

## **Aprire il cuore all'amorevole gentilezza**

aiutarsi con Meditazione e Yoga-Mindfulness

### **Trasformare l'avversione in gentilezza amorevole**

L' amorevole gentilezza, il primo dei 4 incommensurabili o delle "sublimi dimore", è una facoltà del cuore, o meglio una predisposizione all'apertura gentile verso se stessi e verso l'altro: ricordo che la prima volta che scoprii queste due parole, afflitta come ero da relazioni spesso conflittuali in cui mi trovavo immersa, mi sentii quasi commossa perché esprimevano un bisogno profondo che avevo represso e dimenticato.

Ma poi nella pratica provare a trasformare l'avversione in gentilezza amorevole si rivelò un vero e proprio cimento: senza un lavoro interiore la mente non ci sta a cedere e a mollare gli impulsi difensivi quasi sempre aggressivi.

Lungo questo percorso è la meditazione di consapevolezza che mi ha sostenuta aiutandomi ad ammorbidire la mente e a comprendere sempre più profondamente la natura tanto illusoria quanto condizionante dei meccanismi afflittivi.

Quale insegnante di uno Yoga volto alla consapevolezza in questi anni ho cercato anche di sperimentare su me stessa e di sviluppare una pratica che potesse aiutare ad aprire il cuore.

### **Il lavoro interiore**

Sul fronte del lavoro interiore il primo passaggio fondamentale è consolidare un'attitudine di amorevole gentilezza verso se stessi, senza il quale è impossibile rivolgerla all'altro.

Il nemici prossimi di questa attitudine sono da una parte il senso di colpa e dall'altra la non accettazione dei propri limiti: sui sensi di colpa possiamo lavorare portando alla luce i "diktat" che ci provengono dalla nostra famiglia e dalla nostra cultura; per lavorare sui limiti è anche indispensabile affrontare il bisogno di consenso che viene espresso dal nostro "ego": la pretesa di essere aderenti a un presunto modello di perfezione dettato dalle convenzioni sociali o dalla nostra famiglia di origine.

Portare alla conoscenza questi ostacoli è il primo importante passo per avviare un processo per rimuoverli.

Se intendiamo poi sviluppare amorevole gentilezza verso l'altro serve cercare in sé una motivazione autentica che passa per la convinzione di non dare più energia alla difesa del proprio "io" per quanto convinti si sia di avere tutte le ragioni per difenderlo. Questa operazione è assai difficile e attiene alla capacità di mollare la presa che la mente ego-centrata genera ogni volta che si sente attaccata o messa in discussione o ogni volta che perde il controllo.

L'aiuto principe per questo lavoro interiore è la pratica meditativa che nella sua lenta ma efficace trasformazione mentale aiuta a disattivare i meccanismi radicati per dare forza alle motivazioni della consapevolezza.

### **Il lavoro di Yoga-Mindfulness**

Molto aiuto può anche venire da una pratica di yoga volta all'apertura del cuore, ed in questo senso vorrei qui riportare alcuni principi sperimentati nelle classi di Yoga-Mindfulness.

Se prendiamo come riferimento la psicologia dei chakra possiamo sviluppare una strategia energetica che partendo da un lavoro sul corpo agisca sulla mente.

La prima considerazione è che gli impulsi aggressivi si nutrono dell'energia del primo chakra volto a tutelare la sopravvivenza dell'individuo: un blocco in questo centro energetico genera normalmente un eccesso di difesa del proprio "io".

Dobbiamo anche sapere che lavorare sull'apertura del cuore implica un grande cimento: accettare la vulnerabilità. Quando la porta si apre per far emergere l'Amore che è in noi, ci si espone contemporaneamente alla sofferenza che ci può provenire da fatti esterni e quindi aprire il cuore comporta anche sviluppare coraggio e capacità di tenuta di fronte alla sofferenza per sostenerla senza esserene devastati. Coraggio vuol dire forza e quindi in termini di yoga si tratta di lavorare su Manipura, la città dei gioielli, il terzo chakra.

In sintesi serve un lavoro per sbloccare il primo chakra e liberare energia da convogliare al terzo che, se connesso al chakra del cuore, può permettere un'apertura protetta.

*Antonella Nardone*

Mindfulness Counselor - Formatore e Insegnante di Yoga-Mindfulness