

## L'ENERGIA DEL CUORE UNA VIA VERSO L'UNIVERSALITÀ

36

In quei giorni, al congresso internazionale di Psicosintesi, a Rocca di Papa, vicino Roma, le persone affluenti da ogni parte del mondo erano centinaia, cinquecentocinquanta più o meno. Alla grande e multiforme ricchezza di presenze faceva da contrappasso la grande e variegata ricchezza dei contenuti tematici, sia delle relazioni che dei workshop, tanto che era difficile scegliere rinunciando a qualcosa che era altrettanto interessante.

Molto toccante e significativo per me è stato il lavoro iniziale, quando nel grande prato si sono riuniti tutti i partecipanti, in vari gruppi a cerchi concentrici, e ognuno ha guardato negli occhi l'altro, in silenzio; visi che scorrevano, volti e sguardi diversi, per provenienza geografica, storia, cultura, modo di guardare, ma in ognuno si poteva leggere presenza e accoglienza: "Io ci sono, tu ci sei", l'altro accolto e riconosciuto nello sguardo e nel silenzio del proprio cuore, fino all'Om finale, cantato all'unisono da centinaia di persone dopo una breve meditazione. Bella l'idea di scrivere su cartoncini colorati la frase ispirata dalla meditazione, da appendere poi fra i rami degli alberi.

**In me in quei giorni è risuonata spesso la parola interconnessione, una realtà tangibile in quelle circostanze, ma anche invisibile e sottilmente presente nella consapevolezza quotidiana di un effetto che permane.**

È in questo clima di familiarità e di naturalità che ho avuto il piacere di presentare il mio workshop accogliendo la ricchezza del cuore di bellissime persone, di diversa provenienza.

Nelle antiche tradizioni orientali il cuore è considerato la sede della saggezza e della consapevolezza, connessione fra l'individuo e l'universo, fra i livelli superiori e quelli inferiori, così come il Sé transpersonale, che abbraccia la totalità e l'individualità della persona, e al tempo stesso si apre verso l'universalità.

**Andare al cuore della persona è andare al suo centro.**

Socrate diceva "conosci te stesso" e sul frontone del tempio di Apollo a Delfi era scritto "conosci te stesso, conoscerai l'Universo".

Quanto più, nel nostro percorso evolutivo, andiamo al

cuore di noi stessi, al centro, allineando il nostro Io o sé personale con il Sé transpersonale, rivelando prima di tutto a noi stessi la nostra individualità, tanto più scopriamo la nostra universalità.

Cosa significa parlare di universalità? Questo concetto si collega alla dimensione relazionale del Sé; non siamo individui isolati l'uno dall'altro, ma sempre in relazione, potenziale o attuale, con gli altri.

Nonostante le diversità di sesso, razza, cultura, religione, tipologia, permangono elementi universali che ci accomunano: per esempio la sofferenza, le ferite, le sfide e le gioie della vita, la malattia, la vecchiaia e la morte, la nascita, l'amore.

Anche le religioni, pur nella loro diversità, hanno tutte in comune la compassione, la regola aurea dell'amore per il prossimo, del prendersi cura e volere il bene dell'altro; e la compassione scaturisce dal cuore, è un'energia del cuore, così come la gioia, un sentimento che dona energeticamente un senso di espansione della coscienza.

Ma universalità non è solo rintracciare la comunanza di destini, l'unità delle radici e gli elementi universali nella personalità, che si manifestano anche attraverso le immagini archetipiche che popolano i nostri sogni, onirici e di veglia; è anche senso di appartenenza a una rete di interconnessioni, di relazioni improntate alla reciprocità, a un universo dove tutto ciò che ogni essere umano sente, pensa, agisce, non è senza effetto sugli altri esseri umani.

Da qui deriva anche il senso di responsabilità del nostro essere nel mondo: possiamo essere fondatori di guerre e di discordie, oppure costruttori di pace, luce e amore.

Negli ultimi anni la fisica quantistica ha scoperto i presupposti scientifici di questo senso di universalità (e la psicologia e la medicina lo stanno applicando) parlando dell'Entanglement, fenomeno in base al quale due particelle originariamente in relazione, interagiscono anche quando vengono poste a milioni di anni luce di distanza l'una dall'altra; se si induce una modificazione su una di esse, l'altra, pur essendo posta a una tale distanza, manifesta un'analoga modificazione.

Coltivare l'energia del cuore è sviluppare la conoscenza di sé e dell'altro, la coscienza, la saggezza, il senso di universalità, la compassione, intesa non solo come compatire, cioè come condivisione della sofferenza, ma an-

che come volontà di bene per l'altro, che nasce da un proposito, quello di coltivare insieme l'amore, la pace, la gioia.

**Gli antichi cinesi per indicare il proposito usavano un ideogramma che rappresentava una pianticella che germogliava e cresceva sul cuore.**

Ci fa venire in mente la volontà in senso psicosintetico, forte, buona, sapiente, che si apre alla volontà transpersonale e universale.

Attraverso l'applicazione di alcune tecniche, quali la meditazione, la visualizzazione, esercizi corporei energetici di Qi Gong o altro, esercizi sul chakra del cuore, possiamo coltivare l'energia del cuore, dando attenzione e sviluppando qualità proprie del livello superiore dell'inconscio: la gioia, la presenza, l'attenzione amorevole, la

compassione e altre. Si tratta di qualità che, attraverso la mediazione del Sé transpersonale, ci rendono consapevoli dell'interconnessione o entanglement che esiste fra noi e gli altri, fra noi e il mondo, e ci mettono in relazione con l'Universo.

Coltivare l'energia del cuore promuove in noi il senso di appartenenza al mondo, in cui ognuno, man mano che va al cuore di se stesso, può applicare la volontà personale nei suoi aspetti di saggezza, amore, forza, allineandosi con la volontà transpersonale e con quella universale.

