

Tratto da: <http://www.yogadharmait>

Carl Gustav Jung presenta il Kundalini Yoga

di Puran Kaur (Solstizio d'estate 2003)

"La saggezza Indiana è la più profonda che esista e la ricerca della psicologia conferma passo dopo passo le affermazioni in essa contenute. L'antica scienza dell'anima degli Indiani è espressa dallo yoga che appare come il percorso verso l'auto perfezione".

Carl Gustav Jung ha aperto, grazie alla sua esperienza personale ed alla sua ricerca, una possibilità di analisi comparata fra psicoanalisi e kundalini yoga e ha dichiarato che il suo simbolismo arriva ad interpretare la sintomatologia dei pazienti e aiuta a localizzare i sintomi della patologia: "non parlo del significato dello yoga per l'India, non potendolo sperimentare come se fossi nato in India e possessore della cultura Indiana. Posso comunque parlare del suo significato per l'occidente. La nostra mancanza di confini mentali ci porta all'anarchia psichica: per ritrovare un ordine mentale possiamo utilizzare lo yoga che era in origine un processo di introversione e conduceva a processi di elaborazione della personalità. Nel corso di migliaia di anni questa ricerca si è gradualmente organizzata in un metodo e diffusa in vari modi."

Ciò che interessava Jung era questo processo. Egli vedeva in esso il processo universale e ne deduceva che il kundalini yoga, poiché tantrico, ha un valore incalcolabile per l'interpretazione dell'inconscio collettivo. Affermava anche che ci si deve avvicinare con cautela a questa disciplina perché gli occidentali non sono preparati alla profondità dello yoga. Jung invitava ad essere cauti nel procedere nell'esperienza dello yoga, a causa dello spirito orientale che è fondato su una storia mentale fundamentalmente diversa da quella occidentale: gli studenti che lasciano i corsi nascondendosi dietro molti alibi lo confermano ancora oggi quotidianamente.

L'interpretazione psicologica di Jung presuppone che il kundalini yoga permetta una profonda esperienza che spontaneamente si realizza. Egli afferma che: "la filosofia indiana richiede la precisa condizione di non ego che influenza la nostra psiche, per quanto indipendente questa possa essere e porta ad una luce di consapevolezza super personale. L'area psichica dei fenomeni è fondamentale per gli Indiani e questi fenomeni sono ritenuti molto più reali di quelli fisici."

Spiega Jung che l'uomo occidentale oggi non proietta più le immagini interiori all'esterno attraverso simboli o feticci come faceva l'inconscio del cosiddetto 'uomo primitivo', quindi

l'oggetto non viene "psicologizzato". Quando questo avveniva animali e piante erano pari agli uomini che erano allo stesso tempo animali, e tutto era animato da spiriti e divinità. L'uomo civilizzato si crede mille miglia superiore a tutte queste cose: però spesso si identifica per tutta la vita con i suoi genitori, con i suoi affetti, pregiudizi e giudizi e accusa senza ritegno gli altri di ciò che non vuole riconoscere in se stesso. Conservando però una parte di quella coscienza primitiva e originaria e non servendosi più di amuleti e talismani, utilizza tranquillanti per portare in quiescenza nevrosi, razionalismo, culto della volontà e così via. Il simbolismo dei chakra permette a Jung di pensare ad un percorso degli archetipi della psiche e di intravedere una procedura universale di individuazione e spiega così ciò che avviene: il primo passo è afferrare, comprendere la realtà profonda; poi il simbolo è usato per cristallizzare questa realtà nella immaginazione e poi arriva la pratica reale della meditazione sui chakra. Si medita su un simbolo e ci si appropria dei contenuti in parte intellettualmente, in parte psicologicamente e soprattutto energeticamente e si avvia lentamente un certo processo della psiche: a volte si può arrivare ad un radicale sviluppo dell'anima anche se questa crescita non si realizza spesso. Si può verificare anche il caso di rimanere in una fase transitoria in questa regione del processo psichico senza che il reale cambiamento della struttura più profonda avvenga: un risultato che non è comunque da sottovalutare.

Secondo Jung dunque la scoperta dell'Oriente rappresenta un punto cruciale per il concetto dell'inconscio collettivo. La sua interpretazione presume che il kundalini yoga rappresenti la sistemizzazione dell'esperienza profonda spontanea che ha trasportato la materia nell'esperienza astratta nel corso di migliaia di anni. La base di questo lavoro è il simbolismo dei chakra che abilita Jung a sviluppare una mappa delle regioni archetipiche e a tracciare una topografia della psiche per arrivare ad un transito tra le regioni dei chakra e già nel mandala vedeva l'inizio del simbolismo del tantra intendendo per mandala anche immagini mentali (come d'altra parte le intende anche la filosofia dello yoga) e immagini affiorate nel sogno, così come pure vedeva come si realizza nel tantra l'unione degli opposti: concio ed inconscio.

Nella psiche umana esiste la divisione, la discriminazione, il bisogno di divenire una personalità: l'ego è un aspetto dell'odio, il bisogno di essere in due per essere se stessi. Il potere di essere se stessi. È l'urgenza dell'istinto e il meccanismo compulsivo che sono alla base dell'esistenza. È la forma naturale e istintiva in cui compare l'inconscio: l'energia psicologica nella sua forma più elementare. È l'istinto dell'individuazione. Non c'è forma di vita che non sia individuale perché ogni forma si manifesta in una differenziazione: diversamente non sarebbe vita. L'istinto innato alla vita ci conduce a produrre un individuo il più completo possibile e ciò che noi chiamiamo personalità è un aspetto dell'individuazione. Anche se non riusciremo a manifestare la nostra totalità, ciò che apparirà sarà una immagine di unità. È questo il modo in cui crediamo di

ragionare e di pensare, è l'organismo che brucia energia nell'attività di sentire, di volere. A questa attività, per altro normale, della psiche c'è un lavoro interiore da sviluppare: ritrovare se stessi.

L'odio è la forza che divide e che discrimina. Quando due persone si innamorano si innesca il meccanismo: si odiano per separarsi, si oppone resistenza per affermare se stessi. È lo stesso meccanismo dell'analisi: dopo un po' si oppone resistenza. Durante il suo soggiorno in India Jung chiese ad un Hindu: "un uomo che ama Dio avrà bisogno di più vite o di meno vite per realizzarsi rispetto ad un uomo che odia Dio? Rispose l'Hindu "un uomo che odia Dio si realizza prima perché certamente penserà e tenderà a Lui molto più di chi lo ama"

Ed è vero. L'odio è un cemento tremendo.

Odio e paura sono elementi sempre presenti nella vita e gli yogi non potevano non conoscere questo aspetto quale condizione necessaria all'individuazione: infatti lo yoga è il percorso di riunificazione e quando diveniamo coscienti dei fatti l'odio e la paura si spengono.

Secondo Jung le immagini archetipiche sono l'equivalente psichica del samskara: così come il nostro inconscio è colmo di immagini così la nostra energia è colma di precedenti semi energetici. Nell'analisi dei simboli posti in ciascun chakra Jung presenta l'archetipo come un'ipostasi perché suppone l'esistenza dell'immagine senza che questa debba essere provata come l'ipotesi: sotto l'ipostasi è sottintesa dunque un'esistenza e ogni chakra è quindi un intero mondo.

Il primo chakra è quello che possiede le radici delle cose; è la terra, il fondamento del mondo. Tutti noi abbiamo radici e non possiamo fuggire via dal nostro mondo cosciente, siamo nel mandala della terra e corriamo il rischio di rimanere intrappolati nelle radici della fisicità della vita, della pesantezza della materia, della presenza costante della mente. Questo è il luogo energetico in cui l'essere umano è vittima dell'istinto, degli impulsi, della non consapevolezza. Se siamo vittime delle circostanze la nostra ragione può fare poco e spesso siamo spinti da una forza che ci costringe a fare cose non ordinarie e non giustificabili. Questo è Muladhara e qui troviamo kundalini. Kundalini è qualcosa di assolutamente inconoscibile, superiore alla nostra volontà ed è lei che ci conduce ai chakra successivi. È il diamante puro, la forza invisibile che ci costringe a seguire il percorso fino alla fine, fino all'essenza ultima. Se non ci fosse kundalini a spingerci alla prima difficoltà torneremmo indietro, ma se quella forza vitale, quel bisogno, quella necessità, ci tengono per il collo allora non possiamo voltarci indietro; dobbiamo affrontare la vita. Da un punto di vista psicologico è ciò che ci spinge in avanti: se ci fermiamo perdiamo il sapore della vita, ciò che la rende affascinante. Kundalini risiede in questo chakra e ci indica delle possibilità perché è la condensazione di migliaia di anni di esperienza, è la forza dell'energia infinita. L'inconscio non è ancora presente ed esiste la vita unicamente fisica; è

come se la nostra vita si svolgesse in un grembo, siamo un gene, un embrione, una condizione iniziale, il seme del futuro e quando risvegliamo kundalini iniziamo a vivere nell'eternità senza identificarci con l'inconscio. Come un terremoto kundalini si risveglia e ci trasporta in volo e dovremo imparare a non identificarci con le esperienze perché una cosa è volare e una cosa è essere sospinti dal vento. Se il vento cade anche noi cadiamo, ma se sappiamo volare condurremo noi il volo e potremo sublimare le esperienze. Il kundalini yoga è stato tenuto segreto per secoli non perché non se ne possa parlare, ma perché non è possibile capirlo: il suo segreto è la comprensione attraverso l'esperienza. Se contattiamo la nostra parte più profonda, se siamo nelle tecniche, allora il processo dell'impersonale può innescarsi. In muladhara inizia il viaggio verso il divino, verso l'anima immortale. È una fonte di energia, è la pienezza dell'energia.

Muladhara è il simbolo della nostra presenza terrena, è l'energia psichica che spinge a vivere, è la radice della nostra esistenza.

Il colore rosso associato a questo chakra è il colore del sangue, della passione oscura. La vita è qui. Contiene la shakti, una delle due divinità che si uniranno nel settimo chakra. L'elefante, simbolo del chakra, sostiene il peso della terra e rappresenta il tremendo sforzo di sostenere la consapevolezza umana, il potere che ci spinge a costruire il mondo cosciente. Per gli Hindu l'elefante è il simbolo della libido addomesticata, parallela alla nostra immagine del cavallo. È la forza della consapevolezza, della volontà, dell'abilità di fare ciò che vogliamo.

Il secondo chakra è il luogo energetico in cui è possibile fare tutto; ci tuffiamo nel flusso della vita e ci lasciamo trasportare, galleggiando su tutto ciò che accade. Questo chakra possiede tutte le caratteristiche dell'inconscio e possiamo affermare che muladhara finisce nell'acqua. Svadhisthana è un chakra legato al tattva acqua, al mare dove vive un enorme mostro. Nessuna meraviglia che esista in questo chakra una mezzaluna simbolo del femminile; ogni mistero della vita ha inizio nell'acqua, elemento dell'energia femminile; ogni ricerca di crescita ci riporta all'acqua, al pericolo di essere inghiottito dal mostro, così come anche il battesimo e tutti gli altri riti di iniziazione hanno un significato di passaggio e quindi di crescita: dopo quel passaggio non saremo più gli stessi. Rappresenta una morte simbolica che porta ad una nuova vita, ad una rinascita. Oggi al posto del leviatano abbiamo l'analisi che è ugualmente rischiosa perché ci mette di fronte a noi stessi. Andiamo sott'acqua conosciamo il mostro e quella prova diviene la fonte della rigenerazione. Abbiamo qui l'approccio ad un tipo di vita diverso da quella passionale del primo chakra: l'inconscio. Il colore arancio associato all'energia di svadhisthana è una sfumatura più chiara del rosso, contiene più luce, così come la rinascita ci conduce al giallo di manipura. Il leviatano simbolo di questo chakra è un simbolo parallelo all'elefante: makara è negli abissi ciò che l'elefante è sulla terra. Rappresenta ancora una forza tremenda e qui troviamo il nostro peggiore nemico da affrontare: noi stessi. La grande benedizione sulla terra,

la consapevolezza, diviene la più grande sfida: l'inconscio. Makara dunque è l'altra faccia dell'elefante; il dragone che ci divora è lo stesso che ci sostiene e ci nutre perché se esiste il conscio esiste anche l'inconscio. Non essere coscienti delle proprie pulsioni è molto peggio che soffrire a causa loro. È la madre che ci ha nutrito da bambini e ci divora da adulti se non ci allontaniamo nel momento giusto; se non la abbandoniamo diviene un fattore negativo. Svadhisthana rappresenta il fattore psichico in cui ci perdiamo quando viviamo senza uno scopo preciso, quando semplicemente vogliamo vivere. La possibilità che ci offre è di raccogliere questa forza tremenda, la forza della vita ed utilizzarla per arrivare al nostro inconscio.

Nel terzo chakra risiede il fuoco della vita, della passione: un essere umano senza passione è solo ridicolo. Questo chakra è la spia del nostro stato: spesso chi soffre di diarrea è spaventato e chi soffre di costipazione è particolarmente ostinato. Pensare nei termini dell'addome significa agire come quando la coscienza era così offuscata che si faceva riferimento solo a ciò che lo influenzava ed esistono ancora tracce di questi comportamenti quando siamo resi ciechi dalla passione. È il centro energetico in cui la materia è digerita, trasformata e il fuoco, che è il suo tattva, è un elemento mobile, visibile, perfettamente definito e tangibile ed è tanto fisico da bruciare provocando dolore. Siamo preda della passione e questo provoca infiniti problemi di relazione. La prima fase di coscienza fisica è l'addome, non conosciamo niente di più profondo. Il colore giallo associato a questo chakra rappresenta la combustione del sole. Il simbolo che troviamo è l'ariete, Ram, sacro ad Agni Dio del fuoco. Astrologicamente l'ariete è legato a Marte, pianeta della passione, dell'impulsività, della violenza. È un animale che esprime ancora l'elefante, ma in una nuova forma: più piccolo, sia l'animale sia la sfida; rinunciare alla passione è più facile che rinunciare alla coscienza della materia, comunque quando siamo coscienti della passione il pericolo peggiore è passato.

Dall'intestino dove tutto è fuoco, sangue, muscoli, ossa, dove siamo come vermi senza testa, saliamo verso l'aria, il cuore, la superficie. Finché siamo in manipura siamo nel fuoco della terra; quel fuoco di cui parla il Buddha nel sermone di Benares "Il mondo intero è in fiamme, le vostre orecchie, i vostri occhi. Ovunque accendete il fuoco del desiderio, il fuoco dell'illusione perché desiderate cose futili." C'è però anche il grande tesoro della realizzazione. Quando iniziamo a percepire l'inconscio con il cuore entriamo in uno stato straordinario: le emozioni esplodono e iniziamo a piangere per cose accadute quaranta anni prima. Le emozioni tornano da manipura spinte fuori dal fuoco che le ha risvegliate dalle ceneri sotto cui le avevamo sepolte. In manipura è avvenuta la combustione e sopra il diaframma, in anahata, l'aria le riporta in vita, ridona il respiro. Anahata è il centro del cuore, dell'aria. Cosa accade dopo l'inferno di manipura? Dopo essere stati nella spirale della passione, degli istinti dei desideri, cosa avviene?

Non si arriva al quarto chakra senza essere passati nella tempesta dei primi tre chakra, nel caos, nel brodo primordiale.

Impariamo lentamente che non ci identifichiamo più con i desideri: nel cuore nasce il Purusha e iniziamo a pensare, a divenire coscienti di qualcosa che non è più personale e anziché seguire gli impulsi in modo selvaggio iniziamo a creare delle sequenze, delle cerimonie che ci permettono di non identificarci con le nostre emozioni e a superarle. Superiamo il nostro umore selvaggio e ci chiediamo "perché mi comporto così?", ci possiamo innalzare oltre le nostre emozioni e osservarle. In anahata risiede Shiva nella forma del lingam (l'aspetto creativo) e una piccola fiammella simboleggia il SÈ che appare. Si compie il processo di identificazione psicologica. Quando vediamo la differenza fra noi e l'esplosione delle passioni inizia l'individuo: l'ego che risiede in muladhara sale, cresce e si guarda, si distacca e diviene il SÈ. Il SÈ è qualcosa di assolutamente impersonale, oggettivo. La nostra vita diviene Purusha, il primo legame con la nostra psiche; comprendiamo che il nostro SÈ esiste mentre siamo ancora nel mondo materiale, che non siamo la mente e che possiamo osservarla. In questo spazio energetico avviene la sublimazione dei chakra inferiori. Troviamo qui il mondo dell'intangibile: sentimenti, mente. Esiste qui qualcosa che unisce la mente, l'immaginazione, il prodotto dei sentimenti e del nostro intelletto e che li esprime.

L'aria, il tattva di anahata, possiede le caratteristiche del pensiero e dell'anima.

Nel quarto chakra abbiamo la conoscenza attraverso il cuore "lo sai con la testa, ma non lo conosci con il cuore". Possiamo sapere una cosa con la testa senza che questa arrivi al cuore; ma quando si realizza nel cuore, solo allora è nostra. Soltanto quando sentiamo con il cuore siamo nella vera natura delle cose. Come esprime Lao Tzu "il significato che puoi ottenere con la ragione, che puoi elaborare, non è significato". Nel genere umano il quarto chakra è ancora molto flebile e manipura molto presente; infatti dobbiamo essere sempre molto attenti e gentili gli uni con gli altri per evitare le esplosioni di manipura. Il colore è verde e il suo simbolo è la gazzella. Insieme all'energia anche il simbolo che la rappresenta si trasforma. La gazzella è un animale tenero e aggraziato, del tutto inoffensivo, esageratamente timido ed elusivo: un attimo lo vediamo e l'attimo dopo è saltato via. Salta via con un grande balzo, come se avesse le ali; tocca appena terra e il minimo alito di vento è sufficiente ad insospettirla e a farla fuggire. È un animale della terra ma sembra non avvertire la forza di gravità. Ha già perso una parte della pesantezza della terra e denota che in anahata esiste un elemento elusivo, difficile da cogliere. È ciò che il medico definisce l'elemento psicogeno in una malattia. Il pericolo che corriamo è quello di agire come una gazzella impazzita e di incominciare a saltare in ogni direzione. Ma ciò che possiamo conquistare è la forza, l'efficienza e la leggerezza della sostanza psichica, del pensiero e del sentimento.

In Vishuddha chakra siamo oltre i quattro elementi necessari alla sopravvivenza umana: è un nuovo stato, più cosciente. Siamo nel pensiero astratto. Secondo la filosofia tantrica, che è tanto antica da perdersi nel buio dell'inizio del genere umano, il quinto chakra è l'idea della trasformazione della materia grossolana nella materia sottile: è la sublimazione dell'uomo. Qui superiamo la concezione del mondo e saliamo nella regione dell'etere. Ora Purusha è il centro delle cose, è l'essenza psichica, la sostanza delle cose, non una speculazione mentale ma un'esperienza. Qui comprendiamo che ciò che non ci piace del nostro nemico è identico a noi e iniziamo a vivere la vita nella percezione del karma: gli altri sono visti come una condizione del nostro stato psichico e per empatia tutto diviene una esperienza soggettiva e personale. Il colore è il blu e il simbolo è nuovamente l'elefante che al di là delle piccole differenze che presenta rispetto a quello presente in muladhara, è ancora espressione di forza e la presta alla realtà psichica che non ha evidenza fisica. Noi, ad esempio, sappiamo che Dio è un concetto che non ha evidenza fisica e non ha nulla a che vedere con il tempo e lo spazio, ma se si verifica l'esperienza di Dio allora lo comprendiamo e "possediamo". L'astrazione di Dio diviene esperienza non un concetto metafisico. Questa esperienza appartiene a Vishuddha; l'insormontabile forza della realtà non è più sostenuta dall'esperienza della materia ma da quella psichica. Qui raggiungiamo il luogo remoto dell'essere umano e di noi stessi perché ogni uomo ha almeno una esperienza che è quella maturata dal genere umano in migliaia e migliaia di anni. Ciò che affrontiamo noi oggi non immaginiamo nemmeno quante volte è già stato vissuto in milioni di anni, mentre noi anticipiamo l'esperienza migliaia di anni a venire che non possediamo ancora.

A questo punto parlare del sesto chakra diviene una sfida. Nel mandala di questo chakra non esiste nessun animale e questo significa che non esiste un fattore psichico. Comprendiamo che ogni albero, ogni pietra, ogni respiro, ogni coda di topo è il nostro SÈ; non esiste niente che non sia in noi. Il nostro sesto chakra è un raggio di luce catturato e imprigionato nel mondo. Il distacco dalle passioni è la liberazione da *tamas* e *rajas*, è un'esperienza psichica. Ciò che prima era dolore non lo è più e si osserva la tensione degli opposti senza agitazione. Non si diventa apatici ma liberi. È il Buddha che osserva Mara. Troviamo invece il lingam bianco; una condizione in cui non germina nulla ma nella piena coscienza. Il Dio che dormiva in muladhara ora è pienamente manifesto. Ajna chakra è Dio; è espressione piena e manifesta del non-ego. In questo stato di energia riconosciamo di essere solo psiche e il non-ego in cui ci annulliamo. Ajna chakra è oltre ogni soglia. Si può immaginare di essere parola, verbo e divenirlo veramente; come il Cristo. Si è distaccato da Dio ed è volato nel mondo visibile, luminoso come una luce. Si raggiunge un tale distacco che non si calpesta più la terra. È un essere umano che crea una nuova forma di se stesso.

In sahasrara chakra avviene l'unione di Shakti e Shiva, gli opposti si uniscono secondo la filosofia tantrica e si realizza il viaggio di kundalini. È una trascendenza ed è avvicinabile soltanto come concetto filosofico o come esperienza energetica per la quale non esiste modalità di approccio ed è oltre ogni immaginabile descrizione perché comprendiamo che tra il SÈ e Dio non esiste alcuna differenza. Non c'è più nulla, neanche Dio: solo Brahman. È il samadi, il nirvana.

"I chakra sono simboli del livello della coscienza umana ed io credo che lo studio di questi simboli dello yoga tantrico può aiutarci nello studio della psiche umana se lavoriamo unendo differenti mondi. Lasciatemi dire che lo yoga arriva dall'alto."