

## I 10 Corpi

Lo Yoga, nella sua visione olistica, vede l'essere umano come un insieme energetico che interagisce, attraverso i suoi *chakra* e *corpi*, con l'universo di cui è parte.

Abbiamo già parlato in altra occasione dei *chakra*, ma cosa sono i corpi? L'anatomia yogica riconosce l'essere umano costituito da dieci corpi (vedremo poi che esiste anche un undicesimo corpo): l'anima, i corpi mentali, il corpo fisico, i corpi energetici ed i corpi eteri. Mentre il corpo fisico è fisso, gli altri nove sono in relazione con emozioni, pensieri, karma e altre forme di energia fisica. Sono degli involucri, delle guaine di energia vibrante, che interagiscono fra loro. *“Tutti e dieci i corpi influiscono sul corpo fisico, gli umori, l'attività, la proiettività, il completamento dell'azione e la creatività”* (Yogi Bhajan).

Il **1° corpo** è rappresentato dalla nostra **Anima**.

Tutti abbiamo più o meno un concetto di cosa sia l'anima o lo spirito, ma talvolta ne fraintendiamo il significato e quindi la sua vera essenza. L'anima, secondo la filosofia yogica, è immortale, senza confini, fa parte di Dio ed è qui per fare un'esperienza terrena, fare l'esperienza di una mente infinita all'interno del corpo di un Individuo (che invece è finito). E questa è anche la spiegazione per cui abbiamo tante incarnazioni: l'anima deve liberarsi e concludere il ciclo della morte e rinascita. Quando l'Anima, che è connessa al 1° *chakra*, non guida la mente, si crea un blocco nel flusso energetico spirituale.

Il 2°, il 3° ed il 4° corpo sono i corpi mentali o intellettuali, chiamati rispettivamente mente negativa, positiva e neutra, o anche protettiva, proiettiva e meditativa.

La **Mente negativa (2° corpo)** esplica funzioni protettive; non ci evita di agire, ma ci consente di farlo in una situazione di sicurezza e protezione. Quasi sempre la mente negativa è la prima a reagire di fronte a situazioni nelle quali è importante, prima di prendere delle decisioni, valutarne le conseguenze; la sua energia femminile è attenta e per natura sa cosa potrebbe essere pericoloso.

La **Mente positiva (3° corpo)** è quella che ci mostra il lato positivo delle situazioni, quella che ci spinge ad agire, a volte anche a rischiare. La mente positiva inizia ad agire non appena la mente negativa ha fatto le sue valutazioni ed ha cominciato a determinare una certa tendenza nel flusso dei pensieri; al fine di trovare argomentazioni valide, la mente proiettiva tira fuori dal subconscio tutte le esperienze idonee a confermare la sua visione positiva.

La **Mente neutra (4° corpo)** va oltre al positivo o al negativo, a ciò che giudichiamo giusto o sbagliato, buono o cattivo; è la capacità intuitiva di generare equilibrio, la possibilità che abbiamo di dare una risposta immediata in modo intuitivo. Quando si salta l'elaborazione razionale del pensiero, si è intuitivi; è capire al di là della logica.

Il **Corpo fisico (5° corpo)** è proprio al centro degli altri 9 corpi eterici: prima ci sono l'anima e le tre menti, dopo la linea d'arco, l'aura, il corpo pranico, quello sottile e quello radiante.

E' il centro e costituisce il mezzo per l'azione e l'esperienza; rappresenta l'equilibrio nella vita quotidiana, nei bisogni, negli affetti, nel cibo. Quando il corpo fisico è in equilibrio, è forte e stabile, non si è occupati a pensare ai propri malanni, alle proprie ossessioni; finalmente si scorge il mondo, fatto di altre persone, che esiste oltre i propri confini.

La **Linea d'arco (6° corpo)** è il risultato energetico dell'unione fra l'attività mentale ed il terzo occhio, il *chakra* Ajina. Spesso, nelle immagini raffiguranti i Santi, è possibile notare un'aureola luminosa attraverso la testa: è la raffigurazione della linea d'arco. Le donne possiedono una seconda linea d'arco che va da un seno all'altro ed esprime la loro grazia e la protezione materna.

Le attività fondamentali che il sesto corpo svolge sono essenzialmente di protezione, perché quando si confida nella propria forza psichica e nell'intuito la comunicazione con la nostra anima è completa e tale relazione ci protegge. La guida dell'intuito, attingendo direttamente dalla conoscenza universale, sarà sempre la più giusta.

La linea d'arco è considerata il regno dell'armonia e della coscienza spirituale.

**L' Aura (7° corpo).** Quando i chakra sono bilanciati e in armonia, il nostro cerchio di energia elettromagnetica rappresentato dall'Aura arriva ad estendersi fino a tre metri attorno al nostro corpo fisico. L'estensione dell'aura è proporzionale al nostro stato di coscienza e quando la sua misura è ben sviluppata, abbiamo la capacità di attrarre l'attenzione degli altri, di essere osservati e ascoltati. Al contrario, se l'Aura non ci sostiene, siamo influenzabili e manchiamo di carattere, di originalità; quando è debole, sarà l'ego a compensare. La natura dell'Aura è il prana, l'energia vitale, ed il settimo corpo è il risultato del libero scorrere dell'energia pranica attraverso i nostri meridiani.

#### **Il Corpo pranico (8° corpo).**

Esiste un elemento fondamentale che consente all'essere umano di mantenere in vita ed in salute il proprio corpo fisico: il prana. Il prana (ki, chi, qi) è l'energia vitale, la forza che nutre e mantiene il corpo fisico; è la sua essenza. Si riceve prana mangiando, bevendo, attraverso il sole, i capelli, la pelle; ma soprattutto grazie alla respirazione. Il pranayama è la scienza yogica che insegna il metodo migliore per assimilarlo, distribuirlo e utilizzarlo al massimo. Senza prana non c'è vita e senza apana (energia di eliminazione), non ci sarebbe il giusto equilibrio. Essendo il prana portatore di vita, rappresenta quel sottile filo energetico che ci collega a Dio.

#### **Il Corpo sottile (9° corpo)**

Il nono corpo è considerato l'uovo cosmico che avvolge il nostro corpo; una specie di bolla che scorta l'anima, contenendola quando il corpo fisico muore. Il corpo sottile, non lasciando mai l'anima, diventa testimone di ogni avvenimento, ogni incarnazione; rappresenta quindi un vero e proprio archivio contenente ogni informazione per uscire dal mistero dell'ombra, dall'incomprensione. Se il corpo sottile è forte, lo stato di coscienza che ne deriva è di grande calma; è facile imparare e la comprensione ad ogni livello è molto veloce. La visione del corpo sottile aiuta a comprendere la qualità delle nostre azioni, dove condurranno, quali conseguenze implicheranno.

Il corpo sottile di un Maestro è in grado di fornire risposte all'allievo che le sta chiedendo nella sua mente.

**Il Corpo radiante (10° corpo)** è lo splendore spirituale, la nostra innocenza, ciò a cui aspira la nostra anima. La nostra comunicazione con l'Infinito avviene per mezzo del corpo radiante, la porta energetica attraverso la quale il destino raggiunge il sé e lo realizza. Il corpo radiante è il campo di forza che circonda il corpo; l'1 e lo 0 che formano il 10 rappresentano rispettivamente l'anima e l'infinito. L'anima finalmente si esprime, comunica e attraverso la radiosità del 10° corpo attrae l'abbondanza, la prosperità, la bellezza dell'Infinito. Yogi Bhajan così sintetizza il 10° corpo: *“non è importante cosa fai e dici, ma quanto sei radiante”*.



Come accennato all'inizio, esiste un **11° corpo**, considerato il risultato complessivo dell'equilibrio dei dieci corpi, l'**Incarnazione**. Questo corpo virtuale costituisce il punto dal quale l'Anima ed il Corpo Radiante, riuniti, percepiscono tutto quello che c'è stato nel mezzo. E la somma di tutto, maggiore dell'insieme, è la consapevolezza. Si diventa una luce guida, un faro a cui gli altri possono fare riferimento per la loro elevazione.

*Salvatore Liberti*