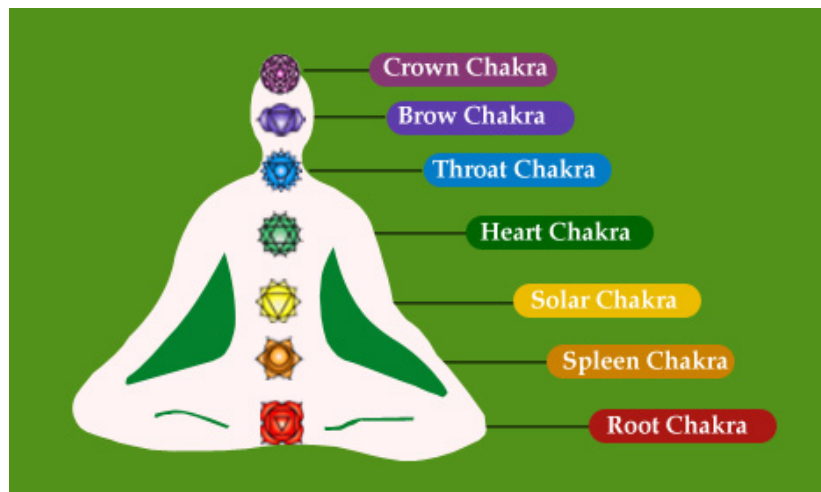


## Come riconosco l'Amore nel cuore



Molti si chiedono: cos'è veramente l'amore? Come riesco a distinguerlo da altri sentimenti di affetto? Sappiamo che possiamo trovarlo nel cuore, al centro del quarto chakra. Eppure, molti quando l'incontrano per la prima volta si chiedono: dove è?

L'energia del cuore non ha infatti alcuna sfumatura sentimentale e ignora le frasi romantiche come "Senza di te non posso vivere", "tu sei il mio amore" o "voglio fondermi con te", appartenenti al secondo chakra. L'amore non è emozione e segue dei ritmi completamente diversi: le emozioni vanno e vengono, sono soggette alle situazioni, sono influenzabili, hanno degli alti e bassi; l'amore è costante, è un sintonizzarsi con se stessi. Le emozioni legate all'innamoramento passano, mentre l'amore resta.

Come scrive Bernhard Mack, un famoso terapeuta di coppia, "sia la saggezza che i sentimenti approfondiscono l'amore e le sensazioni piacevoli aiutano a rimanere nello spazio interiore dell'amore, ma non devono essere confusi con l'amore. Amare è un processo che si può imparare. Molte persone hanno bisogno di affidarsi per lunghi periodi ai sentimenti, di organizzare la loro vita secondo i propri sentimenti, di lasciarsi trascinare di qua e di là dalle emozioni, di innamorarsi e di dis-innamorarsi nelle vicissitudini patetiche, di cambiare spesso partner, di crearsi un grande caos di diverse relazioni, di separazioni, di ri-innamoramenti, di riconciliazioni e di drammi amorosi. Molte persone hanno bisogno di questi periodi drammatici, di alti e bassi, per poter arrivare a una saggezza interiore" capace di creare quel polo fermo nel loro petto che riesce ad abbracciare simultaneamente tutte le diverse emozioni, prima vissute soltanto una dopo l'altra.

L'amore non dipende quindi dal partner, ma dal nostro centro. È uno spazio al centro del nostro petto che permette ai pensieri e ai sentimenti di entrare e di uscire incondizionatamente, accetta tutti i moti interiori senza giudizio, non ci paragona con gli altri e non confronta i nostri comportamenti con i nostri ideali. Lama Yesce, il nostro primo maestro tantrico, parla dell'amore come "uno stato mentale infuso di chiarezza, di semplicità e tolleranza, dotato di serena saggezza e di profonda compassione. Consiste nell'aprire totalmente il nostro cuore, mantenendolo tale il più possibile."

L'energia del cuore accoglie e accetta anche tutte le altre energie, non conosce le parole "buono e cattivo", è un'energia piuttosto fresca, non focosa, priva di passioni o antipatie, di pro e contro, è neutrale; con la sua imparzialità distaccata riesce a comprendere tutti gli opposti, accetta senza condizioni e accoglie anche il partner senza critiche o pretese. L'amore vibra con le emozioni, ma senza lasciarsi coinvolgere.

L'amore ha la capacità di amare la realtà così come è, di conoscere tutti i difetti di un partner e di continuare ad amarlo. Considerando il partner nella sua interezza, l'amore diventa una forza incredibile. Indicare nel cuore la sua sede non è una metafora, quello è il reale spazio fisico nel quale proviamo amore, sentimento che si traduce con la sensazione di essere completi e colmi, in pace con noi stessi, accoglienti e vasti, in grado di comprendere ciò che viene da dentro e ciò che arriva dal mondo. L'amore si rivolge al proprio essere nella stessa misura in cui si rivolge agli altri. Chi afferma di amare gli altri più di se stesso in realtà non ama: insegue un'idea. Se amiamo non saremo mai vittime o martiri, ma semplicemente felici e lo comunicheremo attraverso un'espressione felice che significa "voglio bene a me stesso". L'amore non conosce altruismo come non conosce egoismo, perché accetta ad entrambi.

L'amore ha un ampio respiro, in senso metaforico come in senso reale. Un chakra del cuore aperto si manifesta esattamente con una sensazione di apertura nel petto, un libero fluire del respiro che attraversa il torace con il suo movimento ritmico e si ripercuote negli altri chakra, sia alti che bassi. Per questa ragione i buddisti meditano sul respiro: oltre a rendere la mente più equilibrata e concentrata, ci riporta al nostro chakra centrale, dandoci un'incredibile stabilità interiore. Collegare i nostri pensieri, sentimenti e sensazioni mutevoli alla continuità del respiro è forse la strada maestra per nutrire e aprire l'energia del cuore. Questo ci porterà a una comprensione delle cose che non proviene dall'intelletto, ma dall'intuizione, e deriva direttamente dalle esperienze vissute con intensità.

Il chakra del cuore è collocato esattamente nel mezzo, degli altri sette, mette in contatto i tre chakra personali inferiori con quelli

spirituali superiori. Quando siamo collegati con il cuore, non riusciamo a giudicare ciò che è spirituale meglio di ciò che è fisico: entrambi hanno il proprio posto nell'universo e insieme formano l'essere umano.

Ma amore non è qualcosa che possiamo aspettarci di ricevere. Finché non ci collegheremo con l'energia del nostro cuore, non saremo in grado di accorgerci se qualcuno ci ama. Come nella sessualità, anche rispetto all'amore abbiamo un limite di sopportabilità e a volte, quando ci innamoriamo di una persona, inconsciamente usiamo qualche strategia del secondo o del terzo chakra per uscirne. La ragione di questo comportamento è che non siamo abituati a tanto amore: dobbiamo imparare ad aprire il nostro cuore passo per passo.

Amare presuppone aprirsi nella mente, il che significa smettere di determinare la nostra vita con il pensiero e consiste nel permetterci di cogliere attraverso una "testa larga" quegli stimoli sottili che vengono dai chakra superiori. Quando siamo "nel cuore", i pensieri diventano silenziosi e formano un vuoto all'interno del quale può sorgere un'altra potenzialità nella nostra mente: l'intuizione che vede e comprende in modo istantaneo e in un'ottica più ampia. Amare presuppone anche di renderci attivi emotivamente, senza trattenere le emozioni per paura, vergogna, perché pensiamo che non siano adeguate o accettabili. Anzi, richiede proprio di liberare la pressione nella nostra pancia (secondo chakra), esprimendo e regalando le emozioni. In questo modo diamo nutrimento al corpo fisico e i tre chakra inferiori. Per amare bisogna avere dei chakra inferiori forti, sentirsi a proprio agio nel corpo, nel proprio io, nei sentimenti e nei rapporti con gli altri. Viceversa, l'amore non trova un appoggio dal quale espandersi.

Prima di poter aprire il cuore, dovremo esserci creati un io forte che non si senta dipendente, cioè un io maturo e non infantile, sempre bisognoso di qualcosa e di qualcuno. Accettare gli altri va di pari passo con l'accettare se stessi, stare bene con gli altri è più facile per chi sa stare bene anche da solo; essere intimi all'interno della coppia è qualcosa di molto simile all'essere soli: in entrambi gli stati diventiamo intensi e veniamo inevitabilmente sollecitati da ciò che in noi richiede ancora attenzione, dedizione, impegno o accettazione.

L'amore è la cornice della consapevolezza, all'interno della quale la nostra solitudine può trasformarsi in un profondo "stare bene con se stessi" che, una volta che conosciuto, può essere anche condiviso, senza entrare in ansia. Ma il nostro cuore, così come quello del partner, si aprirà soltanto se sarà libero. Non sopporta infatti pressioni o ricatti di alcun tipo, perciò la frase "Dovresti amare....." è semplicemente assurda: dovere e amare sono concetti che si escludono a vicenda. Arrivare all'energia del cuore significa abbandonarsi a se stessi, saltare verso l'interno, e non può mai essere frutto di un'imposizione. Solo così dare e ricevere diventano azioni autentiche, senza attaccamenti o rimorsi.

Nel buddismo la strada verso il cuore viene chiamata "la via del bodhisattva". Non è possibile arrivarci senza impegno e senza sforzi: richiede continue attività pratiche e meditazioni guidate dal desiderio di realizzare l'amore nel proprio corpo e nella propria mente, oltre a presupporre che ci lasciamo toccare profondamente dalle emozioni e comprensioni nostre e degli altri. Il rapporto di coppia è un'ottima occasione per percorrere questa strada e diventare così persone sempre più colme di amore.

L'amore non cade dal cielo come l'innamoramento o l'attrazione, né si può ottenere con la volontà o con lo studio. Richiede invece il dedicarsi con passione a noi stessi, alla nostra vita interiore, permettendo a tutti gli avvenimenti importanti di collegarsi al nostro centro, in uno spazio interiore che li comprende nella loro interezza.

*Chi ha bevuto una volta questo nettare, rimarrà assetato finché non ritornerà di nuovo alla fonte:*

Citato da: Elmar e Michaela Zadra, Tantra per due – Una guida alla felicità della coppia, Bestseller Mondadori 1999, p. 278