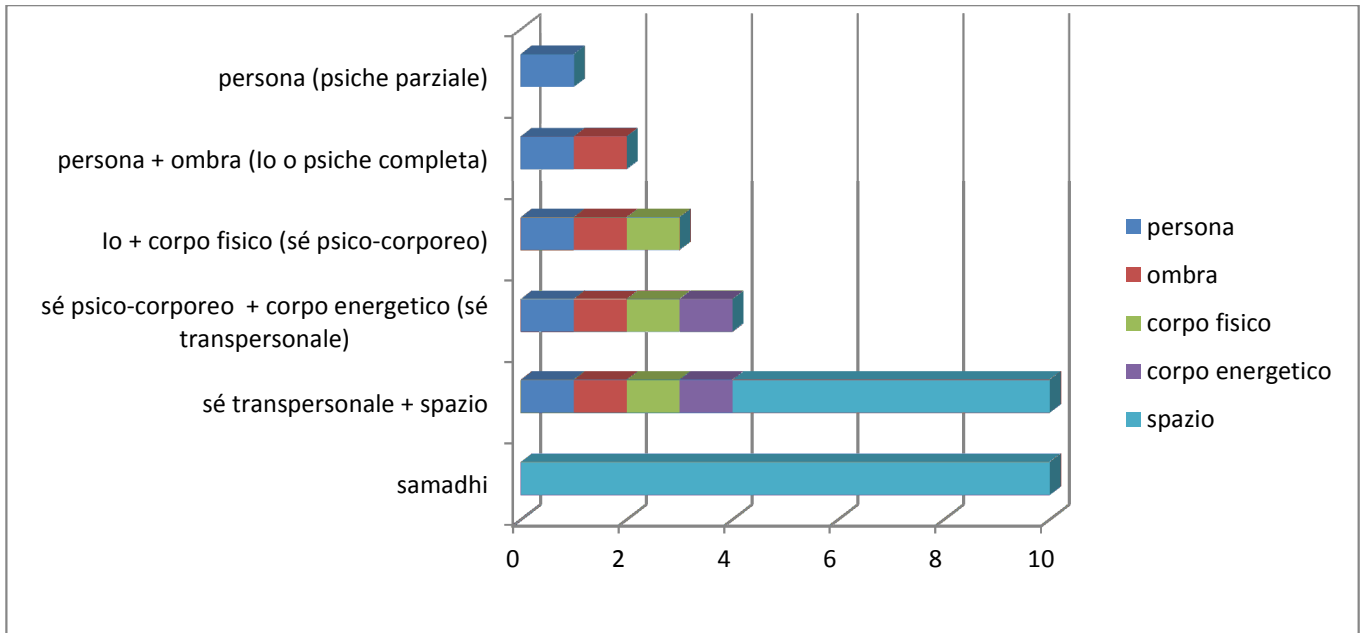
Sé trans-personale – Integrazione del Sé psico-corporeo con il corpo energetico, chiamato anche corpo sottile o aura. Si accede alla percezione delle interazioni energetiche tra le persone e con il mondo.

Coscienza di unione con il Tutto (Samadhi) – Stato coscienziale di espansione indefinita e illimitata, trascendente qualsiasi confine del sé limitato. Nella forma più profonda resta la consapevolezza pura di essere l’Universo intero, senza soggetto percipiente e senza oggetto percepito. Difficilmente descrivibile a parole per i limiti del linguaggio ma sperimentabile direttamente. Ne esistono diverse possibilità.

Gli operatori

- La consulenza psicologica aiuta la persona nei momenti difficili della vita ma non scava nel profondo
- Il counseling e la psicoterapia fanno confrontare la persona con la propria ombra e integrano persona e ombra nell’Io, portando l’essere umano a contatto con la psiche completa.
- Counseling corporeo, come per esempio bioenergetica e IBP sono metodi che uniscono l’Io e il corpo, integrandoli nel sé psico-corporeo. Anche lo yoga può lavorare egregiamente a questo livello.
- La psicologia junghiana, lo yoga, alcune pratiche tantriche, lo sciamanesimo aiutano l’essere umano a trascendere sé stesso e ad accedere agli stati transpersonali. Qui si sperimentano l’aura, i chakra, visioni, fenomeni non direttamente collegati ai cinque sensi.
- Vedanta, tantrismo, correnti mistiche autentiche di tutte le varie religioni fondono il sé nella coscienza suprema, il divino.

Grafico dei diversi stadi del processo di espansione (Ken Wilber)



NB

I segmenti dei vari stadi hanno dimensioni variabili, non sono necessariamente uguali tra loro come indicato in figura. I segmenti relativi allo spazio e al samadhi sono ovviamente infiniti. Quella indicata è solo una semplificazione grafica. Una proposta personale al diagramma, che in originale è in bianco e nero, è quella di indicare con lo stesso colore lo spazio e il samadhi che tutto comprende, in quanto per la mia esperienza sono sinonimi. Il samadhi profondo è essere lo Spazio.

I coniugi Zadra²⁵ evidenziano alcune caratteristiche di questo processo:

- Il processo di espansione non è lineare, non è necessario aver integrato completamente una parte per procedere allo stadio successivo. E' piuttosto un muoversi molto fluido, contemporaneo dei vari stadi, dove uno può essere più evidente in un dato momento della vita rispetto agli altri. Spesso ci sono comprensioni profonde seguite da tonfi che sembrano riportare indietro ad aspetti considerati integrati. Il processo può essere più a balzi improvvisi che regolare e morbido.
- L'espansione della coscienza è generalmente percepita come piacevole, ci si sente più ricchi, più completi, più liberi. Se il processo però è troppo rapido o se si è molto attaccati alla vecchia identità può risultare sgradevole, l'essere umano incontra resistenze, per esempio quando si rivela la sua ombra.
- Man mano che ci si espande nella consapevolezza di sé quelli che prima apparivano dei limiti (per esempio l'ombra con le ferite stesse), perdono consistenza, nel senso che diventano parte intergrata, riconosciuta dall'essere umano e quindi non più sentiti come limitanti.
- Gli operatori che lavorano sui diversi stadi del processo di espansione (psicologi, psicoterapeuti, counselors, sciamani e maestri del corpo sottile, maestri spirituali) possono tendere a sminuire o considerare fantasia il lavoro di chi viene dopo di loro, semplicemente perché non conoscono quegli stati coscienziali. Chi è arrivato in fondo al processo vede l'utilità di ogni stadio, di ogni lavoro, e lo colloca nella giusta prospettiva.
- Il processo di espansione fino allo stadio del sé psico-corporeo è costruttivo, cioè il counseling aiuta la persona ad affermarsi, a guadagnare autostima, a realizzare i propri obiettivi personali, a vivere relazioni appaganti. Negli ultimi due stadi invece, il sé psico-corporeo è invitato ad abbandonarsi, ad arrendersi disidentificandosi dall'ego, in una dissoluzione totale che può essere inizialmente drammatica.

Alcune considerazioni personali sono invece:

- Secondo Alexander Lowen il processo che raggiunge lo stadio del sé psico-corporeo permette una vita soddisfacente. E' lo stadio terminale del counseling, nel quale l'essere umano è libero di sentire nel corpo i propri sentimenti e di esprimerli in modo adatto e nel proprio interesse cioè è padrone di sé²⁶.
- Gli stadi successivi dell'espansione oltre i confini del corpo fisico, nel corpo energetico (o sottile) prima e nello Spazio (o Tutto) dopo sono poco studiati a livello scientifico in Occidente, mentre vengono sperimentati e studiati da molte discipline orientali. In questo campo la nostra cultura si è addentrata di meno rispetto alle millenarie culture asiatiche e abbiamo qualcosa da imparare.

4. Le mappe della IBP (Integrative Body Psychotherapy)

Senza qui esporre la teoria della IBP, per cui rimando alla bibliografia²⁷, richiamo il suo modello che rappresenta l'essere umano come composto da differenti strati. Il nocciolo è il vero sé, che è ricoperto dagli strati successivi delle ferite, delle difese caratteriali e dell'agency. In altre scuole l'essere umano che si relaziona dalle sue difese caratteriali si indica come persona centrata sull'Io, mentre chi è in agency come persona centrata sul Tu. Elmar Zadra ha illustrato nel corso di counseling²⁸ che il processo di espansione della consapevolezza porta ad ingrandire la parte di vero sé, riducendo lo spessore degli altri strati, rendendoli al contempo più permeabili. Come si vede dallo schema la dimensione complessiva dell'essere rimane la stessa, cambiano le proporzioni degli strati. Questa espansione del vero sé si ottiene man mano con la presa di consapevolezza dello strato nel quale si è immersi istante per istante, con l'aumento della

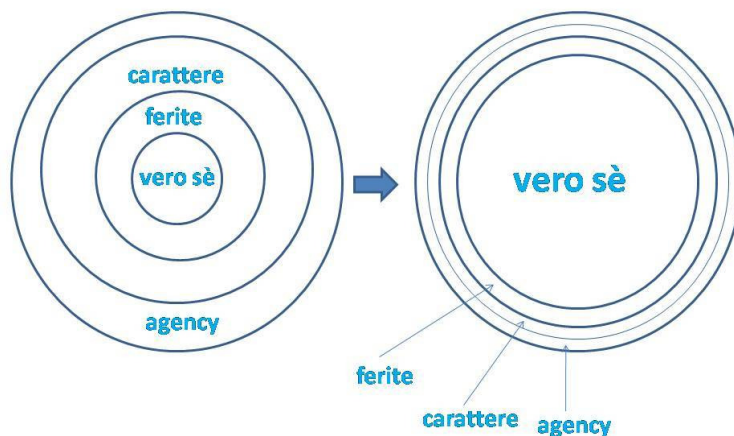
²⁵ Tantra e meditazione, Elmar e Michaela Zadra, Rizzoli, 2006 (pag. 200-203)

²⁶ Arrendersi al corpo, Alexander Lowen, Astrolabio, 1994 (pag. 9)

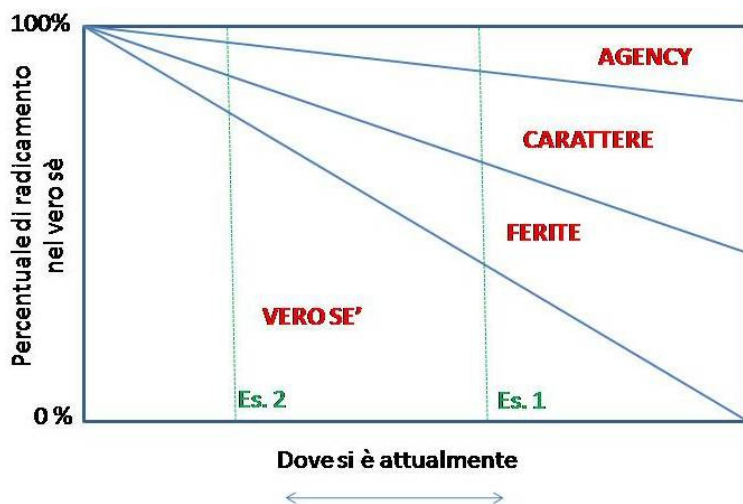
²⁷ The intimate couple, J.L. Rosemberg e B. Kitaen-Morse, Turner Publishing Inc., 1996

²⁸ Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, Nicolò Berzi, 2010-2011

sensibilità corporea e con l'aiuto delle deframmentazioni, tecniche psico-corporee che ricostituiscono l'integrità dell'essere umano che ha temporaneamente rotto la sua unità corpo-mente. Elmar Zadra nel corso di counseling²⁹ ha spiegato che una volta che il cliente è stato accompagnato ad attraversare gli strati dell'agency e del carattere, e che quindi è arrivato a toccare le ferite, il "cadere" nel vero sé avviene spontaneamente, senza ulteriore intervento del counselor. Eccezione è quella del cliente vittima, che tende a restare nelle ferite, anche se non sentite fino in fondo, e che quindi va aiutato a comprendere il meccanismo. Fare la vittima è ancora una sorta di difesa.



Si osservi ora il successivo diagramma: in ogni momento della sua vita un essere umano si trova in una data posizione sull'asse delle ascisse, per cui sono contemporaneamente presenti tutti gli strati, però in proporzioni diverse. Chi si trova all'estremità destra, cioè con una percentuale di vero sé nulla, è un paziente psichiatrico e il suo trattamento non compete certo al counselor. Man mano che ci si sposta verso sinistra invece, grazie anche al counseling, ci si radica sempre più nel vero sé, riducendo lo spessore degli strati esterni. L'esempio 1 indica un individuo con ancora significativi spessori di ferite, carattere e agency, mentre l'individuo dell'esempio 2 è già decisamente radicato nel vero sé. L'oscillazione sulla scala delle ascisse può essere variabile in momenti diversi della vita, situazioni particolari possono riportare indietro rispetto a dove si era arrivati precedentemente. Come già detto questo processo non è necessariamente lineare e graduale. Elmar Zadra, che ha presentato questo diagramma al corso di counseling dell'Istituto Maithuna³⁰, indica come momento favorevole per dedicarsi alle vie spirituali quello in cui si supera verso sinistra la metà dell'asse delle ascisse, mentre prima è più utile il counseling.



²⁹ Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, Nicolò Berzi, 2010-2011

³⁰ Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, Nicolò Berzi, 2010-2011

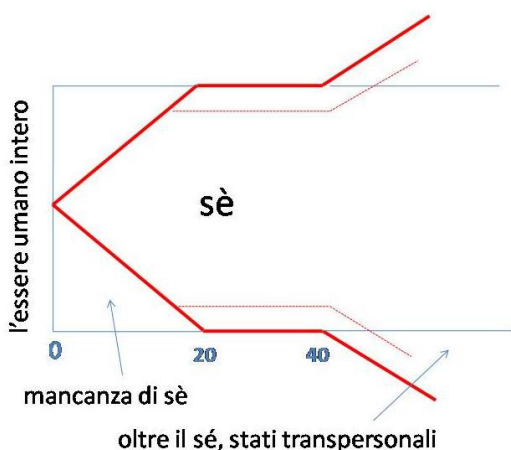
Si noti che anche individui con un forte radicamento nel vero sé, hanno comunque la presenza, per quanto ridotta, degli strati difensivi e delle ferite. Un aspetto che emerge in questi individui è però la capacità di riconoscere che si è usciti dal vero sé e di ritornare al centro rapidamente.

Il modello della IBP, opportunamente integrato con tecniche della Gestalt, della PNL umanistica e della bioenergetica, è quello che ho sperimentato per quattro anni lavorando su di me, prima di passare alla via spirituale dello Shivaismo Kashmiro.

5. Lo sviluppo del sé

Il diagramma seguente, illustrato anch'esso da Elmar Zadra al corso di counseling dell'Istituto Maithuna³¹ è a mio parere estremamente interessante per evidenziare alcuni aspetti del processo di espansione della coscienza. E' una indicazione generale, suscettibile delle particolarità personali.

L'essere umano fino a circa vent'anni è incompleto, non è integro, nel senso che non è autonomo e consapevole completamente di sé stesso, cioè è una persona (psiche parziale) con una parte di consapevolezza corporea. Questa mancanza di sé è compensata dai genitori, che integrano il bambino per permettergli di sopravvivere. In uno sviluppo ideale il bambino, che appena nato ha un sé estremamente fragile, cresce fino ad arrivare a circa vent'anni alla sua completezza grazie appunto al supporto dei genitori. Se questo supporto è in parte mancato, restano delle mancanze nel ragazzo (linea rossa sottile).



Qui può entrare in gioco il counseling, che accompagna l'essere umano verso la sua integrità psico-corporea in circa altri venti anni di integrazione, consolidamento e stabilizzazione del sé. Quindi, nel caso ideale, intorno ai quarant'anni si possono cominciare a verificare le aperture agli stati transpersonali, oltre i confini del sé psico-corporeo. Si noti a questo proposito che un essere umano non integro (linea sottile rossa nello schema) che acceda a stati di apertura transpersonali potrebbe essere esposto ad alcuni problemi. Il primo è che si mischino apertura e ferite, portando a depressione o tendenze suicide, il secondo è che ci si rifugi sul piano transpersonale per colmare mancanze sul piano personale, allontanandosi dal mondo. In questo caso, se sopraggiunge la consapevolezza di aver lasciato indietro qualche pezzo, si può ritornare al counseling per raggiungere l'integrazione mancante e entrare davvero interi nell'apertura verso lo spazio. Il mio caso personale è proprio un esempio di questo tipo, con aperture agli stati transpersonali senza una precedente integrità corpo-mente completa.

Abhinavagupta indica col termine caduta di potenza l'apertura alla Coscienza Suprema: "Questa caduta di potenza può poi essere più o meno intensa, si che la morte del corpo può o verificarsi subito o essere differita nel tempo, o anche essere sostituita da uno stato di apparente insenzienza non dissimile da quello di un pezzo di legno. La mente di colui che è compenetrato da detta grande potenza in modo violento-violento ed è giunto così a perfezione diventa infatti aliena da ogni sorta di attività mondane"³².

³¹ Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, Nicolò Berzi, 2010-2011

³² Tantraloka, Abhinavagupta, Adelphi, 1999 (pag. 310)

Non è difficile immaginare che un individuo simile nelle nostre società occidentali finisca in trattamento coatto presso qualche centro di igiene mentale...

A questo proposito ancora scrive Swami Satyasangananda Saraswati: “Le facoltà superiori del cervello, che sono latenti, devono essere illuminate e risvegliate attraverso due importanti pratiche tantriche note come dharana³³ e dhyana³⁴. Queste due pratiche rafforzano i circuiti elettromagnetici del cervello così da abituarlo a gestire l’energia ad alto voltaggio conseguente all’illuminazione interiore. Queste pratiche formano canali e percorsi attraverso cui l’energia può essere trasmessa a tutti i punti del cervello. Se l’illuminazione si manifesta prima di questo processo di adattamento, si possono verificare dei cortocircuiti e i fusibili potrebbero fondersi perché il cablaggio del cervello non è in grado di sostenere l’afflusso delle potenti correnti generate dall’illuminazione totale delle aree silenziose del cervello”³⁵.

6. Le otto coscienze di Asanga

Asanga fu un maestro buddhista vissuto nel IV sec. DC, fondatore col fratello Vasubandhu della Scuola Yogacara che influenzò il tantrismo del Kashmir. Daniel Odier, in un suo libro³⁶ descrive questa scuola e il collegamento con il tantrismo.

Gli yogacara e i tantrici riconoscono otto coscienze, in realtà tutte unificate e sottese dalla Coscienza Suprema (l’ottava coscienza immacolata). Non vanno dunque interpretate come coscienze distinte, ma come diverse espressioni qualitative della medesima coscienza onnipervadente.

LE CINQUE COSCIENZE SENSORIALI

- Coscienza visiva
- Coscienza olfattiva
- Coscienza tattile
- Coscienza gustativa
- Coscienza uditiva

LE DUE COSCIENZE MENTALI

- La coscienza legata all’ego e quindi alla dualità
- La coscienza non-duale che centralizza direttamente le sensazioni

LA COSCIENZA DEL PROFONDO O INCONSCIO

(divisa in due parti)

- L’inconscio inquinato dai legami con l’ego
- La coscienza immacolata, natura ultima dell’essere

“La sesta coscienza mentale è secondo Asanga il luogo di tutti i nostri turbamenti, di tutte le nostre angosce. E’ attraverso la propria identificazione all’io che essa crea l’ego, lo mantiene e lo rinforza ad ogni sensazione. E’ in essa che ha origine la dualità, che il mondo si scinde in soggetto e oggetto. E’ in essa che c’è un osservatore e una cosa osservata, è in essa che si innalza il discorso differenziatore che continuamente oscura il nostro apprendimento della realtà. Questa coscienza, legata alla memoria, ci permette anche di funzionare in modo egregio, ma dal momento in cui è considerata come la sede della realtà assoluta, diventa la causa di tutti i nostri errori di interpretazione della realtà legati all’ego. Per questa ragione questa coscienza “obiettiva” così apprezzata dalle culture occidentali, per i kashmiri ed i buddhisti è molto meno profonda di ciò che chiamano la “pura soggettività”, collegata alla settima coscienza mentale. La settima coscienza mentale potrebbe assomigliare ad un computer che centralizzi

³³ pratica di concentrazione: continuità del processo mentale su un oggetto o un’idea.

³⁴ stato spontaneo di meditazione che sorge dalla perfezione di dharana; fusione della mente con l’oggetto di contemplazione; risveglio interiore.

³⁵ Sri Vijnana Bhairava Tantra, Swami Satyasangananda Saraswati, Yoga Publication Trust, 2010 (pag. 5)

³⁶ Desideri, passioni, spiritualità, Daniel Odier, Anima Edizioni, 2007 (pag. 93-98)

tutte le percezioni ed assicuri la comunicazione senza erigere alcun ego che mantenga l'illusione di essere un'entità separata dal mondo. E' questa coscienza che opera ogni volta che c'è un istante di presenza totale alla realtà di una sensazione, di un pensiero, di una emozione. Il gioco di questa coscienza accentratrice e neutra non aggiunge nulla alla percezione, non la paragona ad altre, non dà un nome o un'etichetta, non svaluta o esagera tutto ciò che si presenta a noi"³⁷. Anche Jung scrive: "In Oriente l'io non compie certo l'ufficio che compie da noi. Lo spirito orientale sembra meno egocentrico, i suoi contenuti si riferiscono al soggetto soltanto in modo staccato e sembrano più importanti quegli stati che presuppongono un io depotenziato. Non vi è alcun dubbio che le forme di yoga più elevate mirino, in quanto tentano di raggiungere samadhi a uno stato spirituale in cui l'io è praticamente dissolto. La consapevolezza, nel senso che noi diamo alla parola, è decisamente considerata inferiore, e cioè come stato di non-conoscenza, mentre quello che noi chiamiamo "recessi oscuri della consapevolezza" è compreso in Oriente come consapevolezza superiore. Così il nostro concetto di inconscio collettivo sarebbe l'equivalente europeo del buddhi, lo spirito illuminato"³⁸.

Le cinque coscienze sensoriali sono facilmente sperimentabili, richiedono l'ascolto profondo dei sensi e si possono coltivare rendendole sempre più sensibili. Proponendo un parallelo tra i diversi modelli osservo che: la sesta coscienza è l'ego nel senso più completo e ampio, il sé trans-personale di Wilber, oltre il vero sé della IBP. La settima è l'osservatore interiore puro, la pura coscienza, che si può sperimentare nell'assenza del mentale che commenta, giudica, etichetta. A questo livello svanisce la differenza soggetto-oggetto, resta il percepire, si è lo spazio vuoto nel quale la percezione si manifesta. E' lo stato di dhyana, di meditazione, la non-dualità. L'ottava coscienza, divisa nei due livelli, si può sperimentare nel samadhi, che può essere di diversi tipi, come illustrerò più avanti. Tornerò su questa comparazione nella tabella riassuntiva delle conclusioni.

I metodi concreti per espandere la coscienza verso gli stati spaziali sono i vari tipi di yoga e gli insegnamenti, distinti nelle innumerevoli pratiche delle diverse scuole per poter accordarsi alle menti di ciascun praticante. Ogni essere umano può essere chiamato dalla via a lui più affine, dalla pratica che risuona di più e infine approdare al risveglio coscienziale totale. A proposito dei metodi C. G. Jung scrive: "Dato che l'Occidente è capace di trasformare ogni cosa in tecnica, in linea di principio tutto quello che ha l'aspetto di metodo è pericoloso e condannato al fallimento. In quanto pratica igienica, lo yoga è utile all'occidentale quanto qualsiasi altro sistema, ma nel senso più profondo non è questo che vuol essere. Vuole molto di più, cioè, se ben lo comprendo, vuole il distacco e la liberazione definitiva della coscienza da qualunque dominio da parte dell'oggetto e del soggetto. Dato però che non ci si può separare da quello di cui non si è consapevoli, l'europeo deve per prima cosa conoscere il suo soggetto, cioè quello che in Occidente è chiamato l'inconscio. Il metodo yoga si applica esclusivamente alla coscienza e alla volontà cosciente. Una simile impresa è però promettente soltanto quando l'inconscio non possiede un potenziale considerevole, cioè quando non contiene importanti porzioni della personalità. Se le contiene, ogni sforzo cosciente è sterile, e quel che risulta da questa frenesia è una caricatura o addirittura esattamente il contrario di quello che avrebbe dovuto essere il risultato"³⁹.

7. Shivaismo Kashmiro

Lo Shivaismo Kashmiro è un insieme di correnti mistiche anche piuttosto diverse tra loro. I testi, come evidenziato da Raniero Gnoli nella traduzione del Tantraloka, non sono tutti concordi nella classificazione delle correnti. Secondo una classificazione lo Shivaismo Kashmiro è chiamato anche Kula, e il Trika, Pratyabhijna, Spanda, Krama, ecc. sono delle sue scuole. Secondo altri testi il Kula è una corrente come le altre anche se molto segreta. Io ho avuto esperienza diretta ricevendo l'insegnamento delle scuole Spanda e Pratyabhijna e ho letto un testo che descrive il Trika⁴⁰ in modo schematico e che qui riporto perché utile al confronto con la IBP e lo yogacara.

³⁷ Desideri, passioni, spiritualità, Daniel Odier, Anima Edizioni, 2007 (pag. 96-97)

³⁸ La saggezza orientale, C.G. Jung, Universale Bollati Boringhieri, 1983 (pag. 73)

³⁹ La saggezza orientale, C.G. Jung, Universale Bollati Boringhieri, 1983 (pag. 39)

⁴⁰ Siva Sutra, Vasugupta, Asram Vidya, 1987 (pag. 20-24)

Il Trika è, come le altre, una corrente non-duale che afferma come l'uomo possa pervenire alla liberazione quando riconosce coscienzialmente la sua autentica, reale natura.

Il Trika, letteralmente Triade, si chiama così perché rileva la natura ternaria dell'essere umano. Oltre questi tre stadi, che sono anche stadi della coscienza, esiste il Quarto, Turiya, lo stato di Paramashiva, l'esperienza della Totalità, non raggiungibile in alcun modo, oltre ogni definizione, si manifesta come un dono. E' la seconda parte dell'ottava coscienza di Asanga, il regno della trascendenza e si sperimenta nel samadhi (nirvikalpa samadhi). I tre primi stadi di coscienza sono:

- Jiva (o Apara), rappresenta l'ente forma, l'uomo con i suoi conflitti asservito alle leggi del mondo. Corrisponde allo stato di veglia.
- Shakti (o Parapara), è il legame che vincola e trattiene la coscienza, in sé libera e pura, alla forma. E' quindi l'energia di legame. Corrisponde allo stato di sogno.
- Shiva (o Para), è l'Uno spaziale da dove la manifestazione sgorga, differenziandosi nelle indefinite forme. Corrisponde allo stato di sonno profondo.

Questi tre stati dell'essere rappresentano anche precisi stati di coscienza, che verranno sperimentati e integrati, nel corso del cammino di espansione della consapevolezza. Alla fine, la loro apparenza duale sarà compiutamente risolta nella non-dualità del Quarto, il Sé Supremo, Paramashiva, Realtà Assoluta, che è la forza della coscienza che si afferma nei tre stadi suddetti.

- Jiva – “Io sono questo”, espressione dell'individualità egoica limitata e conflittuale. Propongo un parallelo con i diversi stadi della meta-mappa di Wilber fino al sé psico-corporeo, la prima parte del vero sé della mappa della IBP, e la sesta coscienza di Asanga. Per alcuni testi⁴¹ corrisponde alla Voce Corporea, al linguaggio articolato, pronunciato e udito, e con esso alla realtà oggettiva.
- Shakti – “Io sono”, espressione indefinita della capacità di percepire, è l'osservatore interiore. E' il regno del corpo sottile, delle interazioni energetiche nelle pratiche. E' la Voce Mediana che coincide con il linguaggio interiore. Propongo un parallelo col sé trans-personale della meta-mappa di Wilber e ritengo sia ancora parte della sesta coscienza di Asanga, nella sua forma più raffinata, perché per quanto legata al corpo sottile è ancora duale.
- Shiva- Identità con la coscienza pura, sperimentabile nella meditazione nello stato di dhyana, è la fusione tra soggetto e oggetto, dove l'oggetto si manifesta nello spazio vuoto della coscienza. Prima di questo stato la fonte della conoscenza era controllata dalla mente individuale, discriminata dall'intelletto e identificata all'ego. Ma ora la fonte della conoscenza è il regno dell'intuizione. E' la Voce Veggente, la zona prediscorsiva della volontà. Propongo il parallelo con la settima coscienza di Asanga.

Il samadhi è l'apertura della porta sul Quarto stato. E qui Swami Satyasangananda Saraswati distingue⁴² tra il savikalpa samadhi e il nirvikalpa samadhi. Il primo è quando ci sono tracce di pensiero in forma dormiente e la dissoluzione del sé non è ancora completa. C'è dunque ancora un legame con l'ego, cioè, per esempio, c'è ancora qualcuno che osserva e percepisce, oppure c'è la coscienza pura dell'attività mentale senza percezioni corporee. Propongo il parallelo con il primo livello dell'ottava coscienza di Asanga.

Oltre c'è il secondo livello dell'ottava coscienza, che secondo me corrisponde al nirvikalpa samadhi, il dissolversi nella Pura Coscienza onnipervadente e immacolata.

Le pratiche che permettono di sperimentare gli stati coscienziali più espansi sono molto varie. Queste pratiche, chiamati anche mezzi per conoscere la Coscienza Suprema, sono divisi da Abhinavagupta nel Tantraloka in minimali, potenziati, divini e assenza di mezzi. A seconda dei diversi individui che si affacciano alla via, cioè della caduta di potenza che hanno ricevuto, quindi dalle loro preferenze e dai loro orientamenti, le pratiche più idonee saranno diverse. Dalle iniziazioni, ai rituali, alla recitazione di mantra, composizione di mandala, meditazione sulle divinità, visualizzazioni, danze sacre (Tandava), massaggi, fino

⁴¹ Tantraloka, Abhinavagupta, Adelphi, 1999

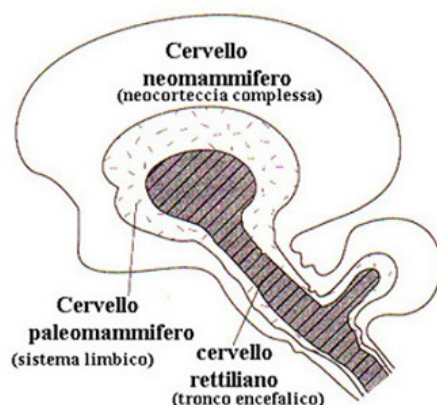
⁴² Sri Vijnana Bhairava Tantra, Swami Satyasangananda Saraswati, Yoga Publication Trust, 2010 (pag. 72-74)

alla realizzazione immediata e senza mezzi del Sé Supremo, diverse possibilità sono contemplate dallo Shivaismo. Come già accennato precedentemente il Vijnana Bhairava Tantra riporta 112 tecniche diverse che Osho commentò⁴³ dicendo che erano tutte quelle possibili per le menti del passato del presente e del futuro. Maestri diversi, che hanno preferenze e caratteristiche diverse, proporranno pratiche diverse nella forma ma uguali nella sostanza, lasciando spazio a quello che attrae di più ciascun allievo che si sceglierà così il suo maestro.

8. Il punto di vista delle neuroscienze

Questo paragrafo sulle neuroscienze lo inserisco perché ho intuito la connessione tra lo sviluppo del cervello che si è espanso nell'evoluzione umana e che può ulteriormente svilupparsi nelle sue funzioni ("probabilmente l'uomo medio utilizza soltanto il 10 o il 15 per cento del proprio potere mentale"⁴⁴) e lo sviluppo della consapevolezza. In particolare la teoria che per implementare le funzioni cerebrali della corteccia serve aumentare il numero delle connessioni neuronali e che questo, secondo il neurobiologo inglese Simon Lauglin sia limitato dall'energia disponibile all'organismo.

Le neuroscienze moderne⁴⁵, ancora giovani e agli inizi di una profonda conoscenza del cervello e del suo funzionamento, individuano diversi strati del cervello medesimo⁴⁶, sede di differenti impulsi e capacità dell'uomo. Il cervello rettiliano è il più antico, sede degli istinti primari, delle pulsioni di base, come la sopravvivenza e la riproduzione. E' fondamentale per le forme di comportamento stabilite geneticamente, quali scegliere il luogo dove abitare, prendere possesso del territorio, impegnarsi in vari tipi di parata (comportamenti dimostrativi), cacciare, ritornare alla propria dimora, accoppiarsi e procreare, subire l'imprinting, formare gerarchie sociali e scegliere i capi. Il cervello paleomammaliano, o sistema limbico, rappresenta un progresso dell'evoluzione del sistema nervoso perché è un dispositivo che procura agli animali che ne dispongono mezzi migliori per affrontare l'ambiente. Parti di esso concernono attività primarie correlate col nutrimento ed il sesso, altre con le emozioni e i sentimenti, e altre ancora collegano i messaggi provenienti dal mondo esterno con quelli endogeni. Il cervello limbico è sede della capacità di apprendimento dall'esperienza, dove il comportamento viene legato a quello che il sistema ha conosciuto individuando la risposta più coerente e utile alla luce dei precedenti vissuti. E' il cervello normalmente ben sviluppato nell'adulto, sede della memoria. Agire a partire da qui è funzionale, utile, ma ripetitivo e poco creativo. Il sistema si mantiene e autoalimenta condizionato dal passato. L'ultima parte del cervello è quella neocorticale (neomammaliano), normalmente con vaste porzioni addormentate, latenti. La neocorteccia è la localizzazione nella quale le informazioni sono esaminate nelle modalità caratteristiche della mente auto-riflessiva, cioè è sede della coscienza.



⁴³ Il libro dei segreti, Osho, Tascabili Bompiani, 2006

⁴⁴ Il cervello e l'invecchiamento cerebrale, articolo della redazione tratto dal sito www.anagen.net

⁴⁵ Triune Brain and the Origin of the "Immense Power Being" Idea; MacLean's in *The Mankind Quarterly* 39; Winter 1998

⁴⁶ Il cervello triunico, articolo della redazione tratto dal sito www.lospaziodell'uomo.org

Swami Satyasangananda Saraswati afferma⁴⁷ che cominciare a svegliare la restante parte del cervello, attivando le connessioni neuronali e aprendo nuove capacità creative, è quello che si propongono i processi di espansione della consapevolezza. Man mano che si aprono nuovi circuiti la visione della vita, del mondo, dell'essere umano, si amplia, la connessione con gli altri si approfondisce, si esce dai meccanismi limitanti e una nuova, grande libertà si schiude. Per Jung questo equivale a lasciar emergere sempre più materiale dall'inconscio verso la mente conscia.

Recenti studi del neurobiologo Simon Lauglin⁴⁸ riportano che per questo processo di espansione concreta del numero delle connessioni neuronali è richiesta grande energia, perché il cervello consuma circa il 20% dell'energia corporea totale, come il cuore. Aumentare anche di poco l'attività cerebrale aprendo nuovi canali comporta quindi un elevato aumento della richiesta energetica del sistema dell'individuo. Questo viene indicato come un limite organico alle possibilità di espansione del funzionamento del cervello umano. Da quello che ho osservato personalmente evidenzio che le vie per espandere la consapevolezza si propongono, secondo due approcci differenti, di modificare l'equilibrio energetico del sistema corporeo, per permettere al cervello di avere più risorse disponibili e quindi illuminare aree normalmente non alimentate, cioè inattive.

Un primo approccio è quello di aumentare l'energia e la vitalità del sistema corpo-mente, con esercizi e pratiche di caricamento mediante il respiro molto profondo, che apporta molto ossigeno, trasformato prontamente dall'organismo in energia disponibile alle cellule. Osservo che, anche se non concepite unicamente allo scopo indicato, a questo livello lavorano le pratiche del counseling corporeo che aumentano la vitalità (alcune meditazioni attive di Osho con respirazioni profonde o addirittura forzate, pratiche della IBP, rebirthing, ecc.) e pratiche yogiche come quelle del pranayama sulla respirazione. Il secondo approccio è ridurre il consumo energetico del sistema corpo-mente mediante il rilassamento profondo, la distensione totale, l'abbandono all'assenza di sforzo. Ci si dirige a funzionare con il minimo dispendio di energia possibile, riducendo ogni spreco connesso a tensioni croniche muscolari, conflitti interiori e esteriori. Man mano che sorge questa pace profonda, che si installa questa presenza rilassata, il surplus energetico che si crea diventa disponibile per illuminare aree silenziose del cervello attraverso le pratiche meditative, in un circuito che si autoalimenta.

La via tantrica kashmira, femminile e molto delicata, si riconosce di più nel secondo approccio, a differenza delle vie più attive, da un certo punto di vista più forzate, che si ritrovano di più nel primo approccio. In questa schematica distinzione, ritengo ci sia lo spazio per ogni possibile integrazione delle diverse tecniche, secondo lo stile personale e le preferenze del praticante, che si troverà così il maestro spirituale o il counselor della scuola che si confà maggiormente alle sue inclinazioni personali del momento.

9. Un esempio del processo di espansione della consapevolezza

Quello che riporto qui è l'esempio delle mie esperienze nel processo di espansione della consapevolezza, dalla persona al samadhi. Sono passati quasi cinque anni da quando ho cominciato questo viaggio, e credo che proseguirà per il resto della mia vita. Ho suddiviso il processo in alcuni passi che lo schematizzano, per renderlo più chiaro.

Situazione iniziale, perché ho cominciato il viaggio?

Fino a 37 anni ero una persona molto mentale, prevalentemente visiva, molto scollegata dal corpo e dalle emozioni. Avevo un controllo cerebrale del sistema neuro-vegetativo estremamente elevato. Di professione Guida Alpina, gestivo abitualmente il pericolo per lavoro. Ero sposato da sette anni e avevamo un problema di mancanza di soddisfazione nel rapporto di coppia, in particolare per me una mancanza di attrazione sessuale verso mia moglie. La vita che conducevo era molto stabile, senza alti e bassi, molto lineare. La situazione lavorativa e di successo professionale era abbastanza appagante. Cominciava però lentamente a svilupparsi una insoddisfazione lieve ma continua in ogni aspetto della vita.

⁴⁷ Sri Vijnana Bhairava Tantra, Swami Satyasangananda Saraswati, Yoga Publication Trust, 2010 (pag. 63)

⁴⁸ Il cervello umano non può più crescere, articolo della redazione su www.corriere.it/salute/11_luglio_31

Su suggerimento di mia moglie, ho cercato dei libri di aiuto sulla relazione di coppia, e collegata alla mia sotterranea passione per la spiritualità, la scelta è caduta sui libri di Elmar e Michaela Zadra. Prima di finire la lettura li abbiamo contattati e ci siamo iscritti al primo corso del training dell'Istituto Maithuna.

Commento-La motivazione del ricorso al counseling era su due piani contemporaneamente: problema specifico legato alla sessualità e insoddisfazione più profonda verso la vita (senso di rinsecchimento).

L'approccio seguito

Ho quindi frequentato interamente in tre anni il training dell'Istituto Maithuna (53 giorni, 530 ore), inizialmente in coppia e poi da solo. Le tecniche usate dagli insegnanti sono state: IBP, bioenergetica, PNL, Gestalt, Counseling Rogersiano, Costellazioni Familiari, Sciamanesimo (Quouduska), unite, soprattutto in un secondo momento, con diversi tipi di meditazioni e sperimentazione di alcune pratiche tantriche. Questa sintesi di diverse tecniche di counseling è stata, per me, estremamente efficace. Ho inoltre apprezzato molto l'introduzione graduale al piano spirituale.

Gli snodi cruciali del percorso di counseling

Elenco i diversi momenti di presa di coscienza che sono stati fondamentali per me. Preciso che i meccanismi difensivi e di funzionamento non sono superati per cui non si presentano più, al contrario, continuano a manifestarsi, soltanto che ora spesso li riconosco, qualche volta mentre si dispiegano, altre volte soltanto successivamente ripensando al mio comportamento.

Presa di consapevolezza:

- della estrema rigidità corporea, della vergogna nel contatto fisico con le altre persone e nel mostrare i miei sentimenti (in particolare con gli uomini)
- della ricerca di approvazione, di apprezzamento da parte delle donne (in particolare nel sesso) e di riconoscimento da parte delle figure su cui proietto i miei genitori
- delle mie ferite
- della mancanza di sensazioni corporee, e dello scarsissimo piacere provato durante il rapporto sessuale
- della difficoltà di sentire e esprimere le emozioni (in particolare la rabbia)
- della incapacità di essere fedele a me stesso per paura di restare solo
- della storia della mia famiglia e dei rapporti all'interna di essa. Questo ha radicalmente e sorprendentemente cambiato il rapporto con i miei genitori.
- del rapporto con la mia parte femminile (anima junghiana) e la sua relazione con le donne in generale
- dello straordinario fluire delle emozioni che sorgono, raggiungono un picco e poi spontaneamente decrescono fino a scomparire senza che si faccia nulla (yoga delle emozioni). Questo mi ha dato una fiducia incredibile e mi ha fatto perdere la paura di sentire le ferite.
- della facilità di apertura verso gli stati transpersonali
- della forza e capacità di stare nelle situazioni con le emozioni che si generano
- del piacere dell'abbandonarsi
- della capacità di stare da solo con il tratto caratteriale di abbandono (attraverso un'esperienza lavorativa abbastanza lunga lontano dall'Italia). Questo ha radicalmente cambiato la mia capacità di essere fedele a me stesso, che si è enormemente rafforzata.
- dell'insorgere della sensazione di invasione (senso di soffocamento, di mancanza d'aria)
- delle ombre (ferite primarie e lati considerati negativi dalla società quali manipolazione, violenza e aggressività, desiderio di potere)
- della neutralità dell'energia, che assume colori diversi nella sua espressione ma che è sempre la stessa
- del piacere nel fare l'amore senza obiettivi secondari (approvazione, raggiungere l'orgasmo)
- della soddisfazione e del piacere della presenza e del sentire corporeo, ancorché limitato.
- della mia parte di vittima

Commento- Ad una prima fase di presa di coscienza della situazione iniziale con le notevoli restrizioni che avevo, è seguita la scoperta del piacere di vivere e di diverse qualità. L'integrazione del corpo e dell'ombra non è ancora completa, ma molto più sviluppata dell'inizio del percorso. Si sono anche intercalate esperienze e comprensioni sul piano transpersonale, mischiandosi con quelle personali, perché ho affrontato il training senza rispettare l'ordine consigliato dei seminari, ma li ho fatti casualmente in funzione della mia disponibilità di tempo. Il mio processo di espansione non è stato lineare, e a piacevoli comprensioni sono seguiti momenti di forte difficoltà, in particolare legati alla scoperta dell'ombra (parti dell'egoismo, della manipolazione e della violenza) e della vittima.

Il percorso mistico

Ad un certo punto del percorso di counseling, ho sentito la spinta a tornare a frequentare un seminario di un maestro spirituale tantrico (Daniel Odier) di cui avevo letto e sentito parlare come maestro di Elmar Zadra. Scrivo tornare perché già due anni prima, a metà del percorso di counseling, avevo partecipato ad uno di questi seminari ma non l'avevo trovato attraente.

Questa seconda prova invece è stata estremamente appagante e da allora seguo questa via, che è lo Shivaismo Kashmiro.

Commento- Quando avevo frequentato un seminario di Shivaismo a metà del percorso di counseling ero ancora molto rigido, molto corazzato e il suo approccio che all'inizio sembra così dolce non l'ho trovato attraente. Solo dopo aver intaccato gli strati dell'agency e del carattere con il counseling ho sentito il fascino che provo per questa via.

Oltre il confine

Per quanto sia difficile spiegare a parole le esperienze di fusione della coscienza con lo spazio, provo a elencare quello che mi è accaduto di sperimentare a vari livelli. I nomi che indico per le diverse esperienze sono proposte che sottolineano la diversità delle realizzazioni stesse.

Premetto che ho sentito alcune volte durante le pratiche meditative, la sensazione di arrendersi totalmente, di lasciarsi andare, di abbandono di ogni resistenza, di disponibilità a morire, essere annientato.

In queste occasioni mi si è affacciata alla mente la famosa frase di Gesù: "Sia fatta la tua volontà, non la mia". Ritengo questa esperienza di resa connessa al samadhi, e può precederlo o seguirlo.

Vorrei inoltre chiarire che questo genere di esperienze oltre il confine non le ho cercate attivamente, sono accadute assolutamente inattese, cogliendomi di sorpresa. Le pratiche durante le quali sono accadute le facevo e le faccio per il piacere di farle, non per cercare di afferrare qualche stato coscienziale particolare. Anzi, ho notato, per esempio nel massaggio kashmiri (yoga del tocco), che una leggera aspettativa, che ora le volte che faccio questa pratica è spesso presente, causa una lieve tensione in me, che percepisco più mentale che corporea. Suppongo che questa tensione impedisca il ripetersi di quelle aperture totali che ho conosciuto le prime due volte.

Sulla porta (savikalpa samadhi). Già durante il training dell'Istituto Maithuna, attraverso alcune pratiche meditative, avevo conosciuto un'apertura molto ampia. Sono stato diverse volte sulla soglia dello spazio infinito, ma non mi ero mai perso completamente, restava sempre la percezione di un Io che guardava. La sensazione del corpo non era più totale, per esempio mancavano delle parti, come la testa o il petto, e in quelle parti invece di un confine corporeo sentivo un'apertura che comunicava con lo spazio circostante della stanza. Ma c'era sempre l'osservatore interiore. Una volta, al termine dell'Onda dei chakra⁴⁹, ho provato la sensazione di essere sulla soglia di una porta spalancata sull'Universo intero, lo guardavo ma ero al di qui.

⁴⁹ Pratica di respiro profondo di caricamento con l'attenzione che sale da un chakra all'altro, assistita da una compagna/o.

Disidentificazione dal corpo. Durante la meditazione del Chakra breathing⁵⁰ e successivamente in altre due occasioni diverse con altre pratiche, ho provato intensissima la sensazione di abitare internamente il corpo fisico come se si trattasse di un guscio esterno, da cui ero scollato. In una occasione ho avuto anche la percezione che avrei potuto andarmene e lasciare il corpo seduto sul cuscino, senza più tornare. Quello che mi ha trattenuto sono stati due pensieri affacciatisi alla mente: l'aiutare gli altri a trovare pace e serenità e il desiderio di godere della bellezza del mondo.

Non-dualità (dhyana o stato di meditazione). In svariate occasioni, inizialmente con oggetti inanimati, successivamente con persone, e ultimamente anche durante dialoghi, mi sono fuso con la percezione che avevo dinanzi agli occhi e lo spazio intorno. Non c'era più nessuna distinzione tra osservatore e oggetto osservato. Quello che c'era era uno spazio vuoto, aperto, nel quale si manifestava solo la percezione. La coscienza della percezione era vivissima, ma non c'era più il soggetto che percepiva, cioè io. Nessun pensiero, nessuna memoria durante questa fusione, nessuna percezione corporea. Esisteva solo la visione che c'era davanti agli occhi che si manifestava nello spazio che ero io. Credo che questa sia l'esperienza della settima coscienza di Asanga, cioè lo stato di meditazione (dhyana). In una occasione è accaduto anche invece che con la vista con l'udito. Disteso al buio sul pavimento, ascoltavo musica classica ad alto volume. D'un tratto ho cominciato a vibrare fortissimo, e sono diventato la sola percezione di questa vibrazione infinita. Un'altra esperienza diversa ma legata alla fusione l'ho sperimentata alcune volte facendo la pratica del massaggio kashmiro (yoga del tocco) e successivamente anche nel semplice abbraccio. Quando ho amato completamente la donna con cui praticavo, integralmente, senza mantenere barriere, ho sentito che perdevo i confini del mio corpo e diventavo un organismo diverso, sferico, fatto dall'unione del corpo della donna e del mio, sciolti indistintamente insieme. La sensazione era di completezza, mi sentivo un uovo gigantesco e completo.

Mahamudra. Questa è stata l'esperienza più sconvolgente e difficile. Mi ha portato alla soglia del suicidio, cui sono scampato per un'inezia. La comprensione di Mahamudra si è verificata alla fine di un ritiro solitario di cinque giorni di pratiche yogiche a casa mia quando ho letto e praticato casualmente mentre aspettavo di uscire di casa gli insegnamenti di Padmasambhava: "Liberazione naturale attraverso la nuda percezione"⁵¹. Così è accaduto il Grande Sigillo, Mahamudra, la realizzazione coscienziale della vacuità intrinseca della realtà, quindi anche di me stesso. Nonostante le precedenti esperienze di samadhi profondo questa volta è stato uno shock, uno spavento terribile, che mi ha gettato nella disperazione più nera privando la vita di ogni senso. L'immagine mentale di due miei maestri, seduti tranquilli che mi guardavano, mi ha aiutato a uscire da questo incubo. Ho sentito di essere sul filo di un rasoio, la mente vacillava verso la pazzia, era un movimento minimo quello che poteva spingerla oltre il bordo. E' stata l'esperienza più disperante della mia vita. Riconosco vere le parole dei coniugi Zadra: "Ogni volta che i propri sentimenti vengono feriti questo nel corpo lascia una sensazione di vuoto, di sospensione, di lacerazione. Se questo vuoto, che chiamiamo vuoto-vuoto non è conosciuto o elaborato sul piano psicologico, rischiamo di farci pervadere dalla stessa paura nel momento in cui il vuoto transpersonale si manifesta durante la meditazione"⁵². Credevo di conoscere bene le ferite e il senso di lacerazione con il vuoto che crea, non in questo caso però, ma alla fine sono sopravvissuto. Questo genere di frammentazione viene chiamata transpersonale, e non esistono tecniche specifiche per uscirne. Da quella prima volta in altre occasioni mi sono sciolto nello spazio, senza però più il dramma vissuto la prima volta al ritorno in me, quando ero precipitato bruscamente nello strato delle ferite.

Pura coscienza mentale. Ho sperimentato diverse volte il sogno lucido, cioè il sognare con la consapevolezza che si tratti di un sogno. Questa stessa consapevolezza l'ho provata praticando una stanza del Vijnanabhairavatantra, la n°112: "Immagina di essere gradualmente privo di energia e di conoscenza: nel momento di questa dissoluzione, il tuo vero essere ti sarà rivelato"⁵³. Sono rimasto per un tempo

⁵⁰ Meditazione attiva di Osho, con respiro profondo e attenzione che sale nei chakra

⁵¹ Il libro tibetano dei morti, Padmasambhava, Oscar Mondadori, 2007 (pag. 35)

⁵² Tantra e meditazione, Elmar e Michaela Zadra, Rizzoli, 2006 (pag. 218)

⁵³ Tantra Yoga, Daniel Odier, Neri Pozza, 1999 (pag. 22)

indefinito, finchè la voce del maestro non mi ha richiamato, in uno stato dove esisteva solo la coscienza dei movimenti della mente. Il corpo, la realtà circostante, non esistevano più. Credo che questo stato corrisponda alla prima suddivisione della ottava coscienza di Asanga, cioè l'inconscio inquinato dai legami con l'ego, essendo l'attività mentale del sogno questo legame.

Samadhi (nirvikalpa samadhi). Le prime due volte che ho ricevuto il massaggio kashmiro (yoga del tocco), ho sperimentato il progressivo dissolversi del corpo, che si riduceva solo alla superficie a contatto della mano del massaggiatore e poi scompariva completamente. Non restava più niente e nessuno. Apertura totale verso lo spazio circostante. Ero lo spazio infinito, sentito attraverso una coscienza sveglissima. La prima volta c'era associata un'emozione di curiosità con un accenno di timore per quanto accadeva, la seconda nessuna emozione. Era tutto tranquillo, pacifico e sereno, nessuna paura, nessuno spavento. Quello che è restato era la consapevolezza di essere l'Universo, in lentissimo, impercettibile, movimento. Null'altro. Lo spazio e l'energia della manifestazione cosmica erano contemplati da questa consapevolezza onnipervadente. Qui le parole mancano. Credo che questo stato coscienziale sia la coscienza immacolata, la natura ultima dell'essere, il secondo stadio dell'ottava coscienza di Asanga. Ritornato da quello spazio coscienziale ho avuto la chiara impressione che non è possibile vivere e funzionare normalmente immersi in quella dimensione oltre il tempo e lo spazio.

Apertura del cuore. Fin dall'inizio del training dell'Istituto Maithuna, ho sperimentato qualche volta la chiara sensazione fisica di apertura del petto, la sensazione che la cassa toracica diventasse enorme, leggera e piena solo di aria. Alcune volte era associato un sentimento di dolcezza e commozione molto intenso, altre volte gioia di abitare questo spazio tranquillo, ampio e vuoto. Alcuni mesi fa si è verificata una apertura molto violenta. Ero al cinema a vedere un film intenso e coinvolgente. D'un tratto ho cominciato a vibrare percorso da un fremito molto forte in ogni parte del corpo. Ho continuato a respirare e ho sentito qualcosa che si rompeva nel petto, lasciando emergere un fiume di lacrime miste a tratti a risate, senza motivo, che è andato avanti a lungo (credo oltre mezz'ora). Ho poi avuto la sensazione di avere il petto permeabile all'aria, aperto verso l'esterno per diverse ore. Dal giorno successivo sono stato male per una settimana, lieve febbre, dolore fortissimo alla gola, sfoghi cutanei sulle mani, sui piedi e sotto le ascelle. Ho avuto anche una frammentazione transpersonale forte. Da allora il respiro è spesso completo, arrivando dall'addome fino alle clavicole, e la cassa toracica è divenuta più elastica. Inoltre sento a volte un lieve formicolio e una turgidità piacevole nella zona dello sterno. Nella meditazione a volte sento rigidità e dolore nella zona della schiena corrispondente allo sterno, e la colonna vertebrale è lì più rigida. Inoltre a volte si manifestano delle fitte nei muscoli intercostali.

Commento- Quelle riportate sono le esperienze che sono accadute a me, credo che ne esistano di svariati altri tipi, come svariata sono le possibili cadute di potenza descritte da Abhinavagupta. Al di là dell'esperienza in sé, che forse si può sperimentare similmente anche con l'uso di sostanze stupefacenti, come alcuni mi hanno raccontato, quello che voglio evidenziare è che la realizzazione coscienziale di questi stati, unitamente al percorso di counseling, mi ha trasformato profondamente nella vita ordinaria di tutti i giorni, pur permanendo gli strati del carattere, dell'agency e delle ferite che si manifestano spesso. E' questo che osservo in me, sorprendendomi dei cambiamenti gradualmente e involontari che avvengono. Ciò che ho notato fino ad oggi è stato:

- aumento delle intuizioni
- commozione per la bellezza della vita con momenti di intensa devozione e gratitudine verso la natura e gli esseri umani
- riduzione dei conflitti interiori e anche esteriori
- emozione frequente di pace e tranquillità
- emergenza a tratti di una gioia profonda, soprattutto quando passeggiavo nella natura
- riduzione drastica della paura di morire (per esempio ho sempre avuto paura di volare in aereo e ora vedo che è quasi scomparsa)
- riduzione dei progetti, dei desideri di realizzare cose in futuro
- autoironia, tendenza a ridere di me stesso per le rigidità mentali e l'insorgenza delle difese

Difficoltà che ho attraversato sono state fino ad oggi:

- solitudine, perché mi sono sentito di parlare di queste esperienze della coscienza solo con chi ci è già passato e mi può capire (maestri spirituali)
- paura di non essere all'altezza e che è troppo per me, senso di indegnità
- in particolare momenti di crisi desiderio di non ricevere il dono di queste esperienze, mi sono sentito vittima di queste aperture, non desideroso di viverle
- senso di superiorità: il mio ego afferra le esperienze della coscienza e se ne vanta, per sentirsi superiore e più valido degli altri (ego spirituale)
- a volte tristezza e senso profondo di separazione e isolamento quando la coscienza è quella ordinaria
- desiderio di ritornare agli stati estatici vissuti, fissandoli in un oggetto da raggiungere e chiudendomi quindi al nuovo

Commento-Queste aperture agli stati transpersonali sono avvenute inattese, non cercate. Ritengo che allo stato attuale non sono ancora ben radicato nel corpo e non conosco completamente la mia ombra, per cui ho vissuto diversi momenti difficili ricollegabili ad esse.

10. Conclusioni

Il counseling, in particolare quello che lavora anche sul corpo come la IBP, permette di arrivare ad una buona stabilità del sé psico-corporeo, che apre le porte all'intimità nelle relazioni. Le autentiche vie mistiche, come lo Shivaismo Kashmiro, permettono di espandere la coscienza oltre i limiti del sé psico-corporeo, fondendosi nella Coscienza Assoluta, il divino, riconosciuto come la propria essenza suprema. Il counseling, espressione della cultura occidentale, lavora sui primi stadi del processo di espansione, sull'integrazione della psiche, completandola, e del corpo. Qui è molto specifico e, come si vede anche nella tabella riassuntiva per il modello della IBP, entra nei dettagli delle strutture difensive (agency e carattere). Lo Shivaismo del Kashmir e lo Yogacara, che ho presentato brevemente, invece non si occupano specificamente delle difese psicocorporee, le affrontano solo se gli allievi sollevano la questione. Le pratiche dello yoga puntano direttamente agli stadi più spaziali della coscienza, che vengono classificati con distinzioni sottili. Questo lavoro di ritorno verso gli stadi più profondi della coscienza avviene per lo Shivaismo attraverso il corpo e le sensazioni fisiche grazie alle varie pratiche. E' la sensazione del corpo del praticante che si espande e si scioglie nello spazio.

Insieme, counseling e vie spirituali autentiche, costituiscono una formidabile possibilità di crescita e realizzazione per l'essere umano. Jung, che a mio parere è proprio a cavallo tra la terapia occidentale e le vie orientali, scrive: "La psicoterapia è, tutto sommato, un rapporto dialettico fra medico e paziente. E' un confronto tra due interezze psichiche in cui ogni sapere non è che strumento. La meta è la trasformazione, anzi un cambiamento non predeterminato, ma piuttosto indeterminabile, il cui unico criterio è la scomparsa della chiusura nell'io. Per quanti sforzi faccia, il medico non può imporre questa esperienza al paziente, ma tutt'al più spianargli la via verso un atteggiamento che opponga la minima resistenza all'esperienza decisiva"⁵⁴.

Genevieve Odier, psicoterapeuta francese e praticante dello Shivaismo Kashmiro, scrive a proposito del confronto tra counseling rogeriano e tantrismo: "Potremmo dire che hanno delle traiettorie inverse. Nel tantrismo si parte dal centro, dal nocciolo immacolato che chiamiamo la coscienza o il divino, per andare verso la periferia, dove tocchiamo i disfunzionamenti, e la coscienza del centro può venirne a capo. Nella terapia partiamo dai disfunzionamenti e andiamo verso il centro, il sé. Una terapia dovrebbe poter portare alla coscienza. Nei due casi, non è sicuro raggiungerla. Allora perché non raddoppiare le proprie possibilità? Se questi due approcci non si possono sostituire uno all'altro, si possono perfettamente completare."⁵⁵

⁵⁴ La saggezza orientale, C. G. Jung, Universale Bollati Boringhieri, 1984 (pag. 120)

⁵⁵ Analogie e differenze di due approcci alla libertà; articolo di Genevieve Odier per Mouvance, 2003

Vorrei sottolineare che l'apertura verso i più profondi stati della coscienza non risolve sempre magicamente i problemi contingenti della vita quotidiana e i disfunzionamenti, li mette in altra luce. Il counseling può dunque essere utile anche dopo l'aver conosciuto lo stato di risveglio, quando questo si manifesta a intermittenza e non è continuo. Spesso intorno al risveglio della coscienza aleggia un alone di romanticismo, l'idea di uno stato magico che doni felicità eterna. Non è così perché lo stato non è sempre ininterrotto. Autorevoli testimonianze di mistici⁵⁶, spesso censurate dai loro discepoli, raccontano delle problematiche per niente romantiche che possono precedere e/o seguire le aperture più intense. Il counseling aiuta a divenire padroni di sé, a essere radicati nel "sano ego", il sé psico-corporeo. Questo può essere a mio avviso un modo di vivere soddisfacente nel mondo. Da qui ogni eventuale esperienza della coscienza che va oltre e poi ritorna al sé psico-corporeo è benvenuta, portando ogni volta aria fresca e consapevolezza della realtà ultima, permettendo di giocare pienamente nella vita, integrando il divino nella realtà quotidiana. Una volta sperimentata l'apertura totale "non ci resta che lasciar scorrere la vita sulla pepita ancora avvolta dalle concrezioni delle abitudini mentali, dei riflessi fisici, delle inclinazioni psicologiche. Dopo venti o trent'anni, restando in questa attenzione leggera e continua, forse raggiungeremo la realizzazione perfetta, diverremo un essere umano integro che sente tutto ciò che percepiscono gli altri senza deviare dalla propria natura originale. Ma perché pensare a questo? L'inizio della liberazione è l'essenza della liberazione totale, il primo secondo di semplice presenza alla realtà è in sostanza il risveglio totale".⁵⁷ Le abitudini mentali, i riflessi fisici, le inclinazioni psicologiche, sono proprio il campo d'indagine anche del counseling, che aiuta nell'investigazione dei propri meccanismi, quindi questi due approcci invece che alternativi li vedo complementari.

Elmar e Michaela Zadra in un loro testo⁵⁸ e nel commento al diagramma del capitolo 4, rilevano che il passaggio dal counseling alle vie spirituali può avvenire naturalmente quando la consapevolezza di sé, delle proprie ferite, dei propri schemi difensivi, ha raggiunto un livello tale da far perdere interesse e curiosità al cliente. Questa energia che si libera può indirizzarsi verso il proseguimento del processo, mentre chi resta attaccato a lungo alle scoperte della consulenza rischia di diventare monotono e ripetitivo, di parlare sempre delle stesse cose di sé ormai ampiamente conosciute.

Come detto all'inizio di questo lavoro, a mio avviso, un essere umano può percorrere questo viaggio, il cammino di espansione, fino a dove se ne sente attratto, fino al personale grado di appagamento, ricorrendo al counseling o alle vie mistiche o a entrambi, secondo le proprie inclinazioni. A questo proposito i dati di una ricerca del 2001 di Hubble e altri sui risultati della psicoterapia, illustrata da Elmar Zadra al corso di counseling⁵⁹, evidenzia che il metodo utilizzato influenza solo per il 15% il cambiamento delle persone, mentre per l'85% agisce la relazione tra il terapeuta e il cliente, variabili proprie del cliente e l'effetto placebo. Questo indica l'importanza per il cliente di seguire le proprie inclinazioni personali, le proprie preferenze e i propri tempi nell'indirizzarsi ad un metodo piuttosto che a un altro, perché è lui stesso la variabile più importante del suo processo.

La mia breve esperienza personale come insegnante di yoga (un anno e mezzo di incontri una volta a settimana e quattro seminari di mezza giornata) ha evidenziato che attraverso le pratiche meditative, emergono aspetti nascosti dell'inconscio che vengono alla luce e si manifestano nella disponibilità del praticante. Quando questa emersione provoca un conflitto nel cliente mi propongo di aiutare la risoluzione del conflitto stesso mediante le tecniche del counseling che ho imparato. In questo modo vedo una intima collaborazione tra la meditazione, lo yoga e il counseling, uniti al servizio dell'esplorazione di sé stessi.

⁵⁶ Una vertigine chiamata vita, autobiografia di un mistico spiritualmente scorretto, Osho, Oscar Mondadori, 2003;
Il potere di adesso, Eckart Tolle, Armenia, 2004 (pag. 21-23);
Dialoghi personali con Nathalie Delay;

Dialoghi personali con Daniel Odier a proposito di Jiddu Krishnamurti

⁵⁷ Tantra, la spontaneità dell'estasi, Daniel Odier, dal sito www.danielodier.com, 2003

⁵⁸ Tantra e meditazione, Elmar e Michaela Zadra, Rizzoli, 2006 (pag. 213)

⁵⁹ Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, Nicolò Berzi, 2010-2011

Bibliografia

Abhinavagupta; Tantraloka, Adelphi, 1999
Baret Eric; L'unico desiderio, Edizioni La Parola, 2010
Jung Carl Gustav; La saggezza orientale, Universale Bollati Boringhieri, 1983
Lowen Alexander; Arrendersi al corpo, Casa Editrice Astrolabio, 1994
Lowen Alexander; La spiritualità del corpo, Casa Editrice Astrolabio, 1991
Lowen Alexander; Paura di vivere, Casa Editrice Astrolabio, 1982
Odier Daniel; Desideri, passioni e spiritualità, Anima Edizioni, 2007
Odier Daniel; Tantra Yoga, Neri Pozza, 1999
Odier Daniel; Tantra, l'iniziazione di un occidentale all'amore assoluto, Corbaccio, 2000
Osho; Il libro dei segreti, Tascabili Bompiani, 2006
Osho; Una vertigine chiamata vita, autobiografia di un mistico spiritualmente scorretto, Oscar Mondadori, 2003
Padmasambhava; Il libro tibetano dei morti, Oscar Mondadori 2007
Rosemberg J.L., Kitaen-Morse B.; The intimate couple, Turner Publishing, Inc., 1996
Swami Satyasangananda Saraswati; Sri Vijnana Bhairava Tantra, Yoga Publication Trust, 2010
Tolle Eckart; Il potere di adesso, Armenia, 2004
Vasugupta; Siva Sutra, Asram Vidya, 1987
Zadra Elmar e Michaela; Tantra e meditazione, Rizzoli, 2006
Zadra Elmar e Michaela; Tantra per due, Oscar Mondadori, 1999
Zadra Elmar e Michaela; Tantra, Oscar Mondadori, 1997

Articoli

Anagen, articolo della redazione; Il cervello e l'invecchiamento cerebrale su www.anagen.net
Corriere della sera, articolo della redazione; Il cervello umano non può più crescere, su www.corriere.it/salute/11_luglio_31
Delay Nathalie; Cosa stò cercando?, articolo dal sito www.nathaliedelay.com
Delay Nathalie; Lettera ai tantrika, articolo dal sito www.nathaliedelay.com
Lo spazio dell'uomo, articolo della redazione; Il cervello triunico, su www.lospaziodell'uomo.org
Mulas Benedetta; Il perturbante di Freud e l'Ombra di Jung, articolo per www.psicoterapiapsicologia.it
Odier Daniel; Tantra, la spontaneità dell'estasi, articolo dal sito www.danielodier.com, 2003
Odier Genevieve; Analogie e differenze di due approcci alla libertà, articolo per Mouvance, 2003

Riferimenti

Berzi Nicolò; Appunti privati del corso di counseling dell'Istituto Maithuna, 2010-2011
Berzi Nicolò; Appunti privati del training di base dell'Istituto Maithuna, 2007-2010