

Mariuccia Sofia

UNIRE MENTE E CUORE PER CREARE IL FUTURO

Che significa creare un ponte tra la Mente e il Cuore? Sembra una bella immagine, un ponte sospeso dove ci ritroviamo come equilibristi a camminare, per scoprire che avanziamo oscillando come sopra un abisso, proprio come recita un versetto dell'Agni Yoga.

Nella visione psicosintetica abbiamo spesso distinto il piano mentale – quindi, la mente con le sue funzioni logiche, immaginative – dal piano emotivo – spesso confuso con il cuore – con le sue funzioni: desideri, emozioni e sentimenti.

Sia il Cuore che la Mente hanno funzioni che li collegano alla dimensione transpersonale – i sentimenti per il Cuore e le Intuizioni per la Mente – e che propendono a favore di una visione più ampia e inclusiva.

L'unione esterna, non può prescindere da un'integrazione interna. E questa – sempre nel modello psicosintetico – prevede che tutti i piani della coscienza dell'individuo vengano armoniosamente integrati per produrre una nota unica, una frequenza coerente, un colore coerente. Perché noi siamo in essenza suono e colore, e le nostre frequenze hanno bisogno di armonizzarsi con quelle di almeno altri 8 miliardi di esseri umani, 8 miliardi di coscienze incarnate sul Pianeta. Ecco dunque che la nostra sfida è superare il caos delle dissonanze e produrre un'unione che sia sinfonia di frequenze.

Ma come si fa, visto che anche in questo momento, pur restando fermi, produciamo frequenze con ogni pensiero, ogni emozione, ogni istinto, essi stessi fattori e cause di movimenti di energia?

La visione psico-dinamica di Assagioli – dalla quale deriva la psico-energetica, traduzione occidentale della visione orientale della struttura umana e della realtà che ci circonda – ci parla di rapporti causali, di processi di causa-effetto, sui quali, nel tempo, riusciamo a mettere ordine con la conoscenza della Psicosintesi e poi procedendo nell'approfondimento di quegli insegnamenti sapienziali che hanno collaborato ad aprire la nostra visione, acquisendone consapevolezza. Ma è sempre così? Alzi la mano chi pensa di avere una vita realmente ordinata?

Assagioli scriveva, in uno dei suoi appunti: “*vita ordinata, equilibrata, ritmata, ispirata*”. Quanti di noi riusciamo a seguire i ritmi naturali? Le nostre personalità non sono invece condizionate da ritmi collettivi, spesso dispersivi e invertiti?

C'è però chi tra tante difficoltà, nel tempo delle nostre esistenze, mantiene questo ritmo, ne è maestro, e pur nelle variazioni di ritmo ha sempre la capacità, come un danzatore, di generare armonia: il nostro Cuore.

Ecco ve lo presento. Grande quanto il nostro pugno; un tessuto muscolare altamente specializzato; un sistema nervoso autonomo con vie di comunicazioni assai numerose, soprattutto rivolte all'encefalo; quattro camere di compressione e decompressione; un sistema vascolare capace di compensare e rigenerarsi; un'attività ormonale capace di ridimensionare infiammazioni generali, riequilibrare alterazioni del sistema endocrino, ridurre e compensare fattori stressogeni interni; e ... un'intelligenza predittiva, capace cioè di dialogare e potenziare l'emisfero destro del nostro cervello, che abitualmente il sinistro tiene sotto scacco perché assorbe tutta l'energia mentale di cui disponiamo.

Eccoci allora all'intelligenza cardiaca. Che significa unire mente e cuore?

Partiamo da un'evidenza che le Neuroscienze hanno reso nota: il Cuore comunica con il Cervello molto più di quanto non faccia quest'ultimo; invia di continuo segnali che muovono a

cascata tutta la fisiologia del nostro corpo. Lo spiegano bene gli studi sulla Coerenza cardiaca che *HeartMath Institute* porta avanti in California dai primi 90 del secolo scorso con team internazionali multi-disciplinari.

Coerenza cardiaca: cos'è, come si ottiene? Come uniamo mente e cuore? Come creiamo Coerenza / spazio / ordine nel nostro organismo psicofisico e nella nostra coscienza? Perché è così importante?

Lo *HeartMath Institute* (HMI), ha scoperto che l'aspetto intuitivo preveggenente appartiene all'essere umano quando produce quel ritmo coerente del battito cardiaco. Numerosi esperimenti, riportati nelle pubblicazioni sulla connessione Mente-Cuore, che già fisiologicamente ha rivelato molte affascinanti funzioni (potete trovarle su "*Pubmed*"), parlano anche della capacità di sbloccare dei circuiti presenti nell'emisfero destro, nelle aree sollecitate anche dalla meditazione silenziosa (ad esempio, dalla *Vipassana* alla più laica *Mindfulness*), per attivare quei processi intuitivi che ci portano a una predizione più precisa e ampia del futuro.

Anche la funzione dell'Immaginazione creativa attribuita alla Mente astratta (quindi, al cervello destro) risente della connessione Mente- Cuore.

Ma cosa fa la differenza? Oggi siamo in grado di comprendere cosa Assagioli volesse significare quando parlava d'integrazione dei vari livelli. Abbiamo compreso che non possiamo escludere nulla, alla meta si arriva interi, con tutto ciò che siamo, e l'unico stato di coscienza che ci permette ciò è lo stato di coscienza cardiaca, la capacità di spostare la nostra percezione su quel piano, seguendo la nostra fisiologia e lasciando che tutto ciò che di ispirante e nobile possiamo aver contattato nella nostra vita, ci offra quel carburante necessario a raggiungere questo stato.

La scienza lo chiama "*Coerenza*", noi ne riconosciamo le caratteristiche sul piano psichico: maggiore tolleranza, più capacità d'includere, calma, pazienza, gentilezza, tenerezza, commozione, compassione, amore. Ecco cosa fa il nostro cuore e i pensieri che a quel punto produciamo avranno queste note, diffonderanno, come scrive Assagioli nel suo scritto "*Vita ordinata*" riferendosi all'espressione emotiva:

1. Cultura della gioia spirituale (dovere della gioia per non pesare sugli altri e per dare gioia, dono prezioso soprattutto ora).
2. Cultura della pace, della serenità e dell'armonia.
3. Cultura della bellezza; sviluppo del senso estetico.
4. Amore spirituale: trasformare emozioni e sentimenti personali in amore spirituale; suscitare l'amore e irradiarlo; suoi aspetti, qualità ed espressioni:
 - a) Amore francescano, fraterno, per tutte le creature.
 - b) Comprensione amorevole di tutti i "*fratelli in umanità*", considerandoli come Anime in via di manifestazione.
 - c) Compassione (saggia e forte, non molle e sentimentale) per chi soffre.
 - d) Devozione, pervasa di ammirazione e gratitudine, per le anime superiori: geni, eroi, artisti, santi - il fiore dell'Umanità.
 - e) Adorazione per Dio, Verità - Suprema Realtà - Sintesi di ogni bene e di ogni perfezione.

E quando Assagioli parla d'irradiazione si riferisce al campo elettromagnetico che spontaneamente il cuore produce in stato di "*coerenza*": 5000 volte più ampio di qualsiasi altro organo, il cuore, da bravo apparato elettrico, parla con le sue frequenze, rivela di noi ciò che

siamo in modo più incisivo e potente rispetto a ciò che diciamo. E questo lo porta a essere un organo multi-dimensionale, un portale dal quale poter accedere ad altre dimensioni.

Il nostro cuore va vissuto così. Gli stessi scienziati si stupiscono dell'energia che lo alimenta e continuano a parlarne come di un'Entità a sé stante, come gli antichi Veda sostenevano: in noi batte una Presenza che è un pezzetto del Cuore universale.

A questo punto, come costruiamo il Futuro? Perché è con l'aiuto del cuore che l'Unione futura sarà possibile. Il Cristo ci aveva spronato: Amatevi l'Un l'Altro come Io vi ho amato.

Tutti gli Insegnamenti ci hanno parlato dell'Amore. L'Agni Yoga dedica al Cuore un intero volumetto e in relazione al Futuro ci lancia un appello:

“L'Agni Yoga si pone come il ponte per il futuro. Occorre rendersi chiaro conto che i processi spirituali che prima richiedevano decenni ora, tramite la via del cuore, sono affrettati al massimo grado. L'Agni Yoga è da vedersi come acceleratore della loro evoluzione. Là dove occorreva per lunghi anni raffinare e temperare il corpo, il cuore può stimolare lo spirito quasi all'istante. Certo bisogna educare il cuore, ma questo si svolge nella sfera delle emozioni, e non è più meccanica. Presto, dunque, invocate il cuore per servire il Nuovo Mondo.” (Collana Agni Yoga, Cuore, 446)

Il Global Coherence Project è il progetto che HMI ha lanciato ponendo in varie parti del Pianeta dei sensori capaci di rilevare la frequenza del sentimento globale delle popolazioni di alcuni luoghi della Terra nei quali si svolgono iniziative che educano i cuori a collegarsi a formare un'unica coscienza cardiaca, capace di risuonare. Questo può favorire la crescita della consapevolezza fino al raggiungimento di quella “*massa critica*” che può contribuire ad affermare un Futuro pieno di quei valori di cui il Cuore è portatore.