**I tre modelli di comprensione della realtà**

Secondo lo schema proposto da Virginia Satir, successivamente ripreso anche dalla PNL, esistono tre modi principali di percepire la realtà. Ogni persona, normalmente, utilizza prevalentemente una delle tre modalità, che corrisponde al suo canale maggiormente sviluppato.

Nello Yoga cerchiamo di esplorarli ed imparare a utilizzarli tutti e tre. Infatti, non esiste un modello migliore dell’altro, ma di volta in volta risulterà più conveniente utilizzare una certa modalità piuttosto che un’altra, a seconda di cosa si vuole andare a realizzare.

1. **Cenestetico**

Il sensitivo, o cenestesico, sente prevalentemente con la *pancia*. È un tipo di sentire che potremmo definire viscerale, che corrisponde ad un aspetto propriocettivo molto forte.

Il suo pregio è che la presenza di un forte stimolo sensoriale tende a placare l’emotivo; inoltre, questo ardore rappresenta il nostro fuoco, che ci conferisce forza, passione, e ci dà lo stimolo verso l’azione.

Avere un capacità di percepire molto sviluppata ha però anche dei lati negativi: in mancanza di un’adeguata capacità di gestire e filtrare tutto ciò che colpisce la propria sensibilità, il rischio è quello di assorbire il dolore senza riuscire a metabolizzarlo e smaltirlo adeguatamente.

La presenza di un forte elemento di *pathos* fornisce nutrimento, ma non ci rende liberi: al contrario, se ne diventa schiavi, al punto che le nostre azioni ed i nostri pensieri ne sono totalmente condizionati.

Ciò che accade è che la realtà viene distorta dall’emotivo; di conseguenza, la visione della realtà non potrà essere oggettiva, ma risulterà sempre filtrata e distorta dagli elementi di *prana* o *pathos* presenti. Inoltre, l’utilizzo di questo canale è strettamente collegato col subconscio, ed è importante riuscirlo a gestire in modo da mantenere conscio e subconscio sempre ben distinti e separati.

Seguendo la “pancia”, ci si lascia attrarre dalle cose in modo istintivo e lunatico, e ciò è caratteristico dell’elemento TAMASICO.

Si viene attratti dalle cose senza però comprenderne realmente le conseguenze; questa caratteristica di umoralità si riflette su un tipo di conoscenza erronea, che non può portare ad una corretta capacità di discernere e discriminare la realtà.

Il sensitivo compie le sue scelte seguendo l’istinto e l’umore del momento, per cui è soggetto a sbagliare. L’aspetto positivo è che, comunque, non ci si irrigidisce in uno schema immutabile e le scelte sono in divenire, costantemente soggette al cambiamento, anche se in base ad una modalità umorale e irrazionale.

Il canale cenestesico, a livello fisiologico, funziona prevalentemente attraverso il sistema ormonale. Questo mezzo di comunicazione chimico mette in azione l’intero organismo, dal momento che esso investe la totalità del corpo. Gli ormoni, infatti, non sono selettivi, ma vengono diffusi ovunque.

1. **Auditivo**

Diversamente dall’emotivo, che assorbe su di sé tutto ciò che capita, nel caso dell’auditivo sono presenti il giudizio ed il ragionamento, da cui deriva la capacità di scegliere e discernere.

La percezione, in questo caso, avviene tramite la conoscenza, la gnosi. Innanzitutto, come nel *Kundalini* e nel *Kriya*, si stabilisce attraverso il ragionamento che cosa si vuole andare a realizzare in base alle proprie conoscenze; poi, tramite la mente, si vanno a concretizzare tali conoscenze, che altrimenti resterebbero pure astrazioni e finirebbero per farci estraniare dalla realtà.

Lo strumento prevalente è *manas*, la mente, che corrisponde all’elemento RAJASICO.

Il cervello comunica col resto del corpo attraverso il sistema nervoso, per mezzo di una serie di impulsi di tipo elettrico e chimico. Tale sistema, però, è isolato, dato che i nervi sono fatti per trasmettere e indirizzare le informazioni da una parte all’altra, per cui vengono interessate soltanto le parti direttamente coinvolte nello scambio.

Il sistema utilizzato in questo senso è prevalentemente involontario, ma attraverso il *prana* è possibile farlo emergere gradualmente verso la consapevolezza. Portando l’attenzione su un determinato punto del corpo esso si scalda, si vivifica e si desomatizza, e in questo processo possiamo individuare una prima percezione di *prana*.

Il limite di questo canale è che la mente razionale funziona in maniera selettiva, e l’attenzione può essere mantenuta soltanto su uno o al massimo su pochi elementi per volta. Per quante cose si riescano a considerare contemporaneamente, ci saranno sempre moltissimi elementi che resteranno al di fuori del campo della nostra attenzione.

Attraverso l’utilizzo di questo strumento non sarà mai possibile, pertanto, accedere ad una percezione della totalità del corpo e ad una visione d’insieme.

L’attenzione riesce a mettere a fuoco alternativamente “questo o quello”: o portiamo la mente in un punto o in un altro, ma non siamo in grado di condurla verso la totalità dell’insieme.

*Jnana* rappresenta la conoscenza priva della capacità di compiere una scelta: rimane sempre il dubbio, che rispecchia la caratteristica di *manas*: questo o quello?

Il passo in avanti è costituto dalla capacità di fare una scelta, non in modo umorale come per il cenestesico, ma in base ad una determinata motivazione.

La conoscenza che sorge dal ragionamento non scaturisce dall’adesione a un catechismo o ad un determinato sistema di credenze acquisite passivamente; al contrario, la conoscenza della realtà nasce dall’osservazione, dalla sperimentazione e dal ragionamento, e pertanto risulterà sempre perfettibile, in divenire e soggetta al cambiamento.

Quando la conoscenza si affianca alla capacità di scegliere si può parlare di *Viveka* o *Visnana*. Le proprie conoscenze e le proprie scelte devono poter essere rimesse continuamente in discussione.

La scelta non viene mai fatta una volta per tutte, ma è costante; questo è il tipo di intelligenza che porta sempre a conoscere cose nuove; tutto cambia, tutto scorre, mentre aderire a dei protocollo prestabiliti fa irrigidire ad uno schema immutabile. Perfino il cenestesico cambia, anche se in modo umorale e irrazionale.

Anche nello Yoga è importante che questo processo rimanga sempre un divenire; quando qualcosa diventa automatico e meccanico si perde la presenza e la freschezza del momento presente.

1. **Visivo**

Corrisponde simbolicamente al sentire “col cuore”: osservando semplicemente la realtà se ne acquisisce una conoscenza diretta, che non è condizionata né da aspetti emotivi né razionali.

Si arriva alla consapevolezza dell’oggetto osservato in modo diretto, senza aspettative, giudizi o ragionamenti. La *Vidya* si realizza attraverso un tipo di comprensione istantanea e senza filtri, e questo corrisponde alla modalità SATTVICA.

Tutti gli esseri viventi possiedono questo tipo di conoscenza ancestrale in modo innato; è un tipo di percettività che permette di comprendere istintivamente la realtà. L’intelligenza profonda che sta dietro la vita e le permette di evolvere costituisce una sorta di “consapevolezza innocente” posseduta da tutti gli esseri della natura, una Vidya pura e basilare.

Il tipo di *Vidy*a che si ricerca nello Yoga potrebbe essere definito *intenzionato*: infatti, l’osservazione viene indirizzata verso un oggetto ben preciso, che viene scelto pur senza metterci aspettative riguardo a ciò che si troverà.

Dal punto di vista fisiologico, anche il cuore funziona in base a degli stimoli elettrici, ma in questo caso il sistema non è isolato, bensì le onde elettriche prodotte dal cuore si propagano istantaneamente in tutto il corpo (ciò corrisponde alla modalità *sattvica*, che è istantanea).

**Conclusione:**

La coscienza dovrebbe essere rivolta sia verso la realtà esterna che verso se stessa; ciò che viene osservato, infatti, tende a migliorarsi e a divenire più efficiente, pertanto ogni essere per realizzare il suo meglio necessita della propriocezione.

La *consapevolezza* permette di conoscere ciò che si osserva mettendolo a fuoco come farebbe un laser: con la mente razionale e la percezione cenestetica è possibile osservare infatti, solo un oggetto alla volta (o pochi per volta).

La *coscienza*, invece, è come una lampadina che illumina tutto contemporaneamente, e consente una visione ed una percezione della totalità.

Questo passaggio sarà la premessa per un ulteriore salto quantico, che potrà condurre alla libertà dell’illuminato.

Dania Bicchierai