IL SESTO CHAKRA: la via dell’intuizione

*“Noi non vediamo le cose come sono. Vediamo le cose come siamo noi” (Anais Ninn)*

Collegato a questo chakra è il concetto di immagine; man mano che si sale, i chakra ricordiamo, diventano più collegati ad istanze spirituali. Il lavoro di questo chakra è conferire il giusto ruolo alle immagini e mettere la persona difronte alla realtà delle cose; molto spesso chi ha problemi in questo chakra infatti, ha difficoltà a stabilire il giusto nesso tra il suo sé inserito in un’immagine e il suo vero Io.

Siamo bombardati da immagini che ci dicono come dobbiamo essere, come dobbiamo sentirci, comportarci, cosa comprare, dove dobbiamo andare e cosa dobbiamo vedere. Difatti il nostro processo di pensiero è costituito già dal 90% di immagini che spesso però distorcono la natura di quello che vediamo creando delle illusioni. Il risveglio della coscienza, passaggio al sesto chakra, richiede che il terzo occhio venga liberato dall’illusione per poter vedere quello che c’è dentro e intorno a noi, senza distorsioni. Il nome sanscrito del chakra è Ajna che significa percepire e dominare, non solo con i nostri occhi fisici.

Senza la visione le nostre azioni sono dei semplici impulsi, con la visione diventano atti creativi della volontà al servizio della trasformazione. L’elemento di questo chakra è la luce: ci permette di vedere davvero non solo attraverso i nostri occhi fisici, ma con la vista interiore. Solo il terzo occhio può vedere immagini, sogni, simboli, archetipi, intuizioni.

Come diceva Shakespeare, gli occhi sono la porta dell’anima, nel senso che attraverso l’introspezione (vedere all’interno) possiamo arrivare ad una visione intima, profonda di noi stessi, della vita, degli altri, che altrimenti ci sfuggirebbe. Possiamo riconoscere gli schemi e capire qual è il significato della loro presenza, indirizzando di conseguenza le nostre azioni. Questo in fondo è l’inizio della Saggezza. Quando si schiude il terzo occhio possiamo osservare la figura nel suo insieme, trascendere il nostro egocentrismo e trovare il significato di ogni cosa: le illusioni a quel punto svaniscono, i sogni vengono integrati, inizia la chiarezza.

La ghiandola pineale, associata al sesto chakra, è un organo sensibile alla luce, responsabile della produzione della melatonina che regola il ciclo del sonno e aiuta a coordinare le funzioni biologiche del corpo in rapporto all’ambiente esterno. Più di cento funzioni sono state messe in relazione con i cicli circadiani. Il centro di tali funzioni sta nell’ipotalamo, che influenza a sua volta la nostra coscienza e il nostro stato di prontezza.

L’illusione è un’immagine statica, di quello che “dovrebbe essere” ma spesso non è, che ci sposta dal presente, dal reale, dove vedremmo le cose invece per quello che sono. (es: la mia illusione su come dovrei essere non mi permette di apprezzarmi per quello che sono). Le illusioni vengono mantenute a scapito di un enorme dispendio di energia psichica; tutto diventa utile per abbellire o solo rafforzare tale immagine. Quando investiamo in un’illusione pertanto il senso d’attaccamento in una situazione si perpetua, con il rischio di esserne ossessionati o di avere un’idea fissa. Le ossessioni infatti concentrano l’energia in un aspetto particolare di un’idea e ci intrappolano in una comprensione non autentica della realtà.

L’archetipo è una composizione di immagini ed esperienze unite insieme da un tema comune, o immagine archetipica. Può essere individuale o collettivo, quando attinge a fonti derivanti dalla nostra cultura e non soltanto ai nostri aspetti personali. Quando questa immagine non è integrata pienamente nell’Io, non è consapevole, possiamo essere preda di un’illusione (es: se siamo preda dell’archetipo dell’Eroe, saremo portati a realizzare imprese straordinarie, perché spinti da qualcosa di supremo a noi). L’identità archetipica è appunto l’identità del sesto chakra, che viene ottenuta riconoscendo le immagini e i simboli che appaiono nella nostra vita attraverso l’arte, i sogni, l’immaginazione. Riconoscere il significato di questi simboli ci conduce ad un contesto spirituale più ampio, siamo capaci di riconoscere chi siamo e qual è il nostro compito nel mondo.

Questo implica anche il riconoscimento di schemi; se non mi rendo conto di questi, non capisco le scelte che sto facendo e il mio comportamento attuale mi sembra l’unica opzione a mia disposizione. Quando diveniamo coscienti del nostro archetipo possiamo accogliere l’energia in modo consapevole. Gli archetipi influenzano molto la cultura perché vengono investiti dall’energia psichica collettiva. I simboli a loro volta, possono farci accedere a cosa vogliamo davvero nella nostra vita o a cosa vogliamo lasciare indietro del nostro passato.

I sogni collegano la nostra mente conscia con quella inconscia, i chakra inferiori con quelli superiori. Attraverso la loro interpretazione simbolica possiamo attraversare e comprendere la via sotterranea dell’inconscio. Sono il frutto della nostra esperienza, del rimosso e di ciò che neghiamo alla nostra vista, durante la fase diurna. Sono i desideri inespressi o i conflitti irrisolti. Freud diede un importante contributo alla psicoanalisi grazie alla loro interpretazione. Comprese che con il loro svisceramento poteva entrare nei passaggi più reconditi della mente, oltrepassando le barriere della censura che la coscienza spesso impone. I sogni erano quindi l’accesso all’inconscio puro.

L’intuizione, altro tema fondamentale del sesto chakra, è il riconoscimento inconscio degli schemi, è una delle quattro funzioni della tipologia junghiana assieme alla *sensazione, il sentimento e il pensiero* (collegamento tra i primi due chakra con il settimo). Purtroppo la nostra cultura privilegia la logica all’intuizione, così non impariamo a darle sufficientemente ascolto o a stabilire il suo giusto peso. Rappresenta invece la nostra facoltà di leggere la realtà attraverso tutta ciò che non è razionale. La chiaroveggenza apre ulteriormente la mente alla facoltà di vedere chiaro, di trascendere ai piani non fisici e ci permette di illuminare i nostri schemi, abbandonando le nozioni preconcette. Così la visione ci offre la possibilità di vedere un nuovo modo di essere e andare oltre le illusioni che ci eravamo costruiti precedentemente; esprime la necessità di avere e seguire un obiettivo per il futuro, che attinge dal *qui ed ora* del presente.

 Lontani dal conformismo dei chakra precedenti, con un senso di identità più saldo, possiamo finalmente sviluppare la nostra vera identità con quello che ci arriva dal sesto chakra. Spesso l’attaccamento a stati inferiori o precedenti ha messo in secondo piano aspetti di noi stessi fondamentali, per questo il sesto è definito anche il chakra del risveglio spirituale.

Quando i sentimenti associati ad un’immagine o a un ricordo sono spiacevoli, ci sono solo due modi per evitarli: o reprimendoli dalla memoria o dissociandoci (negando il senso che queste immagini hanno invece per noi). Le reazioni inconsce in compenso restano e continuano però, scollegate da qualsiasi comprensione cosciente, a subentrare nella fase diurna o attraverso comportamenti che evidenziano la nostra emotività repressa. Il sesto chakra allora diventa *carente* e viene chiuso, oppure se ce ne dissociamo perdiamo il radicamento alla terra e il sesto chakra diventa in *eccesso*, bombardato da immagini che ingombrano la psiche, senza mai comprendere davvero la realtà.

Sono molte le illusioni che ci accompagnano nella vita, alcune vengono iniziate e recitate dal “copione famigliare” durante l’infanzia; ricordiamo che per un bambino è difficile vivere con le contraddizioni, specie se provengono dalle figure di maggiore attaccamento affettivo e quindi finisce con il negare le sue percezioni. Per questo il processo terapeutico è spesso un processo di riscrittura delle proprie disillusioni, in cui occorre ripartire dalle illusioni di “certezza” (false sicurezze) che ci siamo creati riguardo il nostro passato.

Quando le persone sono bloccate dalla vergogna (quindi nei chakra inferiori) rivolgono al proprio interno un circolo di monitoraggio e sono meno disponibili per guardare all’esterno, anzi spesso cercano indizi per capire come si stanno comportando e se sono al sicuro. Per tale ragione, queste persone non sanno guardare negli occhi, si sentono imperfette e quindi non vogliono essere guardate dentro. Di conseguenza la finestra dell’anima viene chiusa, facendoli diventare “ciechi psicologicamente”.

CARENZA. Le persone che hanno una carenza nel sesto chakra hanno poca intuizione e si concentrano sui processi razionali del pensiero. Non si accorgono delle sfumature d’umore negli altri o in loro stessi o si accorgono delle cose quando è troppo tardi. La loro memoria è scarsa, sia per proteggere qualche ricordo represso sia per lo sforzo di tenerlo sepolto, usando così molta della capacità di immagazzinamento del sesto chakra. Hanno poca propensione ad usare l’immaginazione o a ricordare i sogni, hanno incubi ricorrenti e soprattutto incapacità a lasciarsi andare in pratiche quali la meditazione o la visualizzazione. Una difficoltà a ricordare i sogni può anche dipendere dal fatto che il sesto chakra viene troppo usato durante lo stato di veglia, da renderlo così meno attivo la notte.

Non sanno immaginare la vita in un altro modo o se stessi comportarsi in un altro modo, preferiscono accettare tutto com’è senza provare a cambiare niente. Senza poterlo almeno immaginare il cambiamento, è però difficile che avvenga. La mente in questi casi preferisce restare nel *famigliare,* in quello che è noto piuttosto che espandersi nell’ignoto; la maggior parte di quello che rifiutano di vedere resta dunque solo sotto forma di negazione. Così facendo sono intrappolati nell’illusione e in un mondo fantastico che li allontana dal dover prendere decisioni importanti per la loro vita.

ECCESSO. Quando l’immagine o la memoria di un evento sono scollati dall’esperienza, l’energia viene investita da un’immagine, che pertanto può perseguitare la persona nei sogni, come se ci fosse un eccessivo input psichico. Le persone con un eccesso sono cieche alla realtà più prossima, non sono pratiche o concrete e danno l’idea di essere sempre tra le nuvole, sono cieche a tutto il resto delle cose e incollate ad una visione senza fondamenta. Spesso hanno sottratto energia ai chakra inferiori, senza avere un Io successivamente forte da poter controbilanciare. Le immagini archetipiche vengono utilizzate per rafforzare la debolezza dell’Io e produrre un senso di potere. Il sesto chakra è quindi spalancato, ma senza capacità di discriminazione, di confini e quindi diviene facilmente sovraccarico. L’informazione di conseguenza è perciò poco precisa, la concentrazione scarsa. I soggetti vivono in uno stato d’ansia che rende loro difficile stare tranquilli e acquietare la mente. Incapaci di radicarsi a terra, l’energia psichica resta nei chakra superiori, nel regno dell’immaginazione.

EQUILIBRIO. Quando c’è equilibrio, le capacità intuitive e percettive accrescono la funzionalità e la capacità d’immaginazione come quella di creatività. Le persone sanno rasserenare la mente e vedere con chiarezza, senza trovarsi in identità “inferiori”. Possono pensare per simboli o immaginare diversi esiti alle situazioni e trovare una visione guida.

Per attivare meglio il sesto chakra è utile il lavoro con i sogni, così come praticare la meditazione e la visualizzazione, nonché dar sfogo ad una creatività non razionalizzata.

Dott.ssa Rebecca Montagnino

BIBLIOGRAFIA

IL LIBRO DEI CHAKRA, A.jUDITH