

# Dal cuore: esperire senza confini

di Ornella Marini

*Ascoltarsi e ascoltare per essere presenti a se stessi e agli altri*

Situato al centro del corpo, appena a sinistra, in quel lato che corrisponde all'emisfero cerebrale destro dove hanno sede i sentimenti, nel cuore ha luogo il nostro vissuto emozionale. Dal latino emovere, muovere fuori da se stessi, un'emozione e un qualcosa che nasce da dentro e che distoglie il cuore dal suo ritmo abituale. Il cuore, stimolato da eventi esterni, può fremere, ritrarsi, incepparsi come galop-

pare all'impazzata. E quando una persona è incapace di reazioni emozionali si dice che è «senza cuore». Altrimenti, il cuore batte per la gioia, si spezza per il dolore, si ferma per la paura. E quel centro dell'essere, che tocchiamo spontaneamente quando vogliamo parlare di noi stessi. Aperto o chiuso non è guidato né dal nostro intelletto, né dalla nostra volontà, ma è mosso dall'Amore. È un indicatore prezioso del

nostro essere, del nostro stare con noi stessi. Basta ascoltarlo.

## L'ingrediente di base è l'ascolto

Attraverso un ascolto fisico del corpo (osservare l'espansione dei polmoni mentre inspiriamo, la contrazione mentre espiriamo, la stabilità del nostro corpo partendo dalle gambe salendo lungo la spina dorsale fino alla nuca, da osservatori stabiliamo un contatto con la nostra fisicità, con il non movimento e tendiamo l'orecchio verso i battiti del nostro cuore) si entra nella percezione della sensazione che ne scaturisce, e del successivo stato d'animo o emozione (proviamo piacere, gioia, fastidio, dolore, leggerezza? Stiamo in quello stato d'animo, assaporiamone tutte le qualità). Si comincia a comprendere il proprio corpo e quale è il percorso, la nostra via per giungere al cuore, ognuno secondo la propria ed unica esperienza (concediamoci questo tempo e stiamo in quello che ci viene regalato). Le vie per giungere al cuore sono mol-

### Un esercizio di risonanza

Leggi e fai risuonare dentro di te queste frasi. Ascolta le tue emozioni. Assaggiale, assaporale interiormente. Lascia una traccia del tuo vissuto in un foglio di carta. Trascrivi quanto ti ha regalato il tuo cuore, senza regole e fronzoli, accettando - senza giudizio - ciò che ti è stato offerto di sentire.

*Anche se parlo la lingua degli uomini e degli angeli, anche se possiedo il dono della Profezia ed ho una fede così grande da spostare i monti, se non avrò Amore, non sarò nulla.*

S.Paolo

*Ogni volta che apriamo il nostro cuore facciamo spazio ad un'alternativa mondiale potentissima. Aprire il proprio cuore è una politica personale che ci conferisce una forza interiore più grande di ogni forza terrena.*

M. Williamson

*Danza, cuore mio!*

*Danza oggi con gioia. I canti dell'amore colmano di musica i giorni e le notti, e il mondo ne ascolta le melodie. Pazze di gioia, la vita e la morte danzano al ritmo di questa musica. Le colline e il mare e la terra danzano. Il mondo dell'uomo danza fra risa e lacrime. Perché indossare l'abito del monaco, e vivere lontano dal mondo in solitario orgoglio? Guarda! Il mio cuore danza nella gioia di cento arti. E il Creatore ne è lieto!*

Kabir

*L'arte come tale e la capacità di toccare il cuore, non quella di guardarsi l'ombelico. L'arte non è altro che trasmettere alla carovana della vita quello che abbiamo conosciuto mentre vivevamo... Non si tratta di convincere le persone, ma di incontrare l'altra persona, quella che si sente sola e pensa le stesse cose che pensi tu...*

P.Coelo

*L'unica alternativa all'umiliazione è un atto di coraggio. Ciò significa seguire il cuore. Ogni giorno milioni di persone compiono atti di coraggio. Non sono i singoli atti a rimodellare una collettività arida. Ma la loro continuità... le gocce d'acqua bucano la pietra.*

C.P. Estes

In un momento di conflitto con un'altra persona (figlio, genitore, datore di lavoro, amico, partner ecc...) impara questa semplice abitudine.

*È una delle tante tecniche teatrali: il percorso può essere anche molto divertente oltre che efficace. Si mette in scena una sorta di psicodramma, dove noi vestiamo i panni del nostro avversario. Proviamo a sentire cosa prova, cosa pensa, facendo propri i suoi atteggiamenti anche fisici, avvicinandosi a toccare il ritmo del suo cuore (batte forte, lento, ansima, e calmo, ...). E accogliamo con dolcezza e comprensione il suo vissuto. Nel momento che sentiamo l'altro non c'è più motivo di conflitto. Siamo l'altro e lo riconosciamo per quello che è con i propri limiti ma anche con le sue potenzialità.*

teplici. Si può iniziare ad ascoltare il proprio corpo attraverso la danza libera, muovendoci in sintonia con la musica, meditando in movimento fino ad abbandonarci ad un'esperienza più intensa di ballo senza ritmo che ci invita a lasciare gli schemi dettati dall'io frutto di condizionamenti e regole, e ci conduce alla scoperta di qualcosa di nuovo, espressione della nostra creatività spontanea, pura, autentica. *(In questo spazio, semplicemente ascoltiamoci)*. Si possono scoprire blocchi, antiche ferite, canali di piacere, aspetti del carattere... *(Stiamo in quello che proviamo)*. Così ci si allena all'ascolto di se per prepararsi al contatto col cuore. *(Ascoltate i battiti del cuore)*. Il cuore è l'unico organo del corpo che ha una pulsazione che non si ferma. Per tutto l'arco di tempo della nostra vita ci accompagna in ogni momento. Quando si dorme, si balla, si ride, si piange, si mangia o si digiuna, si è depressi, distratti o attenti, quando non si vuole sentire o quando sente troppo. *(Ascoltate il cuore)*. Il fatto che ha un battito, che scandisce un ritmo ha un significato. Il fatto che non si ferma ha un significato: questo è il suo linguaggio. *(Ascoltate le sue «parole», ascoltatelo, e qui per noi. Avvicinare le mani al cuore per sentirne i battiti. Ascoltatelo intimamente)*.

Questa esperienza può sembrare banale ed invece è unica ed importante. Ricordarsi del proprio cuore, che esiste e che si può ascoltare, smuove montagne di terrore, di gioia, di lacrime, di ricordi, di chiarezza, di fiducia, di dolore. Si trova coraggio per affrontare i mostri sepolti, si trovano chiavi di svolta a conflitti nuovi o antichi, si trovano fonti di ispirazione artistica ed infine è possibile incontrare il nostro SI, un grande SI a se stessi, agli altri, alla vita, Quel SI che ci fa sentire il vero profumo dell'Amore.

### **Il mio incontro con il cuore**

Passai alcuni mesi di insoddisfazione, di mancanze e anche di disperazione per quel «buco» che avvertivo continuamente incolmabile.

E poi, un giorno, proprio quando smisi di lottare e di guardare altrove, proprio quando accettai le mancanze semplicemente ascoltandole e riconobbi intimamente la mia noia, quel vuoto, quella insoddisfazione - era alla finestra della mia camera - e mentre stavo guar-

dando i soliti bei prati, il bosco, il cielo non particolarmente azzurro, qualcosa accadde.

Sentii aprire il mio torace. Proprio come può aprirsi un cancello.

Il respiro si espanse, il cuore sembrava Più grande, batteva più forte, i colori mi parevano più nitidi, si rivelarono per come veramente erano, pieni, smaglianti, quasi volessero parlare. E così gli alberi, il bosco, si animavano... avevano un'anima. Anche il cielo... tutto era immenso.

Lo potevo vedere e sentire oltre il limite degli occhi e del corpo, andare oltre il loro usuale colore, oltre il confine...

Niente più appariva finito alla mia piccola vita, niente più appariva limitato a quei miei occhi che vedevano. Tutto era immenso. Infinito.

Ed io ero piccolissima, in questo infinito. Ne facevo parte.

Il cancello del cuore si era aperto.

Quel nuovo sguardo cambiava tutti i miei piccoli contorni, crollavano i miei schemi e si apriva un mondo con potenzialità infinite, un mondo di amore infinito. Non avevo mai vissuto un'esperienza del genere. E proprio quel nuovo nutrimento che cercavo, era Amore.

Sì, finalmente nella mia vita era arrivato l'Amore. Fino a quel momento non avevo mai veramente conosciuto le sue qualità. Ero stata innamorata, premurosa, amante, materna, ma non avevo mai veramente provato la grande apertura dell'Amore verso l'esistenza.

### **La vita e Amore (in azione)**

Ci può essere un ulteriore passo, l'ultimo, e che non tutti desiderano compiere: scoprire una fiducia così grande verso l'esistenza che equivale ad un'esperienza di fede.

Ma prima è importante aprire il cuore nel quotidiano, ritrovare in se stessi quella fonte di energia a voltaggio così alto che ci consente di fare l'Amore con la vita. L'effetto è immediato: migliorano le relazioni, si sciolgono i conflitti nelle famiglie e sul lavoro, si acquista maggiore forza interiore, sicurezza e fiducia e si vive il piacere di aver scoperto il proprio cuore. E quindi possibile migliorare la propria vita, sentire veramente chi siamo, assaggiare la propria vitalità e soprattutto condividerla con gli altri. E la nostra via di guarigione.

Tutti possiamo guarire dal malessere di vivere e cambiare noi stessi con un'esperienza a cuore aperto. •