

Saggezza dagli antichi orientali

- Ai tempi di **Patanjali** (il più famoso commentatore dello yoga), il centro della personalità umana non era il cervello, ma il cuore. Ancora prima di allora, non era nemmeno il cuore. Il centro era più in basso, vicino all'ombelico. L'ombelico era considerato ancora in antichità la fonte della vitalità, la sorgente originaria da cui deriva ogni altra cosa: corpo, mente e tutto quanto. Quando si è nel caos, il cervello smette di funzionare. Ad esempio, se si guida la macchina e improvvisamente qualcuno sbucca davanti a noi, reagiamo in modo così repentino che non può essere opera del cervello. Il cervello ha bisogno di tempo. Deve pensare cosa fare e cosa non fare. Quando c'è il rischio di un incidente e freni di colpo, si prova una sensazione vicino all'ombelico, come se fosse lo stomaco a reagire. La consapevolezza è stata sospinta verso l'ombelico a causa dell'incidente. Se si potesse prevedere l'incidente in anticipo, accadrebbe qualcosa di misterioso: si può notare che la consapevolezza si è spostata verso l'ombelico: per gli orientali **"la porta tra il cielo e la terra"**. E lo spavento ci porta ad avere una respirazione non buona. Come se questa porta, questa "bocca dell'anima" si stesse per un attimo nutrendo di un cibo non sano per noi. Un nutrimento (lo spavento, la paura, in questo caso) che va a portare disequilibrio con conseguente malattia se non si interviene tempestivamente a porvi rimedio
- Se si chiede ad un monaco Zen: "Con che cosa pensi?", lui si mette la mano sulla pancia. Quando gli occidentali sono entrati per la prima volta in contatto con i monaci giapponesi, faticavano a capire. "Che sciocchezza! Come puoi pensare con la pancia". Ma la risposta Zen è significativa. La consapevolezza può usare qualsiasi centro del corpo, e il centro che è più vicino alla sua sorgente originaria è l'ombelico. Il cervello è il più lontano, quindi, se l'energia vitale si sposta verso l'esterno, il centro della consapevolezza diventa il cervello. Ma se l'energia vitale si sposta verso l'interno, alla fine l'ombelico diventerà il centro.