SETTIMO CHAKRA

La civiltà occidentale tende sempre più a dividere lo spirito dalla materia, tanto da considerare in modo distaccato chi predilige la spiritualità. Il settimo chakra riguarda proprio la fusione della coscienza con la nostra natura più autentica, la comprensione di chi siamo, di quale sia la nostra vera essenza. Molte delle ferite dell’anima derivano probabilmente da questo distacco; l’uomo per vivere in uno stato di benessere ha di fatto bisogno dell’unità tra tutte le sue parti. Il chakra della corona è il chakra dai mille petali, che incurvano verso il basso a significare la necessità di avere le radici ben salde nella terra e nei chakra inferiori.

Il concetto del divino a cui il settimo chakra è collegato implica il senso del divino che abbiamo nel nostro corpo e nelle nostre azioni, il “protenderci verso l’alto” che ci fa crescere come Persone, capace di trasformare il mondo.

La meditazione, la pratica spirituale, le esperienze mistiche, gli stati alterati di coscienza lo studio e l’atto semplice ma essenziale di prestare ATTENZIONE sono lo strumento per lavorarci.

I dati raccolti dai chakra inferiori, anche a livello razionale ora si uniscono in un’unità intuitiva, una *gestalt* che coinvolge il corpo e la mente. Per giungere a questo occorre lasciarsi andare, accettando la sfida dell’ignoto e rinunciando a restare attaccati ad un atteggiamento razionale. La consapevolezza spesso viene definita anche come *testimone,* ovvero l’osservazione senza alcun giudizio, l’osservazione delle emozioni che cambiano, dei pensieri che si susseguono, degli impulsi e degli attaccamenti che proviamo. Ci aiuta a staccarci dalla nostra sofferenza, in quanto rappresenta l’eterna guida interiore.

L’attività primaria del settimo chakra è quella di *trovare un senso* che ci dica come orientarci e come interpretare qualcosa, come reagire, come organizzare la nostra esperienza per dare uno scopo alla nostra vita. Per tale ragione tante ferite derivano da questo scompenso: con la caduta dei valori si è perso il senso e questo malessere sottostà a molti problemi fisici e mentali della nostra società.

Nella psiche il senso viene integrato in un insieme di convinzioni, che diventano poi il sistema operativo che permette il funzionamento degli altri chakra. Le convinzioni nascono sempre dall’interpretazione che diamo alle nostre esperienze e da quella degli altri significativi per noi.

Il problema è che l’interpretazione si basa sulla convinzione di base, creando a sua volta un sistema di feedback, per cui se il feedback è scorretto lo saranno tutte le convinzioni a seguire, influenzando il presente e la lettura della realtà, creando delle idee sul mondo che ci guideranno quindi anche in modo distorto. Le convinzioni possono essere limitanti o potenzianti, ma comunque e sempre nascono da un’interpretazione e da un condizionamento di cui è più funzionale essere coscienti.

Esiste un momento nella coscienza detto *bindu* da cui tutto ha origine, la nostra storia viene iscritta in seguito attraverso delle immagini, che non sono altro che frutto di convinzioni “utili” per noi e per gli altri al fine di darci una rappresentazione e definizione del mondo.

La nostra storia genera a sua volta comportamenti, relazioni, emozioni che stimolano la nostra visione in generale, basandosi sui dati che abbiamo inserito inizialmente. Quando cambia la consapevolezza all’interno infatti cambiano anche queste manifestazioni esterne. Per questo il lavoro del settimo chakra richiede una rivalutazione delle proprie convinzioni, specie di quelle che sono inconsce.

In fondo le convinzioni creano l’identità e sviluppano contemporaneamente un mezzo per interpretarle. Quando le identità dei chakra inferiori sono a posto, quando le crisi sono superate, si potrà accedere al settimo chakra e all’identità universale.

Il demone del chakra della corona è l’attaccamento. Benchè necessario per assumere e mantenere gli impegni, l’attaccamento inibisce la nostra capacità di espanderci, ci àncora nel tempo e ci impedisce di andare avanti. L’attaccamento agisce ad ogni livello, è come vivere in un puntino sul mappamondo non sapendo che intorno c’è tutto il resto del pianeta.

Rompere semplicemente un attaccamento serve a poco se non a liberarcene momentaneamente, perché finchè non ne cogliamo il significato non possiamo crescere. Quando rinunciamo all’attaccamento lasciamo andare la fissazione su qualcosa di esteriore, il bisogno di controllare, il desiderio di un certo risultato. Restiamo attaccati per difenderci dalla sofferenza, invece di considerare la sofferenza un insegnamento. L’energia una volta che viene fissata all’esterno si rafforza sempre più tramite le idee ossessive, difficilmente ci porta a chiederci quale convinzione interna sostiene quest’atteggiamento, quale sono i benefici, quale è il prezzo che dobbiamo pagare. Un sinonimo dell’attaccamento infatti è la dipendenza e il tempo in cui sostiamo in questo stato ci allontana dalla nostra crescita. Persino l’evitamento non è risolutivo, in quanto nel suo atto c’è sempre l’attaccamento al “non avere”. Ci dovrebbe invece essere una volontà di allentare, affrontare o lasciar andare qualcosa.

Ovviamente per saper lasciare andare, avremmo dovuto sperimentare questa possibilità in modo sano durante l’infanzia. Lo sviluppo del settimo chakra costruisce la nostra struttura cognitiva, il nostro bagaglio di sistemi di credenze, la nostra comprensione del mondo e la nostra capacità di metterci in discussione e di pensare in modo autonomo. L’attività principale di questo chakra è appunto quella di imparare. Se i genitori sono stati piuttosto elastici nell’imporre il loro sistema di convinzioni, la persona in genere sviluppa flessibilità e permette alle sue convinzioni di cambiare.

La prospettiva, entrando nel settimo chakra, non riguarda ora solo l’Io ma anche il significato più ampio dell’universo e del nostro stare al mondo. Durante lo sviluppo dell’autonomia si dovrebbe sviluppare anche questa parte, che supera l’egocentrismo adolescenziale e si espande ad un senso universale delle cose. Secondo Jung la psiconevrosi si crea a seguito della perdita di senso della vita, in quanto getta la persona in una sofferenza dell’anima senza più guida.

CARENZA Senza la consapevolezza del settimo chakra la nostra guida diventa l’inconscio, ma un inconscio a cui non attingiamo. Molto spesso le persone che hanno una carenza, hanno anche delle convinzioni limitanti che non riconoscono, si muovono solo attraverso schemi, in quanto non sanno collegare il sesto chakra o il quarto in una comunicazione con se stessi che sia integrata. Predomina in loro il dubbio, lo scetticismo spirituale, che come il desiderio, l’irrequietezza, l’odio e la pigrizia sono i nemici principali dell’attenzione nella meditazione.

ECCESSO. Sempre secondo Jung l’intelletto è veramente nocivo all’anima quando si impadronisce dell’eredità dello spirito. Il chakra è quindi aperto, ma eccessivamente investito di energia che viene usata come difesa, la testa è riempita per evitare i sentimenti e prendere le distanze dalle richieste del mondo. Le persone che perdono il contatto con il loro corpo e loro emozioni si sentono perciò impotenti o sole, spingono così le loro energie verso la corona. Il mondo dell’intelletto è sicuro, affascinante e gonfia l’ego, ma non comprende un’intelligenza che agisca saggiamente nella vita, non a caso l’eccessiva intellettualizzazione nella nostra cultura occidentale è una malattia cronica. La conoscenza è potere ma può anche diventare depistante se non radicata nella saggezza e nella comprensione. La spiritualità così diviene una forma di dipendenza fine a se stessa. Un eccesso di spiritualità (povertà, digiuno, castità forzata) sono voti che mantengono i primi chakra in uno stato di carenza e se apparentemente portano ad un’alta forma di virtù, dall’altra gonfiano anche l’ego. La crescita si arresta quindi come in qualsiasi forma di dipendenza.

L’eccesso di energia nella testa inoltre, non permette di pensare con chiarezza. Ci sono troppe informazioni che non si sa come usare, il che genera spesso mal di testa, perché l’energia accumulata non viene scaricata. Quando il corpo è congelato non riesce ad affrontare un carico troppo forte e l’eccesso va nella mente creando confusione. Nei casi estremi questo può persino provocare stati psicotici. Ricordiamo infatti che i chakra inferiori sono l’ambiente primario dei disturbi nevrotici, dove per comportamento nevrotico si intende l’insieme di modelli che vengono ripetuti continuamente anche quando sono fallimentari, pulsionali. I disturbi psicotici per contro sono caratterizzati da un distacco dalla realtà e dagli aspetti radicanti dei chakra inferiori; per questo parliamo di eccesso nei chakra superiori e i sintomi manifestano pertanto con allucinazioni o sistemi di convinzioni illusori.

La MEDITAZIONE è una tecnica che energizza, chiarifica e calma la mente, è molto utile addestrare la mente ad entrare in stati sottili di coscienza e trascendere le preoccupazioni che in genere affollano la mente. Può essere concentrativa, ricettiva a secondo dell’uso che se ne vuole fare.

L’attenzione è la chiave essenziale per coltivare il settimo chakra, ma come abbiamo visto ha molti nemici come le supposizioni, l’impazienza, l’ottusità, ciascuno di essi è una difesa contro il vivere con consapevolezza e responsabilità. I suoi nemici contraggono l’informazione, lasciando fraintendimenti e false impressioni.

Una piena informazione significa intelligenza, vivere con intelligenza significa evitare le sofferenze quando possibile per coltivare invece stati di grazia e leggerezza. L’attenzione non *deve* fare qualcosa, è una condizione di semplice osservazione. Cosa succede nel nostro corpo? Che emozioni proviamo? Che sensazioni? Che significato diamo alle nostre emozioni, quali sono i nostri impulsi? A cosa siete ancora attaccati? Dove investite la vostra energia? Siete in grado di allontanare e separarvi dal passato, collocandolo al giusto posto?

Dott.ssa Rebecca Montagnino

BIBLIOGRAFIA:

A.Judith, Il libro dei

chakrahttps://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiLqJGUg4XNAhUHAcAKHbc2B8YQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fomnama.it%2Fsettimo-chakra-corona&usg=AFQjCNGV0nJYhG2AyuUGIOJZjB817mEITA&sig2=zbpTHm2T\_KBe4gPA28IfLQ

http://www.stazioneceleste.it/multidimensions/Superconscio/Vascello\_02.htm