

LA CITTA' DI BRAHMA

*Presso la religione Induista, **Brahma** è uno degli aspetti di Dio, la prima Persona della Trimurti (composta da Brahma, Vishnu e Shiva), all'interno della quale è conosciuto come il Creatore. Non deve essere confuso con Brahman; mentre quest'ultimo rappresenta l'aspetto di immutabilità, di infinito, di immanenza e di realtà trascendente, l'Origine divina di tutti gli esseri, Brahma ne è un agente. Egli è il primo essere a venire creato all'inizio di ogni ciclo cosmico (o kalpa), è la prima manifestazione del Brahman e per questo viene considerato l'architetto dell'universo, il padre di tutti gli esseri. Brahma, essendo il Principio Supremo del Cosmo, risiede nel cuore dell'uomo, nella città di Brahmapura, sede dell'Intelligenza Universale e simbolo dell'unità integrale del corpo fisico, energetico e divino.*

Le Upanisad narrano: "Questo principio che sta nel cuore è più piccolo di un chicco di riso, più piccolo di un chicco d'orzo, più piccolo di un chicco di senape, più piccolo di un chicco di miglio, più piccolo di un germe racchiuso in un chicco di miglio; questo Principio che sta nel cuore è anche più grande della Terra, più grande dell'atmosfera, più grande del cielo, più grande di tutti questi mondi messi assieme."

Ogni anno le malattie cardiovascolari uccidono più di 4,3 milioni di persone in Europa e sono la causa del 48% di tutti i decessi (54% per le donne, 43% per gli uomini). Le principali patologie sono rappresentate dalle disfunzioni cardiache coronariche e dall'ictus. Nei Paesi membri dell'Unione Europea i morti per malattie cardiovascolari sono ogni anno 2 milioni e rappresentano il 42% del totale dei decessi.

Secondo un volume pubblicato dallo *European Heart Network*, che raccoglie i dati più recenti su incidenza, prevalenza, cause, effetti e costi economici di queste patologie ("*Statistiche delle malattie cardiovascolari in Europa 2008*"), esse sono ancora la prima causa di morte nel nostro continente, benché negli ultimi anni la situazione sia cambiata: il numero di decessi è salito vertiginosamente nei Paesi dell'Europa centro-orientale, mentre è diminuito costantemente in quelli del Nord, del Sud e dell'Ovest. È quanto emerge dalla terza edizione del rapporto.

Anche le cifre sono impressionanti: complessivamente, le malattie cardiovascolari sono costate nel 2006 circa 192 miliardi di euro, dovuti per il 57% (circa 110 miliardi) ai costi sanitari, per il 21% alla mancata produttività e per il 22% alle cure informali (82 miliardi). Le spese sanitarie dirette ammontano a 223 euro all'anno pro capite: sono quindi, tra tutte, le malattie che hanno i costi economici, oltre che umani, più elevati d'Europa.

I fattori di rischio sono noti: sedentarietà, stress, fumo, alimentazione sbilanciata, prolungati stati ansiosi o depressivi, cambiamenti di vita che hanno generato profondi sentimenti di perdita o di smarrimento.

La medicina psicosomatica, avvalendosi della ricca simbologia collegata alla dimensione cardiovascolare, interpreta tali disturbi come richiami ad un ritmo di vita più in sintonia con le esigenze dell'anima.

Come un piccolo "sole" all'interno di ogni creatura vivente, il cuore è l'organo essenziale per la vita.

Costituito da tessuto muscolare e dotato di un suo pacemaker naturale che stabilisce il ritmo delle pulsazioni, è formato da un organo cavo situato nell'emitorace sinistro, sopra il diaframma, tra i due polmoni. All'interno esso è diviso in quattro camere: due atri (superiori) e due ventricoli (inferiori), e ha il compito di pompare il sangue nell'albero arterioso che lo distribuirà a tutto l'organismo. All'interno delle sue pareti scorrono le arterie coronariche, deputate a nutrire il tessuto cardiaco. In sostanza, agisce come una pompa che, nel suo incessante movimento di contrazione (sistole) e rilasciamento (diastole), determina il ritmo dell'esistenza.

Presiede, infatti, al fluire del sangue nell'albero circolatorio e, attraverso la ricca vascolarizzazione dei tessuti organici, è in comunicazione con tutti i distretti corporei. Il corpo pulsa e vive al suo ritmo.

Quasi tutte le culture tradizionali attribuiscono al cuore il significato di centro simbolico dell'affettività.

In India è la dimora di Brahma, il Dio creatore (*Brahmapura*), per l'Islam il trono di Dio.

Presso i Sufi, i saggi islamici, la visione spirituale viene paragonata all'occhio del cuore. Gli alchimisti ritenevano che il crogiuolo interiore dell'uomo, il luogo che fornisce il calore necessario al compimento della grande Opera, fosse nel centro del cuore.

Quando in Egitto si imbalsamavano i morti, l'unico viscere che restava intatto nel corpo della mummia era il cuore, che, come centro supremo dell'uomo, doveva rispondere delle azioni del defunto al cospetto del giudizio divino.

Anche nel vocabolario cristiano si dice che il cuore contiene il regno di Dio, perché questo centro dell'individualità - al quale ognuno fa ritorno nel corso del suo cammino spirituale - rappresenta lo stato primordiale e il luogo dell'attività divina.

Il doppio movimento (sistole e diastole) del cuore ne fa anche il simbolo del doppio movimento di espansione e di riassorbimento dell'universo.

Allah è "Cuore dei cuori e Spirito degli spiriti".

Poiché si trova al centro del corpo, i Cinesi fanno corrispondere al cuore l'elemento terra e il numero cinque ma - data la sua particolare natura solare - gli attribuiscono anche l'elemento fuoco.

Il cuore, insegna il maestro taoista Liu-Tzu, è il "maestro del soffio", riferendosi probabilmente all'analogia fra il ritmo cardiaco e la respirazione, identificati nelle loro funzioni di elementi cosmici.

La scrittura geroglifica egiziana rappresenta il cuore con un vaso.

Il triangolo rovesciato, rappresentazione della coppa, è anch'esso simbolo del cuore, e sembra riferirsi al principio passivo e femminile della manifestazione universale.

In realtà, quale perfetta sintesi di maschile e femminile, spirito e materia, il cuore è oscuro e cavo al suo interno, e come tale elemento femminile, ma è anche rosso e caldo, simbolo del fuoco all'esterno, e quindi contemporaneamente simbolo maschile.

Agisce al centro del corpo umano, dove materia e spirito si incontrano e si amalgamano pienamente.

Non solo: attraverso il piccolo circolo è a diretto contatto con i polmoni e quindi con l'elemento aereo identificabile con lo spirito; attraverso il grande circolo è invece a contatto con il corpo, con il "bios", il mondo della materia.

Nel linguaggio popolare troviamo molti riferimenti alla motilità cardiaca di carattere non fisico ma emotivo: si parla di "cuore che si stringe d'angoscia", "cuore che si allarga di gioia" o ancora di "cuore che si muove a compassione".

Come il cuore muove l'intero organismo, così sul piano simbolico "muove" gli affetti.

Ogni cuore ha un modo tutto suo di battere, riferito a due variabili: la forza più o meno intensa della contrazione, cioè la spinta impressa al sangue, e la sua frequenza, cioè il ritmo. Si potrebbe dire che la pulsazione rappresenta una specie di impronta digitale della personalità. Una forte spinta cardiaca, per esempio, un polso forte, denoterà una personalità energica, volitiva, il cosiddetto "uomo di polso", mentre il polso debole contraddistinguerà gli individui delicati, dal temperamento mite.

La forza della contrazione rifletterebbe quindi, in una certa misura, la forza della personalità. Un ritmo lento accompagnerà chi si concede delle pause, chi è tranquillo e posato; al contrario, un ritmo accelerato rifletterà uno stile di vita concitato, dominato da azioni incalzanti.

Il cuore è anche cardine della spiritualità, e, in questo senso, è considerato un organo sacro.

Dalla radice indoeuropea *krd* (cuore, centro, mezzo), tale parola, secondo André Lefèvre (*Voci cor e cordis affectus in Dictionnaire de spiritualité*, t. 24-25, col. 2279) ricorre nella Bibbia una decina di volte per designare l'organo corporeo, mentre si ritrovano più di mille esempi nei quali il suo uso è metaforico.

In certe rappresentazioni pittoriche, dal cuore partono dei raggi luminosi, mentre in altre l'organo è circondato da fiamme. L'assimilazione del cuore al sole è comune in tutte le culture, in Occidente come in Oriente; in entrambi hanno un significato centrale legato alla luce, alla creatività, all'amore, ma anche all'unità, alla totalità, alla coscienza e all'eternità.

Si legge nella *Chandogya Upanishad*: "In questa città del Brahman (che è il corpo) un sottile loto forma una dimora, dentro la quale vi è un piccolo spazio. Bisogna ricercare ciò che vi è dentro questo spazio, bisogna desiderare di conoscerlo. Questo spazio che si trova all'interno del cuore è altrettanto vasto quanto lo spazio che abbraccia il nostro sguardo. L'uno e l'altro, il cielo e la terra, vi sono riuniti; il fuoco e l'aria, il Sole

e la Luna, la folgore e le costellazioni, e tutto ciò che appartiene a ciascuno di loro in questo mondo e ciò che loro non appartiene, tutto ciò vi è riunito".

Aggiunge la *Bhagavad-gita* (capitolo 13, verso 18): "L'Anima Suprema è la fonte di luce in tutto ciò che è luminoso. E' al di là dell'oscurità della materia ed è non manifestata. E' la conoscenza, l'oggetto della conoscenza e il fine della conoscenza. E' situata nel cuore di tutti gli esseri." (Bhagavad-gita,).

Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Acarya Fondatore dell'Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna, commentando questo verso, precisa:

"L'Anima Sprema, Dio, la Persona Suprema, è la fonte di luce in tutti gli oggetti che risplendono, come il sole, la luna, le stelle, e così via. Le Scritture vediche ci insegnano che il mondo spirituale, illuminato dalla radiosità del Signore Supremo, non ha alcun bisogno del sole o della luna. Ma nel mondo materiale questa luce spirituale, il brahmajyoti, è velata dal mahat-tattva, dagli elementi materiali, perciò diventano necessarie le fonti luminose, come il sole, la luna o l'energia elettrica. Colui che desidera ardentemente andare nel mondo spirituale riceve dal Signore, presente nel cuore di ciascuno, la conoscenza necessaria per giungervi."

Punto di fusione tra psichico e organico, il cuore appare quindi come la sede di un'intelligenza profonda, intuitiva caratterizzata da un continuo passaggio dall'inconscio alla coscienza, pertanto dimora della facoltà intellettuale suprema.

Il suo stato di salute dipende invariabilmente dalla flessibilità con cui lasciamo dialogare ragione e inconscio, passione e creatività.

L'uomo a ogni livello (psichico, mentale, fisico) è fatto di cicli, ritmi, orari giornalieri, mensili, stagionali; cicli creativi e sessuali, di ripiegamento e di pausa. La contrazione e la dilatazione del cuore (sistole e diastole), insieme a quella del respiro, esprimono la necessità dell'alternanza dei tempi perché la vita sia possibile, come in tutta la natura. Un'aritmia cardiaca indica che qualcosa in noi "polemizza" con lo stile di vita che ci siamo dati, reclamando la voglia di vivere a un ritmo affettivo diverso, di avere più spesso il batticuore e di emozionarsi. E' una parte di noi che molte volte vorremmo zittire e su cui vorremmo avere il sopravvento, ma che non è affatto disponibile a lasciarsi controllare.

Nell'ipertensione c'è una generale tendenza a dare poco valore all'introspezione e ad esercitare un ipercontrollo sulla realtà circostante. Per poter controllare la realtà, però, il cervello ha bisogno di una maggiore quantità di ossigeno e di energie, e il cuore deve pompare il sangue con maggiore forza. Nel contempo, lo stato di allerta porta a una contrazione cronica delle arteriole periferiche, creando una maggiore resistenza al fluire del sangue ai tessuti. La patologia nasconde in genere la paura del vuoto, dei silenzi, di commuoversi, di contattare l'interiorità.

L'infarto colpisce spesso persone che non si concedono il tempo di apprezzare la vita nella sua semplice quotidianità. Il superinvestimento nella carriera o nei beni materiali porta a dimenticare l'essenziale: la qualità dei rapporti affettivi e l'apprezzamento delle persone vicine.

Figlie naturali dei nostri tempi e di una cultura volta all'accumulo delle ricchezze, queste malattie ci ricordano la necessità per l'uomo moderno di recuperare ritmi e valori di vita perduti, di sviluppare abitudini più sane (è stata recentemente pubblicata sul *British Medical Journal* [ottobre 2009] la notizia che il divieto di sigarette nei luoghi pubblici riduce il rischio di attacchi cardiaci anche tra i fumatori passivi; lo ha stabilito un bilancio di undici studi condotti in Stati Uniti, Canada e Scozia), di praticare uno stile alimentare povero di grassi animali (è stato accertato che i grassi saturi prevalentemente contenuti nei tessuti animali aumentano il livello di colesterolo responsabile della formazione delle placche arteriosclerotiche e sono pertanto indicati fra i principali fattori di rischio per accidenti cardiovascolari), di coltivare il senso dell'umorismo, di imparare a liberare le emozioni in modo creativo e di sviluppare una modalità relazionale più sana, consapevole e distaccata, accogliendo e ricercando la dimensione spirituale dell'esistenza.

Il suggerimento offerto dalla malattia è di sviluppare un nuovo dialogo, più aperto e diretto, con le emozioni, di imparare a non ignorare la sofferenza, ma a darle spazio, ad elaborarla e manifestarla, ricercando *ciò che c'è dentro questo spazio, all'interno del cuore, dove sono riuniti il cielo e la terra, il sole e la luna, la folgore e le costellazioni e tutto ciò che appartiene a ciascuno di loro in questo mondo e ciò che loro non appartiene.....*

Caterina Carloni