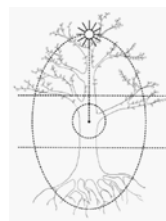


PSICOLOGIA BIBLICA
NOI E IL NOSTRO CORPO
I centri fisici di energia
Il circolo delle energie nel nostro corpo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO



sintesi”.

“Il corpo e la psiche possono trasmutarsi per mezzo di una trasformazione rigeneratrice.

Ciò produce un'unificazione organica e armonica ... una bio-psico-

Roberto Assagioli,
psichiatra e fondatore della
Psicosintesi

Che il corpo umano sia dotato di energia fisica è evidente di per sé. Ciò che è meno evidente è la presenza nel corpo umano di energie più sottili di quella fisica. Se non si tiene conto di ciò mentre si lavora nella propria dimensione spirituale, non si entra in contatto con le forze presenti nel proprio essere.

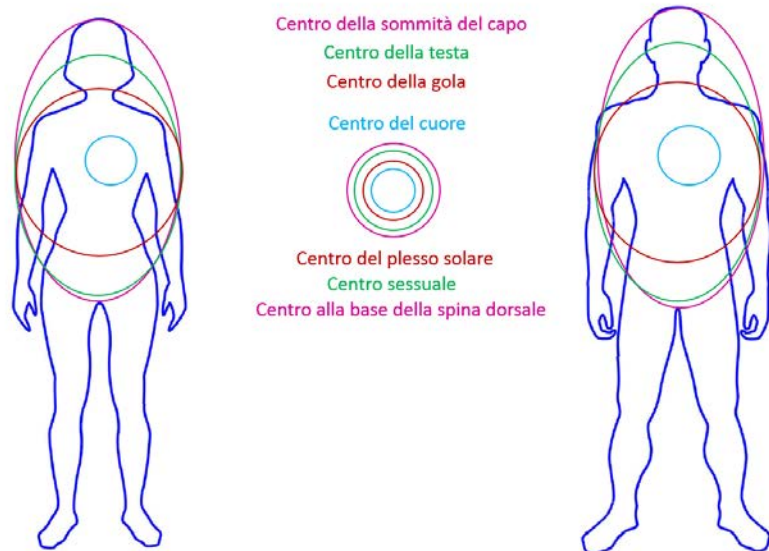
Nelle tradizioni orientali le energie sottili del corpo umano sono chiamate *chakra*, una parola sanscrita che significa “ruota” (il *charka* è un tipo di ruota per filare il cotone usata in India; foto).



È l'energia che si accumula nei *chakra* che ci consente di avere un'attività intellettuale, emotiva e spirituale. I *chakra* sono sette e si possono paragonare a dei trasformatori elettrici perché raccolgono l'energia che scorre nel corpo e, lavorandola e trasformandola, la ridistribuiscono.

Quali creature con un corpo fisico, noi usiamo la nostra energia fisica per agire nel mondo; ad esempio, mangiamo, camminiamo, corriamo. Tuttavia, la nostra esistenza non si

esaurisce nella nostra fisicità. Quando pensiamo e abbiamo un'attività intellettuale, quando proviamo emozioni e sentimenti, e anche quando accediamo alla nostra dimensione spirituale, tutto ciò avviene nel nostro corpo e ciò grazie a queste energie sottili non propriamente fisiche.



Chi lavora sulla propria interiorità trascura spesso questi centri di energia sottile e così non entra in contatto con essi. La psicosintesi non trascura questi centri di potere interni al corpo. Sebbene tutti e sette interconnessi tra loro, ciascun *chakra* può essere aperto, chiuso o parzialmente chiuso. Per impiegare i poteri della percezione e della creatività, i *chakra* devono essere aperti.

Come si nota dagli schemi, i *chakra* sono collegati tra loro e ruotano tutti attorno al cuore. Nella Bibbia la parola “cuore” è usata nella stragrande maggioranza delle occorrenze in senso simbolico. Si legge in *Pr* 4:23: “Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita”.

“[Il cuore rappresenta nella Bibbia] la parte centrale in generale, l'intimo, e quindi *l'uomo interiore* come si manifesta in tutte le sue varie attività, nei suoi desideri, affetti, emozioni, passioni, proponimenti, pensieri, percezioni, immaginazioni, sapienza, conoscenza, abilità, credenze, ragionamenti, memoria e consapevolezza”. - *Journal of the Society of Biblical Literature and Exegesis*, pag. 67.

L'interiorità, la personalità, risiede nell'"intimo e nascosto nel cuore" (1Pt 3:4). A differenza della nostra esteriorità fisica, che è visibile, nel cuore biblico c'è "la persona nascosta del cuore" - ὁ κρυπτὸς τῆς καρδίας ἄνθρωπος, *o kryptòs tès kardias ànthropos* (1Pt 3:4, testo originale greco). "Il Signore non bada a ciò che colpisce lo sguardo dell'uomo: l'uomo guarda all'apparenza, ma il Signore guarda al cuore" (1Sam 16:7). "Chi prova i cuori è il Signore". - Pr 17:3; cfr. Eb 4:12.

Il cuore biblico è strettamente collegato alla facoltà di pensare, alla nostra mente. È per questo che la Bibbia parla di "cuore che ha intendimento" (Pr 15:14, TNM), che nella versione occidentale diventa "una mente retta" (CEI). Per gli orientali il cuore era ciò che per gli occidentali è la mente. Così vanno compresi passi come i seguenti:

PASSO	VERSIONE BIBLICA (ORIENTALE)	VERSIONE OCCIDENTALE (TILC)
Dt 29:4	"Non vi ha dato un cuore per comprendere"	"Non avete ancora capito" (qui al v. 3)
1Re 3:12	"Un cuore saggio e intelligente"	"Sapienza e intelligenza"
Mt 9:4	"Perché pensate cose malvagie nei vostri cuori?"	"Perché pensate cose cattive dentro di voi?"
Mr 2:6	"Ragionavano così in cuor loro"	"Pensavano"
Mr 6:52	"Il loro cuore era indurito"	"Si ostinavano a non capire nulla"

Nel cuore biblico (la nostra mente) albergano pensieri ed emozioni (che rispecchiamo il nostro stato d'animo e il nostro atteggiamento interiore) come l'orgoglio (Pr 16:5), l'umiltà (Mt 11:29), l'amore (Dt 6:5), la gioia (Dt 28:47; Gv 16:22), il timore (Dt 20:8), il dolore morale (Nee 2:2; Rm 9:2), l'odio (Lv 19:17), l'ansia (Is 35:4), l'afflizione (Sl 109:22).

Il *chakra* centrale del cuore può essere chiuso o semichiuso. "Il cuore è ingannevole più di ogni altra cosa" (Ger 17:9, ND). Se, ad esempio, prendiamo in antipatia qualcuno (magari in base all'esteriorità, il che è peggio), lo incaselliamo nella categoria dei "cattivi" e tale rimarrà per noi. Se però apriamo il *chakra* del cuore iniziamo ad irradiare energia positiva e vedremo quella persona con occhi diversi. In Mr 10:17-20 è narrato questo episodio: "Gesù stava per riprendere il cammino, quando un tale gli venne incontro, si gettò in ginocchio davanti a lui e gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per ottenere la vita eterna?». Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, tranne Dio! I comandamenti li conosci ...». E quello rispose: «Maestro, fin da giovane ho ubbidito a tutti questi comandamenti»" (TILC). Come poteva essere valutato quel tale da chi era presente alla scena? Forse, dapprima con perplessità, perché "si gettò in ginocchio"; poi, al rimprovero di Yeshùa che non voleva essere chiamato buono, la perplessità inizia a diventare antipatia, rafforzata dal fatto che Yeshùa sembra volerlo liquidare: "I comandamenti li conosci". Quando poi quello risponde che ha sempre ubbidito a *tutti* i

comandamenti sin da giovane, il giudizio potrebbe farsi del tutto negativo per la sua presunta arroganza. Ma ... c'è un ma: "Gesù lo guardò con amore". – V. 21.

Il plesso solare (terzo *chakra*) è una zona che corrisponde alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco; esso è strettamente associato alle emozioni e ai sentimenti. Le espressioni del tipo "sentire come un pugno allo stomaco", "avere lo stomaco chiuso", "sentire le farfalle nello stomaco" sono appunto indice di forti emozioni. Questo *chakra* può essere troppo attivo, causando stress, oppure poco attivo, causando apatia.



Dice Yeshù in Gv 7:38: "Chi crede in me, come ha detto la Scrittura, *da dentro di lui* ["dal suo intimo" (*TNM*); "dal suo seno" (*CEI*)] sgorgheranno fiumi d'acqua viva" (*ND*). Il testo biblico usa la parola greca κοιλία (*koilîa*), che sta ad indicare il ventre, la cavità addominale e lo stomaco. Il plesso solare è anche detto plesso celiaco, e il termine "celiaco", in latino *coeliācus*, deriva dal greco κοιλιακός (*koiliakòs*), derivato da κοιλία (*koilîa*). Le parole di Yeshù promettono a chi ha fede lo sgorgare di "fiumi d'acqua viva" dalla propria interiorità. "L'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna" (Gv 4:14, *CEI*). La chiusura del *chakra* del plesso celiaco ostacola questa azione come una diga ferma il fluire di un fiume.

Ciascuno di noi può meglio fare ricerche e riflettere su come aprire i propri *chakra* ed avvalersi della loro energia. "Quando l'energia fluisce, la salute fiorisce".