

Amico

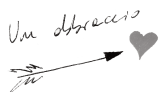
# OLTRE I TULIPANI E I FALÒ

*Le infinite forme dell'amore*



AIET

L'amore è parte essenziale della nostra natura più profonda; ma esso è nascosto e distorto dalla paura, generatrice di tutte le forme di quella che noi chiamiamo cattiveria, che si può manifestare nel modo più subdolo e nascosto (magari travestita da "buon senso"), o nel modo più evidentemente crudele. Ed è ancora dalla paura che hanno origine tutte le convinzioni che abbiamo sull'amore, e che costringono questo inafferrabile e preziosissimo sentimento entro schemi costruiti dalla nostra mente. Vittime di una sofferenza che ci procuriamo da soli, continuamente tesi a cercare di essere amati, non sappiamo vedere i percorsi attraverso i quali ci è dato di esprimere l'amore, che può costituire una verosimile fonte di felicità soltanto nel momento in cui viene lasciato libero di andare verso gli altri, in un viaggio che non prevede un ritorno. Amico ci invita a intraprendere questo viaggio.



**FRECCE D'AMORE 4**  
**GLI INSEGNAMENTI DI AMICO**

*collana a cura della*  
*Comunità dei Riconoscenti*

*progetto grafico di copertina: Giuseppe Sirotti*

© 1998 Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale  
via degli Azzarri 58 - 42100 Gavassa (Reggio Emilia)  
tel. e fax: 0522/340198  
Prima edizione

Amico

# OLTRE I TULIPANI E I FALÒ

Le infinite forme dell'amore



AIET EDIZIONI

## Nota dell'Editore

*Il lettore potrà mettersi più facilmente in sintonia con le tematiche trattate all'interno di questo testo se terrà in considerazione il fatto che i contenuti sono stati originariamente espressi da Amico in forma orale, in occasione di conferenze e di training. La trascrizione è stata effettuata cercando di non far perdere freschezza e immediatezza all'espressione originale, conservando il più possibile lo stile "parlato" dell'Autore.*

*Le due conferenze utilizzate per il quarto volume di questa collana avevano come tema l'amore, e si sono svolte a Udine il 14 marzo 1995, e a Reggio Emilia il 13 febbraio 1996. La parte del training di Evoluzione Transpersonale che trattava dell'amore e dei suoi miti, è stata trattata da Amico in due occasioni, a Udine nel maggio 1995.*

*All'interno della Comunità dei Riconoscenti, è affidato al Tempio Merlino il compito di trascrivere e pubblicare gli insegnamenti di Amico. Il Tempio Merlino è attualmente coordinato da Lago (Patrizia Lusoli), Latifa (Simonetta Carnevali), Volo (Daniela Ponti). Per la pubblicazione di questo testo hanno collaborato: Alba (Daniela Pontelli), Fiducia (Carla Feruglio), Miracolo (Carlo Redeghieri) per le sbobinature; Sorriso (Roberta Pagani) per l'editing; Tesoro (Roberto Campanini) per l'impaginazione. Si ringraziano queste persone per la passione, la pazienza e l'amore con cui svolgono il loro compito.*

## Indice

### OLTRE I TULIPANI E I FALÒ

- 11 La via dell'amore
- 33 Uno, centomila, nessuno
- 67 I miti dell'amore
  
- 151 APPENDICE
  - La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti
  - La condivisione



## OLTRE I TULIPANI E I FALÒ



**La via dell'amore**



Le più grandi tradizioni religiose e spirituali hanno sempre individuato nello sviluppo di un sentimento amorevole nei confronti di se stessi e di tutti gli esseri viventi uno dei principali obiettivi del loro insegnamento.

Ogni Maestro ha quindi suggerito particolari pratiche devozionali e celebrative, tecniche di meditazione, esercizi di consapevolezza, testimonianze concrete di solidarietà e di gentilezza, al fine di favorire nei discepoli l'apertura di cuore. A seconda dei percorsi, l'apertura di cuore è stata identificata come condizione indispensabile al ritrovamento della pace interiore, e al tempo stesso come indicatore di una pace interiore raggiunta; come premessa per poter davvero contattare Dio, e al tempo stesso come indicatore di un avvenuto contatto.

Seppure con nomi diversi e con diverse modalità, la maggior parte dei percorsi di crescita spirituale ha

quindi considerato essenziale sviluppare nell'essere umano uno stato interiore di amorevolezza, che si manifesta principalmente nella relazione con se stessi e con il mondo che ci circonda, popolato per noi umani anzitutto da altri umani, dall'incontro con i quali non possiamo prescindere (... anche se a volte ne siamo un po' nauseati).

Ciò che intendiamo comunemente per amore è la manifestazione di una nostra situazione psicologica esistenziale, vissuta all'interno di relazioni, che rivela innanzitutto il nostro bisogno di essere amati. Il movimento del nostro amore è fondamentalmente centripeto, in quanto il dare nasconde di solito il bisogno di ricevere attenzioni da parte degli altri, o come minimo è fortemente condizionato dall'aspettativa di un ritorno.

L'amore di cui parlano i Maestri, viceversa, è Amore con la A maiuscola, quell'Amore che nasce da un'abbondanza interiore, che ha un moto espansivo centrifugo, e che non è condizionato da alcuna aspettativa, in quanto non si cura di calcolare se e come verrà ricambiato.

Certamente per poter contattare l'Amore con la A maiuscola, è necessario aver sperimentato, in questa o in altre esistenze, l'amore con la a minuscola. E la necessità di questa esperienza è sostenuta da molti Maestri, che invitano a sviluppare pienamente la capacità di amare, magari anche perdendosi nei labirinti di una relazione amorosa; se infatti l'amore con la a

minuscola e il desiderio umano non vengono vissuti fino in fondo e almeno parzialmente trascesi, mai potranno lasciare il posto all'Amore con la A maiuscola e a un desiderio di Dio che non sia, per qualche suo aspetto, una sublimazione di quegli amori terreni che non si sono voluti o potuti sperimentare.

L'amore umano (che può essere rivolto agli esseri umani, come alle piante, agli animali, ai viaggi, allo studio, agli oggetti...) è fortemente intriso di Eros, che è la forza vitale presente dentro di noi fin dalla nascita. I neonati che succhiano il latte tra le braccia della mamma, raggiungono uno stato di fusione e di beatitudine che è certamente paragonabile allo stato raggiunto dagli esseri pienamente realizzati, dagli Illuminati. E sia i neonati che gli Illuminati ben conoscono la pienezza "anche materiale" della loro beatitudine; sperimentano entrambi un amore tutt'altro che di filigrana, in quanto connotato da un potente senso di pienezza erotica.

Se non attraversassimo i territori dell'amore terreno, se non esprimessimo fino in fondo il nostro Eros, rischieremmo di considerarci molto spirituali, ignorando il nostro bisogno non risolto di essere amati; e questo ci ostacolerebbe non poco nel cammino verso l'essenziale, e quindi verso l'autotrascendimento. Di conseguenza, accederemmo a un livello superiore in modo assolutamente disarmonico, e ci potremmo anche perdere, avendo trascurato di sviluppare la parte fisica, emozionale e mentale che più ci radica

alla vita.

Ricordo una bellissima frase di Carol Pearson: «Senza Eros lo spirito non si impegna nella vita»<sup>1</sup>; significa che senza amore terreno non si è mai realmente vivi.

L'amore può essere terreno (cioè governato dall'Eros) oppure spirituale (che viene chiamato Agape), ma rimane pur sempre amore. Ed è sulla centralità dell'amore che convergono sia le psicologie serie che le più importanti tradizioni spirituali.

A coloro che gli chiedono che cosa è necessario fare per entrare nel Regno dei Cieli, Gesù risponde più volte con forza di osservare innanzitutto i Comandamenti (riferendosi a quelli noti alla tradizione ebraica), e poi di seguire il suo nuovo comandamento: «Amatevi l'un l'altro come io ho amato voi». Basterebbe questa frase per affermare con sicurezza che il messaggio di Gesù è fondamentalmente basato sull'amore *terreno*. E bisogna riconoscere che, durante i duemila anni di storia del Cristianesimo, ci sono sempre stati esempi luminosissimi di persone o di gruppi che hanno impostato la loro vita sulla testimonianza dell'amore con i piedi ben piantati per terra, ispirandosi all'insegnamento di Gesù (insegnamento ritenuto più o meno autentico dalle diverse Chiese ufficiali che si sono avvicendate lungo i secoli).

La tradizione buddhista (in particolare quella del Buddismo Mahayana) propone come centrale la figu-

ra del *bodhisattva* che, percorrendo attraverso varie fasi il sentiero che lo condurrà all'Illuminazione, pone al centro del suo percorso la pratica della compassione. La motivazione altruistica (*bodhicitta*) tesa a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza, invita ogni ricercatore all'amore, e può certamente essere considerata uno dei principali punti di contatto tra Cristianesimo e Buddismo.

Il contatto tra queste due tradizioni, infatti, non è da ricercarsi nell'ambito delle questioni dottrinali, di principio. Non è nemmeno immaginabile se lo si fa dipendere da disquisizioni teologiche. I punti in comune risultano evidenti nel momento in cui si comprende che per entrambe le tradizioni la condizione indispensabile affinché l'essere umano raggiunga uno stato di perfezione, è il suo impegno nel diventare una presenza che porta attivamente l'amore nel mondo.

Anche alcune tradizioni induiste si basano sull'amore, manifestato non tanto nel confronto con altri esseri, quanto piuttosto nell'abbandono alla volontà di Dio, abbandono che nasce da un profondo sentimento di gratitudine e di devozione, da cui deriva naturalmente la propensione all'*ahimsa*, cioè alla non violenza.

E all'interno dell'Islamismo, la tradizione Sufi mette in risalto l'amore nei confronti di Dio attraverso pratiche di consapevolezza, in cui l'amore viene espresso in gran parte con la musica, la danza, la celebrazione, la semplificazione gentile delle inutili dispute dottrinali, che rende gli esseri umani non solo più saggi, ma

anche più disponibili all'incontro, attenti all'aiuto, nella relazione con tutto ciò che li circonda.

Sugli indiani d'America esiste una vastissima letteratura, da cui traspare un immenso amore nei confronti di tutti gli esseri, tanto che leggendo le lettere di alcuni capi indiani, sembra a volte di trovarsi di fronte a pratiche di meditazione guidata, tipiche del Buddhismo. Essi parlano di amore nei confronti dei loro simili, come di amore verso i prati, i bisonti, il cielo, i fiumi, le foreste...

E come per gli indiani, anche per gli aborigeni australiani il concetto di amore è molto spesso strettamente associato a quello di rispetto di un disegno ordinato, da non stravolgere in alcun modo<sup>2</sup>.

Sono molte le tradizioni che invitano esplicitamente a seguire la via dell'apertura del cuore, sviluppando la capacità di contattare con amorevolezza tutto ciò che esiste. E sono molte anche le correnti del movimento New Age che si richiamano a questo invito, a partenza dal testo che può essere ritenuto la Bibbia del New Age, *A course in miracles*<sup>3</sup>, in cui si sostiene l'esistenza di due sole emozioni fondamentali: l'amore e la paura. Si tratta di due stati dell'essere che non possono coesistere, in quanto il prevalere dell'uno esclude automaticamente l'altro. L'amore è la vera natura dell'essere umano, mentre la paura e tutto ciò che ne consegue è un prodotto della mente.

Ma allora perché non siamo tutti amorevoli, buoni gli uni con gli altri, aperti nei confronti del mondo e

della realtà che ci circonda? Perché commettiamo invece tante violenze, tante subdole microviolenze, e tanti gesti che non sono certo indice di una natura amorevole? Che cosa possiamo fare per sentirci veramente figli di Dio, come di fatto tutti siamo?

Secondo le maggiori tradizioni religiose e spirituali, ciascuno di noi è nella possibilità di giungere al Risveglio, all'Illuminazione, alla fusione con Dio, alla Santità, alla realizzazione del Regno di Dio. Ma per raggiungere questa meta non si tratta tanto di conquistarsi progressivamente dei meriti che in origine non ci appartengono, quanto di eliminare quelle incrostazioni che impediscono al nostro amore di esprimersi. E l'incrostazione più spesso è rappresentata dalla paura: paura di essere attaccati, paura di essere feriti, paura di essere abbandonati... Soltanto se in una relazione siamo totalmente a nostro agio, fiduciosi, aperti, sicuri, possiamo essere in grado di dare e di ricevere; soltanto in questo caso siamo in grado di amare.

In quanto esseri umani, noi proviamo delle sensazioni, e sulla base di queste costruiamo la nostra idea del mondo, che proiettiamo all'esterno sovrappo-  
nendola alla realtà. Quella che noi vediamo, quindi, non è la realtà reale, bensì una realtà contaminata, se non addirittura sostituita, dalla nostra proiezione. Mossi prevalentemente dalla paura, possiamo avere la sensazione che coloro che sono diversi da noi, come per esempio le persone di colore, siano pericolosi, per cui

proiettiamo su queste persone la nostra idea. Che i neri siano malvagi e pericolosi non si limita a essere da noi stessi considerata una credenza elaborata sulla base di sollecitazioni culturali e pedagogiche volgari e sommarie (come di fatto è), ma diventa per noi una realtà “reale”, a proposito della quale non c’è molto da discutere: è così e basta. Di conseguenza, sentendoci immersi in una realtà che ci minaccia, mettiamo in atto dei meccanismi difensivi che non sono certo amorevoli.

In questo senso, il nostro passato ha un ruolo determinante. Chi non ha operato un profondo lavoro di pulizia interiore indagando consapevolmente sul suo passato, porta dentro di sé un insieme di rancori, tristezze, delusioni, che lo condizionano, spingendolo a vedere negli altri dei potenziali nemici, che in ogni momento potrebbero aggredirlo, ferirlo, fregarlo.

Se ci relazioniamo all’altro con la paura di ripetere alcune esperienze che ci hanno ferito, o che sono state per noi causa di rabbia o tristezza, non possiamo evitare di proiettare su di lui delle caratteristiche che non gli appartengono e che ci impediranno di vederlo per come egli realmente è. Se viceversa ci siamo rapacificati con il nostro passato e con le figure significative della nostra vita, possiamo permetterci di vedere chi ci sta di fronte senza alcuna interferenza, accettandolo in tutte le espressioni del suo essere.

Se ci troviamo immersi nella paura, abbiamo inevitabilmente molte aspettative sugli altri, e di loro per-

cepiamo soprattutto i difetti; se ci troviamo immersi nell'amore, accettiamo gli altri per come sono e percepiamo soprattutto le loro particolari caratteristiche.

Il maggiore impedimento all'espressione dell'amore, che è insito nella nostra natura, è costituito dalle proiezioni nate dalla paura; e la paura è legata invariabilmente a rancori, ferite e nostalgie del passato, sulle quali costruiamo le previsioni per il futuro. Se riusciamo ad allargare il nostro presente restringendo la gravidanza che hanno per noi il passato e il futuro, abbiamo la possibilità di vivere ciò che sta avvenendo ora, evitando di trovarci in balia di ricordi o di fantasie anticipatorie.

Vorrei che ci fermassimo a riflettere sul fatto che senza presente non siamo vivi: il presente è l'unica realtà nella quale possiamo vivere. Per la maggior parte del tempo, viceversa, siamo presi dalla rimuginazione, dal rancore, dai ricordi dolorosi, dalle ferite, dalla nostalgia che ci fa idealizzare o demonizzare il passato, dalle fantasie che ci fanno sperare in un futuro roseo o ci fanno temere un futuro catastrofico.

Molti grandi Maestri e molti importanti psicoterapeuti sostengono che la capacità di essere nel "qui e ora" è la premessa all'espressione dell'amore. E a questo proposito è bene ricordare che la mente è strettamente connessa alla nozione di tempo; senza il tempo infatti la mente non esisterebbe, perché i suoi processi vivono nel passato e nel futuro. Se vivessimo nel presente saremmo a presa diretta con la realtà, e non

avremmo bisogno dei filtri che la mente costruisce.

Con questo non sto incoraggiando nessuno alla demenza, cosa che del resto non fanno nemmeno quei Maestri spirituali che invitano a disfarsi della mente (sebbene su questo invito ci siano stati e ci siano a volte tuttora dei disastrosi fraintendimenti). Essi si limitano a mettere in guardia i discepoli sul fatto che è proprio la mente intrisa di ricordi e di anticipazioni che impedisce all'essere umano di vivere nel qui e ora, e di contattare quindi la sua vera essenza, che non si manifesta nella paura, ma nell'amore.

Se incominciamo a leggere (specie nel caso di una relazione di coppia) le reazioni aggressive dell'altro come comportamenti derivati da mancanza d'amore, come richieste d'amore, e non come aggressioni nei nostri confronti, non mettiamo più in atto quei meccanismi basati sulla paura, che si manifestano sotto forma di rabbia e di ostilità, ma restiamo nell'amore anche semplicemente chiedendoci: «Io amo chi mi sta di fronte?».

Se facciamo nostro il principio secondo il quale l'amore e la paura non possono coesistere, possiamo sentire come espressioni di paura anche tutte le lamentele, tutti i rimproveri, tutte le considerazioni pesantissime, devastanti, laceranti, che a volte (credo sia capitato a tutti) ci piovono addosso come tante randellate dal nostro partner. E in questo caso sono proprio inutili le filosofie, i ragionamenti e gli stratagemmi per sottrarsi ai colpi; è molto più intelligente portare l'attenzione su di

noi, verificando il nostro amore nei suoi confronti. Una volta appurato questo, magari è sufficiente un abbraccio.

E se non basta l'abbraccio, è pur sempre molto diverso attribuire il comportamento dell'altro a una forte mancanza d'amore, piuttosto che a una perfida cattiveria; è diverso perché determina il nostro atteggiamento, che non sarà più basato su quei meccanismi di difesa che ci pongono sulla stessa lunghezza d'onda di chi ci attacca. Per difenderci dai missili a testata atomica, anche noi installiamo dei missili a testata atomica; ma allora non è il caso che ci stupiamo se scoppiano le guerre nucleari; e non è nemmeno il caso che firmiamo le petizioni per la pace nel mondo.

Incominciamo a comportarci in modo diverso nelle nostre relazioni, se ci riusciamo. La strada è lunga e difficile, ma credo veramente che costituisca l'unica via d'uscita al massacro: la mancanza d'amore determina la paura, che a sua volta si manifesta sotto forma di atteggiamenti aggressivi, violenti, cattivi. Portiamo l'attenzione sull'aggressività del nostro partner, dei nostri genitori, dei nostri figli: non possiamo pensare che abbiano la cattiveria nei loro cromosomi.

La cattiveria si manifesta nel momento in cui vi è una mancanza d'amore. E l'unica cosa che ci può autorizzare a schivare le randellate e a imboccare la prima porta che vediamo battendo il record dei cinquemila metri, è la sensazione di non sentirci, noi per primi, carichi di tutto quell'amore di cui la persona

che ci sta bastonando avrebbe bisogno. È con l'amore, infatti, che si fermano le randellate.

Molti grandi Maestri e Santi hanno dimostrato di essere delle centrali nucleari d'amore, riuscendo a far cadere in ginocchio gli esseri più spietati e violenti, ritenuti malvagi da tutti. Ma dal momento che noi non siamo come loro, dobbiamo valutare quanto bisogno d'amore manifesta la persona che ci aggredisce, e quanto amore sentiamo dentro di noi, tenendo comunque sempre presente che l'amore è l'unico antidoto alla paura e quindi alla violenza. Questo non viene espresso in modo perentorio soltanto nel "Corso in Miracoli" (cui accennavo prima), ma lo ritroviamo anche nelle indicazioni dei Maestri: amate e il resto verrà da sé; amate incondizionatamente, senza aspettarvi nulla in cambio; amate, e tutti i problemi scompariranno.

Tutto ciò che ci appare come offensivo, negativo, fortemente limitante, tutto ciò che noi percepiamo come un impedimento a un rapporto d'amore, non è altro che un film proiettato sull'altra persona dal nostro ego. Ma se noi cambiamo il regista del nostro film e al posto dell'ego mettiamo l'amore, improvvisamente ci risulta chiarissimo che c'è di mezzo la paura; è la paura che porta con sé l'orgoglio, la rabbia, la prevaricazione, il possesso, la gelosia, la competizione; è la paura di perdere potere, prestigio, rispettabilità, affetto, sicurezza, che genera tutte le violenze.

E quanto più forte è la paura, tanto più forte deve

essere l'amore. Una "paurona" che si esprime molto aggressivamente non può essere sciolta da un "amorino" rachitico, ma deve essere bilanciata da un Amore con la A maiuscola, grande come e più di lei. Percorrere la via dell'amore consiste fondamentalmente nel rimuovere la paura affinché dentro di noi ci sia spazio per quell'Amore che fa parte della nostra natura.

Da sempre è stato detto che noi esseri umani siamo un'emanazione di Dio; nella profondità di noi stessi siamo Amore, anche se siamo stati addestrati a coprire la nostra vera natura per mezzo di corazze che immaginiamo debbano difenderci. Ci sono alcuni Maestri che enfatizzano la parola Dio (Dio è Amore), e altri che enfatizzano la parola Amore (l'Amore è Dio), ma per tutte le tradizioni spirituali Dio e Amore sono sinonimi. Realizzando l'Amore è possibile trovare Dio, che non è da cercare in nessun luogo se non dentro di noi.

Possiamo essere in amore con tutto e con tutti, accettando di passare attraverso il giogo dell'amore per persone ben precise; questo passaggio è una tappa ineliminabile, che io chiamo giogo perché attraversandola rischiamo di rimanere intrappolati in una serie di estenuanti giochi di relazione che possono durare una vita intera, impedendoci di aprirci a tutti gli altri esseri.

Se ci ritroviamo stremati da un rapporto amoroso non fluido, non avremo la forza di alzare lo sguardo

per accorgerci che ci sono altri cinque miliardi di esseri umani da amare; tutta la nostra attenzione, tutta la nostra energia saranno impegnate nel mantenere la relazione con il partner, relazione che richiederà strategie e giochi sempre nuovi. Ma se non ci facciamo intrappolare, sarà proprio l'amore per qualche persona ben precisa che ci stimolerà ad alzare lo sguardo, e a scoprire quanto vasto è il mondo che possiamo amare.

La paura collegata al passato e rivolta verso il futuro è dunque la fonte di tutti i guai, perché ci induce a elaborare e a proiettare fuori di noi pensieri negativi che si sovrappongono alla realtà, impedendoci di vedere il mondo e le persone come realmente sono.

Finché mossi dalle nostre paure continueremo a condannare gli altri, ci troveremo all'inferno, perché saremo posseduti dall'infernale automatismo delle proiezioni. Usciremo dall'inferno solo nel momento in cui riusciremo a invertire la tendenza e a essere consapevoli dell'assenza o della presenza, dentro di noi e dentro gli altri, di un'attitudine amorevole, che comunque orienterà i nostri pensieri e di conseguenza i nostri atteggiamenti. Attribuire l'atteggiamento dell'altro a una carenza d'amore anziché all'odio, porta inevitabilmente a un cambiamento nel nostro modo di relazionarci, e ci evita di essere coinvolti in una serie di reazioni in cui dominano l'aggressività e la cattiveria scatenate dalla paura.

Non si tratta tanto di fare del bene agli altri per accumulare quei meriti che dovrebbero garantirci il paradiso, quanto piuttosto di creare dentro di noi una condizione di pace interiore. La via dell'Amore conduce alla pace interiore, perché l'Amore basta a se stesso.

Come ho avuto modo di affermare più volte, l'Amore con la A maiuscola è un viaggio di sola andata. Se facciamo un biglietto di andata e ritorno, infatti, se aspettiamo un ritorno per l'amore che diamo, siamo già fregati. ...E se proclamassero uno sciopero dei mezzi di trasporto? Se abolissero quella via di comunicazione subito dopo il nostro arrivo? Ci lamenteremmo per tutta la vita (come effettivamente accade) di essere stati delusi, feriti, ignorati. In questo viaggio è importante arrivare a destinazione, perché il ritorno non è garantito.

«L'Amore è un viaggio di sola andata»: è una bella frase, che può essere apprezzata da molti; ma gli stessi che l'apprezzano possono ritenere impossibile compiere un simile viaggio. E infatti è proprio impossibile finché continuiamo ad amare spinti dalle nostre carenze. Se amiamo perché abbiamo bisogno di essere amati, non possiamo evitare di fare un biglietto di andata e ritorno, perché è proprio il ritorno che ci interessa. Ma se amiamo perché siamo ricchi di un Amore che trabocca in abbondanza, l'importante per noi sarà solo amare.

Le persone che percepiamo come amorevoli irradiano amore indipendentemente da quello che fanno

o dicono. Se siamo in grado di rapportarci a esse senza paura, cioè senza analizzarne ogni gesto e ogni parola, sentiamo che da loro ci arriva qualcosa che è inequivocabilmente amore, anche se prende la forma di un rimprovero. Questa sensazione è facilmente avvertibile nel rapporto con certi Maestri spirituali, che trasmettono amore con la loro sola presenza.

L'unica meta che valga la pena di essere raggiunta è la pace interiore, che si può sviluppare soltanto nel momento in cui permettiamo all'Amore che è dentro di noi di emergere; e il nostro Amore può emergere solo se lo liberiamo dalle nostre paure, che determinano l'immagine che noi ci costruiamo della realtà, e in quell'immagine trovano la conferma al loro stesso esistere.

In fondo si tratta di operare una scelta. Se scegliamo di guardare un film il cui regista è il nostro ego, certamente quest'ultimo proietterà all'esterno la nostra paura, presentandoci scene terrificanti di una realtà nella quale tutto e tutti sono visti da noi come potenziali nemici. Se scegliamo di guardare un film il cui regista è il nostro amore, ci troveremo in una situazione di pace interiore, che ci permetterà di aprirci con fiducia al mondo e alle persone.

Generalmente non siamo del tutto consapevoli dell'importanza che ha l'atto di volontà. Siamo portati a pensare che la decisione di cambiare il regista del nostro film possa essere presa solo dopo anni e anni di psicoterapia, o di pratiche meditative, mentre si

tratta soltanto di decidersi a dire «BASTA!». Basta con il vecchio regista, perché se lasciamo fare a lui vincerà sempre, avrà la meglio sui migliori terapeuti, sui più grandi Maestri di questo mondo.

Scegliamo di guardare un film in cui l'aggressività delle persone non esprime cattiveria, bensì carenza d'amore. L'individuo più indomabile a volte smette di essere indomabile, se si trova a vivere in un contesto d'amore; e l'amore può arrivare dall'amante, ma anche dagli amici, dai compagni di viaggio, da tutte le persone che dimostrano nei suoi confronti, a qualsiasi titolo, un'amorevole attenzione.

Se sono privati dell'amorevole attenzione di cui hanno bisogno, gli esseri umani mettono in atto dei comportamenti che talvolta assumono connotazioni violente, mentre più spesso sono caratterizzati da tristezza, rimuginazione ossessiva, rancore, lamento, nostalgie per il passato o previsioni catastrofiche per il futuro. Alle persone incastrate in questi atteggiamenti va dato Amore con la A maiuscola.

La nostra principale occupazione deve quindi essere quella di annaffiare le "a" minuscole affinché crescano e possano sparpagliarsi tra la gente: il mondo non rimarrebbe com'è se ci fossero tante "A" maiuscole in giro. L'Amore alla fine vince, perché è la vera essenza dell'essere umano, è Dio dentro a ogni uomo. È questo il motivo per cui basta a se stesso.

Ricevere amore non sempre porta la felicità; molte persone infelici sono molto amate. Viceversa chi ama

è gioioso; è difficile che la capacità di amare sia associata a un viso triste. Se la nostra meta è la pace interiore, il percorso per raggiungerla consiste nell'amare, non nell'essere amati.

La nostra cultura, sottolineando in vario modo le nostre carenze e i nostri bisogni, ci porta a credere che è importante essere l'oggetto dell'amore di qualcuno, insegnandoci addirittura che è un nostro diritto essere amati. È proprio difficile liberarsi dai condizionamenti, ma se riusciamo a comprendere che è invece un nostro diritto permetterci di amare, possiamo contattare quella pace interiore che andiamo cercando.

L'Amore è un viaggio di sola andata: certamente nelle intenzioni è bene che sia così, è bene non preoccuparsi del ritorno; ma di fatto il ritorno è inevitabile. Nel momento in cui ci liberiamo dalla paura lasciando il nostro amore libero di fluire attraverso di noi, infatti, diventiamo calamite che attirano altrettanto amore.

Una persona che ama molto è quasi inevitabilmente amata, a meno che non si trovi in mezzo a popolazioni ostili, imbevute di pregiudizi, magari diverse da lei come cultura ed evoluzione. Ma chi parla e agisce con amore, con la sua sola presenza ispira amore negli altri, perché permette loro di contattare l'amore che essi stessi hanno dentro.

Se dunque portiamo l'attenzione sul nostro modo usuale di percepire la realtà e decidiamo di sostituire l'amore alla paura per poter vivere in pace con noi

stessi e con gli altri, se decidiamo di acquistare il biglietto di sola andata senza curarci del ritorno, il ritorno verrà senz'altro. La ricompensa non arriverà nell'altra vita, ma in questa. Magari ce ne sarà una anche dopo, ma non pensiamoci troppo, altrimenti rischiamo di guardare all'altra vita come a un luogo in cui finalmente le cose si sistemeranno, visto che qui dove siamo ora tutto è contro di noi... E siamo di nuovo fregati.

È proprio in questa vita, invece, che saremo ricompensati, perché nel momento in cui daremo alla nostra essenza la possibilità di emergere, diventeremo delle centrali d'amore talmente potenti che non saranno certo molte le persone che proveranno ostilità nei nostri confronti.

Se entriamo profondamente dentro di noi, scopriamo che alla radice della nostra sofferenza c'è sempre una carenza d'amore, che ci fa dire: «Se mi sentissi più protetto, più amato, meno solo... affronterei meglio la vita».

La prescrizione in questi casi è una sola: «Ama». Il sistema più sicuro per farsi amare è amare, perché così il nostro amore attirerà l'amore degli altri: mi pare un ragionamento che può essere accettato anche in quest'epoca, nella quale si calcola sempre tutto.

Per essere in grado di amare, però, è indispensabile eliminare la paura, sostituendo alle terrificanti proiezioni dell'ego, la più accettante regia dell'amore, che permette di interpretare la realtà in modo diverso.

Coloro che ci hanno attaccato, devastato, massacrato, erano carenti d'amore perché dominati dalla paura. Scegliere di vedere questo film, significa scegliere di liberarsi dal rancore e concedersi di stare meglio, di volersi più bene, di autoriscattarsi. Nel momento in cui opereremo una simile scelta, infatti, avverrà in noi una trasformazione che ci consentirà di resuscitare in un'altra dimensione, del tutto diversa rispetto a quella in cui siamo abituati a vivere.

Esistono due leggi fondamentali, che non si incontrano tra loro in nessun punto: sono la legge del mondo e la legge dell'amore. Un tipico assioma della prima dice press'a poco così: tutto quello che viene dato "gratis" è in qualche modo perso. La seconda invece sostiene: tutto quello che viene dato, soprattutto se viene dato "gratis", è guadagnato, anzi, più si dà più ci si arricchisce. La legge dell'amore è quella seguita da tutti i mistici.

«È solo dando che si riceve», dice san Francesco, che è uno degli esempi maggiori di rapporto armonico con la natura, con il creato, con gli esseri umani, animali, vegetali, minerali, che egli considerava tutti fratelli, tutti amici. Riceviamo soltanto donando, con amore, con Dio dentro di noi. Se affrontiamo la vita con la pretesa di ricevere, siamo indiscutibilmente in rapporto con la paura.

Certamente l'amore può prendere forme diverse. L'amore del bambino per la madre è intriso di dipendenza, ma non possiamo dire che non sia amore.

L'amore degli amanti appassionati è fortemente connotato dall'Eros, che ci dà la possibilità di sentirci vivi, ma al tempo stesso ci lega all'altro attraverso l'aspettativa che il nostro amore sia ricambiato; ma non si può dire che non sia un amore che abbiamo bisogno di vivere, per poter avere un'esperienza completa della vita su questo pianeta, e per poter giungere a contattare l'Agape, l'amore spirituale.

Quest'ultimo non si rivolge necessariamente a Dio, ma può accadere anche tra esseri umani che si incontrano sui piani sottili e celebrano con l'amicizia questo incontro. L'Agape non prevede alcuna aspettativa, e non contempla nemmeno la parola tradimento, per cui è piuttosto difficile che si verifichi tra un uomo e una donna. È un errore contrapporre l'Agape all'Eros, tuttavia è possibile che l'Eros si spiritualizzi, mantenendo la sua energia molto forte, ma rendendola meno densa, meno materiale, meno intrisa di aspettative.

È importante accettare di vivere tutti i tipi di amore, senza cadere nella tentazione molto "spirituale" di ritenere disdicevole tutto ciò che è riferito al mondo dell'Eros e quindi al corpo, alle emozioni, ai pensieri cosiddetti inferiori. Certamente la nostra meta è bene che si orienti al superamento degli attaccamenti terreni; ma il superamento, per essere davvero tale, non deve ignorare bensì vivere l'esperienza della vita. Non si va all'inferno se ci si ferma su un gradino più basso; tutt'al più si rinasce dopo centocinquanta anni e si riprende da dove ci si era fermati... e

magari a quel punto ci si prende proprio gusto. Per cui, quasi quasi...

<sup>1</sup> Vedi: Carol S. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi. Dodici archetipi per ritrovare se stessi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1992 (*Awakening the heroes within. Twelve archetypes to help us to find ourselves and transform our world*, 1991)

<sup>2</sup> Vedi Marlo Morgan, ... *E venne chiamata due cuori*, Sonzogno, Milano 1994 (*Mutant message down under*, 1991)

<sup>3</sup> Vedi Anonimo, *A course in miracles*, Foundation for inner peace, New York 1975. Nel dibattito attuale sulle origini del New Age esistono opinioni molto diversificate; Massimo Introvigne considera *A course in miracles* il momento iniziatore di questo movimento. Di Introvigne vedi *Storia del New Age 1962-1992*, Cristianità, Piacenza 1994.

Uno, centomila, nessuno



I motivi per i quali noi siamo qui, in questo mondo, sono fondamentalmente due: amare e conoscere Dio nelle sue manifestazioni materiali. Che bisogno avevamo di incarnarci se non fosse stato così? Potevamo scegliere di continuare la nostra evoluzione su altri piani, mentre invece abbiamo scelto il piano della realtà materiale.

Conoscere: siamo qui, immersi nel mondo di materia, per conoscere e onorare Dio in ogni aspetto della materia. Non si tratta di conoscere per diventare degli eruditi, bensì per sperimentare quanto più ci è possibile l'essenza divina in ogni apparenza del reale.

Amare: siamo nati per amare tutto ciò che ci circonda, perché Dio si manifesta attraverso le sue creature. Sono molto pochi, infatti, gli esseri umani che hanno avuto l'avventura di sentire Dio, o di vederne l'immagine, o di essere i depositari di qualche sua rivelazione. Per darci concretamente la possibilità di amarlo, Dio si manifesta attraverso tutte le creature,

anche attraverso quelle che hanno un viso antipatico. E certamente, se accettiamo l'ipotesi che ogni essere esistente in forma materiale su questo pianeta sia una manifestazione di Dio, prima di dare dell'antipatico a qualcuno ci pensiamo almeno due volte.

All'interno dell'amorevolezza nei confronti di tutto il creato, si può scegliere una persona verso la quale indirizzare il nostro amore più autentico, vivendo fino in fondo il rapporto di coppia; oppure si può avvertire il desiderio di condividere il nostro amore con molte persone. C'è chi mantiene la medesima impostazione per tutta la vita; qualcun altro cambia con l'età e con l'esperienza.

Noi proveniamo da innumerevoli precedenti esperienze, delle quali conserviamo delle tracce nella nostra memoria; se lasceremo a queste tracce la libertà di esprimersi, esse si manifesteranno e ci permetteranno di comprendere il compito che abbiamo in questa vita. Non è senza motivo il fatto che noi veniamo a questo mondo con un corpo particolare, in un certo momento storico, in un preciso angolo del pianeta.

Tutti abbiamo un compito, che possiamo non riuscire a comprendere, ma che possiamo anche scoprire attraverso esperienze che hanno a che fare con il mondo dello spirito, e che ci consentono di accedere a un piano di realtà in cui il disegno appare più chiaro. E il disegno riguarda anche la nostra modalità di

esprimere l'amore nel mondo.

Qualcuno nasce con il compito preciso di sviluppare le proprie potenzialità, di portare a fioritura tutto ciò che ha racchiuso dentro in forma di seme. Questo seme può essere rappresentato dalla sua capacità di condividere con un altro essere umano l'esperienza dell'amore: «Voglio approfondire la conoscenza di me stesso attraverso la condivisione dell'amore con un partner».

La missione non è del tutto consapevole, ma crea una spinta interiore che possiamo riconoscere con il passare degli anni, riandando con la memoria alle esperienze passate, traendone un bilancio, rivedendo il nostro comportamento.

Incominciano così, un po' alla volta, ad apparirci chiari i motivi che hanno determinato alcune nostre scelte e non altre; incominciamo a capire, per esempio, perché siamo sempre stati attirati dall'idea di trovare un compagno con il quale formare una famiglia e costruire una casetta, con le mattonelle in cucina. Si tratta di una scelta che può costituire un impegno preciso; mancare un appuntamento del genere può coincidere col mancare il senso della propria vita per questa incarnazione.

*Uno: la coppia*

La strada della coppia può diventare un percorso di

ricerca spirituale soltanto nella misura in cui chi la vive ne è consapevole. Se manca questo presupposto, infatti, l'esperienza di coppia si limita a essere una piacevole avventura, una società per affari, una terribile disgrazia... ci sono molte possibilità, che ognuno di noi può rintracciare nel proprio vissuto.

Se ci manteniamo consapevoli, viceversa, il rapporto di coppia rappresenta un'occasione per ritrovare noi stessi attraverso l'altro; con il nostro partner, infatti, abbiamo la possibilità di confrontarci e condividere continuamente. Quella della coppia può diventare allora una strada di crescita interiore, e se evitassimo di percorrerla trascureremmo una parte importante della nostra ricerca spirituale.

Alcuni esseri umani dirigono il loro bisogno di vivere l'amore in coppia verso il divino, operando una scelta di tipo monacale che comporta il voto di castità; si tratta comunque sempre di un rapporto a due, anche se in questo caso il rapporto con il divino non è palpabile, non è visibile con gli occhi fisici.

Molti mistici di tradizioni diverse (soprattutto ebrei, cristiani, islamici, induisti) parlano di nozze celesti dell'anima (identificata con il femminile) con Dio (lo sposo). È piuttosto singolare il fatto che il mistico che scrive poesie, che compone canzoni o che dà insegnamenti, parli al femminile anche se è un uomo, e si riferisca a un Dio inequivocabilmente maschile, evidenziando un atteggiamento di accoglienza del sacro ("Dio entra in me"): si tratta di diven-

tare donna rispetto al divino.

*Nature non troppo differenti*

Quale o quali sono gli indicatori che possono stabilire che un rapporto tra un uomo e una donna ha in sé le caratteristiche per diventare una strada di crescita spirituale?

Arnaud Desjardins <sup>1</sup> chiede al suo Maestro Swami Prajnanpad, da lui chiamato rispettosamente Swamiji : «Come posso sapere se sto con la donna giusta?». E una delle indicazioni che gli vengono date è questa: affinché un rapporto di coppia possa costituire un'occasione di crescita, le persone che lo vivono non dovrebbero avere due nature troppo differenti.

La mia interpretazione di questo concetto è la seguente: i valori dei componenti della coppia dovrebbero essere simili, e soprattutto i loro *chakra* <sup>2</sup> dovrebbero girare in modo compatibile, riuscendo a incontrarsi; sarebbe bene, quindi, che almeno dal primo al quinto chakra non si verificassero troppi conflitti.

Se non c'è intesa a livello di sessualità (primo chakra), possiamo trovarci di fronte a una persona assatanata, che cerca di relazionarsi con santa Maria Goretti; mentre se manca l'incontro a livello di sensualità e di emozioni (secondo chakra), ci possiamo immaginare una persona che ha un orgasmo solo se viene guardata negli occhi, che si trova in coppia con un partner nel quale nemmeno i pompieri riescono a smuovere nulla.

Proviamo a valutare quanto è importante che il potere e l'autoaffermazione (terzo chakra) trovino il

proprio posto nella relazione. Come minimo una coppia si deve accordare sul modo in cui vengono prese le decisioni, altrimenti si verifica un esaurimento del terzo chakra, che può produrre danni anche gravi localizzati nella zona del plesso solare. L'ulcera gastrica, infatti, è una malattia psicosomatica piuttosto frequente nelle persone che non hanno risolto i problemi di potere, sia nell'ambito del lavoro che nella vita di coppia.

Accettare il proprio partner (quarto chakra) significa partecipare emotivamente sia alle sue sofferenze che alla sua stessa natura umana, mantenendo un atteggiamento di costante disponibilità alla comprensione.

Se in una relazione manca la fluidità nella comunicazione, nello scambio, in tutto ciò che viene espresso con la voce (quinto chakra), potranno verificarsi disturbi o vere e proprie malattie (come l'asma) riguardanti l'apparato respiratorio.

Anche per quanto riguarda i valori è bene che vi sia qualcosa in comune (quinto e sesto chakra); se non c'è un'assonanza su ciò che si ritiene importante nella vita (Unità, Bontà, Bellezza, Amore, Pace), quella della coppia, ben lungi dal rappresentare una strada di crescita spirituale, si trasforma in una strada di lotta continua (non in senso politico, naturalmente).

Quando due persone formano una coppia, tra i loro chakra si stabiliscono dei cordoni energetici di collegamento, descritti dai veggenti come strisce di

colore diverso, che uniscono i vari livelli.

Se un rapporto incomincia a non funzionare accade di rado che un partner dica: «C'è qualcosa che non va, quindi ho deciso di andarmene. Ciao.»; ancora più di rado accade che l'altro risponda: «Certo hai ragione. Arrivederci».

È possibile lasciarsi da buoni amici soltanto nel momento in cui tutti i collegamenti sono interrotti. Se infatti anche un solo partner continua ad alimentare un cordone con qualche tipo di energia, il collegamento si mantiene, unendo il chakra di quella persona con il chakra (generalmente equivalente) dell'altra. I componenti della coppia si trovano quindi a essere ancora legati, o per lo meno uno dei due continua a sentirsi unito all'altro.

Così come esistono i donatori di energia, esistono anche i succhiatori di energia; esistono cioè persone che vengono a questo mondo con il compito di succhiare energia: sono i cosiddetti vampiri.

L'universo è straordinariamente equilibrato: per ogni vampiro prevede un vampirizzato. Il collegamento che si stabilisce tra loro può essere interrotto anche da una terza persona, che però deve essere molto pulita e molto forte interiormente, perché un cordone energetico di questo tipo è piuttosto resistente.

La trasfusione di energia che si verifica nel vampirismo risulta pericolosa per la salute fisica e mentale di entrambi i partner: se infatti è debole colui che è vampirizzato (e prima o poi tutti i vampirizzati si indeboli-

scono), lo è anche il vampiro, che è già bisognoso di energia per sua natura, e che a furia di succhiare prosciuga anche le risorse energetiche più abbondanti.

A causa del vampirismo molte coppie non riescono a sciogliersi, nonostante le evidenze dimostrino che il loro stare insieme non ha più senso («So che dovrei separarmi, ma non ce la faccio»).

Può verificarsi anche una sorta di vampirismo reciproco (chiamato “codipendenza”), nel quale un partner è dipendente e l’altro anti-dipendente, cioè dipendente in qualche modo dalla dipendenza dell’altro.

Immaginiamo per esempio che un uomo molto desideroso di sesso (primo chakra), ma poco abituato a far funzionare il suo cuore (quarto chakra), abbia come compagna una donna in grado di amare con il cuore (quarto chakra), ma poco propensa ad amare fisicamente (primo chakra). Accadrà che entrambi si succhieranno nei loro punti deboli, compromettendo ulteriormente l’energia a quel livello: l’uomo succhierà la donna sul piano sessuale, mentre la donna succhierà lui sul piano del cuore.

Questo scambio energetico su livelli diversi è talmente compromettente che può tranquillamente essere chiamato vampirismo. Le conseguenze fisiche per la donna potrebbero presentarsi sotto forma di irregolarità mestruali, cisti ovariche, fibromi all’utero; l’uomo potrebbe soffrire di ipertensione o avere addirittura un infarto.

*Desiderare il bene dell'altro*

Affinché un rapporto di coppia possa costituire un'occasione di crescita, le persone che lo vivono dovrebbero desiderare ognuna il bene dell'altra: è un'ulteriore indicazione di Swami Prajnanpad.

Desiderare il bene dell'altro significa evidentemente privilegiare ciò che costituisce il bene del proprio partner rispetto al soddisfacimento dei propri bisogni. Si tratta di un aspetto che io sento carente nelle coppie, e che ho avuto modo di osservare molto da vicino.

In base a questa indicazione, se il bene del nostro partner consistesse nell'andare a fare una camminata in montagna e il nostro bisogno fosse invece quello di stare a casa, noi dovremmo lasciare libero il nostro partner di andare in montagna senza rompergli troppo le scatole. Ma in quante coppie è operante un atteggiamento del genere, privo di qualsiasi ritorsione?

Ho utilizzato un'immagine un po' colorata per riferirmi alla situazione di alcune coppie, nelle quali è presente in modo conflittuale una continua oscillazione tra l'attrazione o la repulsione per l'intimità o per la lontananza.

Può accadere infatti che un componente della coppia sia molto attratto dall'intimità, e che il suo partner avverta viceversa una certa attrazione per le frequenti lontananze.

Chi è attratto dall'intimità vive anche la lontananza periodica come un abbandono, come una potenziale morte, mentre chi è attratto dalla lontananza vive l'in-

timità come qualcosa di soffocante.

Desiderare davvero il bene dell'altro significa interrogarsi: «Che cosa può far bene a questa persona che io dico di amare? Che cosa può consentirle di sentirsi pienamente realizzata?»

Certamente ci sono le paure, che di notte (soprattutto nel caso in cui la lontananza non venga accettata) si travestono da coccodrilli di color verde blastro, si arrampicano lungo le pareti, e poi piovono dal soffitto direttamente sul letto.

Un marito è in grado di affrontare i coccodrilli notturni della gelosia, sapendo che la moglie è andata a un convegno che dura quattro giorni? È possibile che lei non vi partecipi per il motivo che sospetta il marito; è possibile che quel convegno sia proprio importante, e che lei ci sia andata solo perché le interessa professionalmente (anche se solo una donna su mille ha esclusivamente questo interesse quando partecipa ai convegni...).

Nella maggior parte dei casi, d'altronde, i convegni servono proprio a fare ciò che i mariti gelosi pensano... e ciò non vale solo per le mogli, ovviamente (ma questo è fin troppo risaputo e socialmente accettato): ci sono mariti che hanno continuamente delle misteriose "missioni fuori sede" (tanto che ci sarebbe da indagare sul significato del termine "missione").

Siamo disponibili ad affrontare i nostri coccodrilli, pur di non rompere le scatole al nostro partner? Siamo davvero capaci di trascorrere una serena e paci-

fica nottata, sapendo che il nostro compagno è fuori?

Insisto con voluto cinismo sull'aspetto dell'assenza notturna, perché sono abbastanza anziano da sapere che è proprio qui il punto vulnerabile di molte coppie, che sviluppano su questo tema le loro paure, aprendo dei contenziosi sfibranti in occasione dei week-end: «Che cosa fai sabato pomeriggio? E sabato sera? Perché passi la notte fuori casa? Con chi si trascorri la domenica? ecc.»

Magari il marito è andato soltanto a fare un giretto a Cervarezza, ma il fatto che sia partito alle sei di mattina e alle sei di sera non sia ancora tornato, può far nascere un senso di abbandono nella moglie che è rimasta a casa. Se poi è il marito a essere lasciato solo, certamente sospetterà che la moglie andando a Cervarezza si fermi a Castelnuovo Monti, che è un centro grosso... con molti alberghi.

Desideriamo veramente che la persona che amiamo faccia ogni tanto i fatti suoi, oppure pensiamo che, per definizione, i fatti del nostro partner siano anche i nostri? Nel momento in cui pensiamo questo, non stiamo certo facendo un percorso spirituale in coppia, ma stiamo mettendo in piedi una cooperativa, che quando arrivano i figli diventa una cooperativa di produzione, ma che si basa su un concetto di natura ben diversa da quella spirituale.

*Abbandonarsi all'amore: la fiducia nell'altro*

Affinché un rapporto di coppia possa costituire

un'occasione di crescita, le persone che lo vivono dovrebbero essere in grado di abbandonarsi l'una all'altra: è ancora un'indicazione del Maestro di Arnaud Desjardins, che parla di totale e reciproca fiducia. Per il particolare modo di presentare questa indicazione, Swami Prajnanpad si richiama alla capacità-volontà da parte delle persone di essere in sintonia per quanto riguarda il potere.

Non regge più il concetto in base al quale all'uomo spetterebbero le grandi scelte e alla donna le piccole scelte quotidiane; e fa sorridere anche chi, spinto da una sorta di rivalsa, sostiene il contrario. Si tratta in questo caso di un potere molto più sottile, che non si riferisce tanto alla scelta della marca di aspirapolvere o del tipo di vacanza da fare, quanto alla qualità dell'incontro e all'influenza sull'altro.

Nell'incontro c'è la capacità di abbandonarsi all'altro? Se questa capacità è assente, significa che è presente al suo posto la ricerca del potere; nel momento in cui ci si abbandona, infatti, si rinuncia al potere. Chi non si abbandona può avere tutte le giustificazioni di questo mondo (la timidezza, un'infanzia difficile, esperienze traumatiche...), ma di fatto vuole per sé il potere della relazione.

La capacità di abbandonarsi può essere determinante per risolvere le crisi di coppia, mentre un mancato abbandono può essere la causa vera dello scioglimento di molte unioni.

Immaginiamo che un componente della coppia si

abbandoni facilmente, e l'altro faccia una resistenza continua: a parte le difficoltà a livello sessuale, sorgono problemi anche a livello relazionale, per quanto riguarda la confidenza e la condivisione reciproca.

Chi non si abbandona, per definizione deve indossare molte maschere; e quanta più resistenza oppone, tante più maschere è costretto a usare. Per scoprire il suo vero volto è necessaria un'operazione di archeologia, che può impegnare parecchi anni, che può protrarsi anche dopo la morte.

Ci sono molte persone che capiscono chi era veramente il loro partner soltanto una volta che questo è morto; a distanza di parecchi anni, scoprono magari che aveva una doppia vita. E forse era costretto a vivere una doppia vita perché quello era per lui l'unico modo per trovare la libertà nella sua relazione.

E qui riemerge l'interrogativo che ogni tanto dovremmo porci: «Vogliamo davvero che il nostro partner sia felice, o pretendiamo che sia sempre e comunque perfettamente aderente ai nostri bisogni?».

### *Sentirsi a proprio agio*

Affinché un rapporto di coppia possa costituire un'occasione di crescita, le persone che lo vivono dovrebbero sentirsi a proprio agio: suona così quest'altra bellissima indicazione di Swamiji.

Non ci sono difficoltà nella vita di coppia; non è necessario indossare l'elmetto, gli anfibi, il giubbotto antiproiettile, ogni volta che si torna a casa. Si rientra

sapendo che si può stare abbastanza tranquilli; non arrivano bombardamenti di domande; non è necessario pensare anticipatamente a tutte le palle che si devono raccontare perché il partner non rivendichi qualcosa a ogni nostra parola.

Capita spesso, viceversa, che il marito si presenti a casa corazzato, in assetto di guerra difensiva, bofonchiando da dietro alla visiera calata qualche maldestra bugia.

Le bugie degli uomini sono sempre maldestre, mentre quelle delle donne risultano assolutamente inconfutabili, anche perché in esse è sempre presente un elemento di verità. Il marito che ha fatto una scapatella a Cervarezza, per esempio, racconterà che è andato a Parma; la moglie che ha fatto la stessa cosa, invece, sosterrà di essere stata proprio a Cervarezza. Così, quando l'amico comune dirà di aver riconosciuto la targa dell'auto, l'uomo verrà miseramente scoperto, e la donna confermerà candidamente: «Sì, ero a Cervarezza, a visitare le sorgenti...».

Se un rapporto si presenta come un percorso spirituale, non può certamente essere costellato da preoccupazioni del genere. Anche questo può costituire un indicatore: quanto più siamo costretti a indossare giubbotti antiproiettile, quante più palle dobbiamo raccontare per sopravvivere, tanto meno la relazione è per noi un'occasione di crescita evolutiva.

*Aprirsi al mondo*

Mi permetto di aggiungere qualche altra indicazione a quelle fornite da Swamiji. La prima: affinché un rapporto di coppia possa costituire un'occasione di crescita, non mi sembra marginale il fatto che le persone che lo vivono si mantengano aperte nei confronti del mondo circostante, evitando di centrarsi soltanto su di loro.

Se questa condizione non si verifica, per la seconda legge della termodinamica che riguarda l'entropia<sup>3</sup>, si verifica un collasso: se la coppia rimane centrata su se stessa, alla fine si esaurisce; quanto più la coppia riesce ad aprirsi al mondo, invece, tanto più si alimenta di energia.

Io provo molta tristezza quando vedo ragazzi di diciotto, vent'anni che, nel momento in cui trovano un partner, perdono completamente i rapporti con i loro amici, come se mettersi in coppia rappresentasse la meta finale. Con il passare del tempo mi rendo conto che questa è una tendenza comune a molti giovani, che condividono le loro attività e le loro emozioni tutt'al più con altre coppie; così accade che quando una di esse va in crisi avviene la scissione, perché si creano alleanze divisive nel gruppo.

Nella nostra cultura, siamo abituati fin da bambini a considerare quello della coppia uno spazio isolato, da privilegiare in modo assoluto, tanto che una volta "sistemati", ci sentiamo autorizzati a chiudere con il resto del mondo.

Ma se questo atteggiamento è comprensibile nei giovani che devono fare esperienza, non lo è altrettanto in persone di quaranta, cinquant'anni, che continuano a ripetere sempre il medesimo copione, con i medesimi errori, vivendo i medesimi fallimenti.

Si vedono così coppie anche giovani che se ne vanno a passeggio sottobraccio, senza proferire nemmeno una parola per chilometri; poi arrivano a casa e continuano a non parlarsi; lui si toglie il cappotto e si siede in poltrona, lei va in camera... Una coppia chiusa è destinata a intristirsi, a collassarsi, a meno che non si verifichi davvero l'incontro tra anime gemelle. Ma se è poi vera questa storia delle anime gemelle, per ognuno di noi ne esiste solo una su sei miliardi di esseri umani, e trovarla è difficile quasi come vincere cento milioni al gratta e vinci.

La coppia deve permettere a se stessa di confrontarsi con il mondo, altrimenti è forte il rischio che la vita insieme diventi soltanto un'occasione per rispecchiare nell'altro le proprie debolezze, producendo liti a oltranza. Per avere un quadro preciso della situazione ci basta forse pensare per un momento alla vita di coppia dei nostri parenti anziani, dei nonni, degli zii. Forse per qualcuno è sufficiente pensare a se stesso...

### *La forza dell'Eros*

La seconda indicazione che propongo: affinché un rapporto di coppia possa costituire un'occasione di crescita, è necessario che in esso sia presente l'Eros.

L'Eros è una forza che prende forme diverse nelle diverse tappe della nostra vita.

I neonati sono pieni di Eros, sono innamorati di quel seno o di quel biberon (ci sono anche neonati costretti a innamorarsi del biberon...) da cui succhiano il latte, che riscalda loro il pancino, che permette loro di dormire tranquilli: questa è la prima occasione della vita in cui c'è quella partecipazione totale che viene appunto chiamata Eros.

Possiamo definire l'Eros come la forza che ci spinge, che ci fa muovere con il desiderio di conoscere in modo passionale la vita in generale e gli esseri dell'altro sesso in particolare, verso i quali sentiamo una strana attrazione.

Ripensiamo alla prima volta che abbiamo avuto turbamenti di tipo erotico, ritornando con il ricordo a quell'età: che cos'era quella spinta che ci veniva da dentro, e che provocava in noi un turbamento nei confronti dei bambini dell'altro sesso, o a volte anche del nostro? A quell'età c'è un po' di confusione, perché non si è ancora consolidata la differenza tra maschio e femmina: ci si muove nella direzione che risulta più facile e immediata. E visto che generalmente si frequentano con maggiore assiduità gli amici dello stesso sesso, è normale vivere proprio con loro le prime esperienze erotiche. Sono esperienze che vanno guardate con dolcezza, perché così succede, ed è sempre successo così; e quanto più gli adulti esprimono giudizi e pongono divieti in questo senso, tanto più significa che hanno

represso la loro spinta erotica e continuano a condannarla.

Durante l'adolescenza era proprio questa spinta a dare senso alla nostra esistenza e a tutto ciò che ci circondava. Se nell'adolescenza qualcuno ha bloccato il nostro erotismo impedendone l'espressione, da adulti non ci permetteremo di confessarne la presenza nemmeno a noi stessi, perché se lo facessimo ci ritroveremmo immediatamente oppressi dal senso di colpa. Non solo quindi non riusciamo a vivere fino in fondo l'esperienza erotica, ma nemmeno permettiamo a noi stessi di provarci.

È così che diventiamo dei maniaci sessuali, intesi come persone che pensano al sesso almeno venti ore al giorno (le persone normali arrivano al massimo a diciotto ore...). Negli Stati Uniti hanno fatto dei sondaggi secondo i quali per tre minuti su cinque la mente degli esseri umani è impegnata a pensare all'altro sesso. Sembra che nel mondo che ci circonda ci sia qualcosa che richiama costantemente in noi questa tematica, seppure in modo talvolta nebuloso e indiretto. Se poi durante l'adolescenza ci hanno in qualche modo represso, il sesso sarà presente nei nostri pensieri cinque minuti su cinque (... sarà per questo che c'è uno scarso rendimento sul lavoro, oltre che in tutti gli altri settori della nostra vita).

In un rapporto di coppia è fondamentale che sia presente l'erotismo, perché è questa la forza che spinge due esseri a desiderare l'incontro, per conoscersi,

per esplorarsi, per cercare anche il contatto fisico, non solo mentale ed emotivo. Certo, l'erotismo può anche prendere la strada dell'intellettualismo, diventando così un erotismo estetico, che ha molto in comune con la masturbazione vera e propria. Io però mi riferisco all'erotismo sano, che evidentemente non può limitarsi ai chakra bassi, ma che deve per forza almentarli, perché è necessaria un'intesa anche a quel livello affinché una coppia possa stare insieme.

Nella nostra area culturale, è stata messa al primo posto la funzione dell'erotismo nella prospettiva propeutica della procreazione, mentre è stato svilito l'erotismo come fonte di piacere. Ben lungi dall'essere metafisica al di là delle nuvole, l'Eros riguarda il nostro corpo fisico, ed è un messaggio molto preciso del nostro spirito, che vuole essere qui, nel nostro corpo, su questo pianeta. Senza l'Eros, lo spirito non ha la capacità di impegnarsi nella vita.

Le persone che non hanno in sé nulla di erotico sono apatiche, spente, depresse; la loro testa non è "tra" le nuvole, ma "oltre" le nuvole, quindi non qui, non in questo mondo.

Per impegnarsi e vivere nel mondo con entusiasmo, è importante che sia presente la forza vitale che si esprime attraverso l'Eros. E se i componenti di una coppia non sono tenuti assieme dall'Eros, certamente sono uniti da altri giochi.

Forse qualcuno pensa che due persone possano

essere unite solo da un amore purificato da ogni condizionamento terreno. Ed è vero: esistono esseri particolarmente evoluti che sono legati esclusivamente dall'amore spirituale, dall'Agape. Ma quanti di noi possono congruentemente affermare che non hanno bisogno anche di Eros?

Chiediamoci quindi: «Quando sono vicino al mio partner, avverto in me il desiderio di conoscere sempre meglio il suo corpo?». Non sto proponendo un corso introduttivo di Kamasutra; il mio è semplicemente un invito a dire le cose come stanno.

Siamo abituati a pensare che sia più importante conoscere l'anima, lo spirito delle persone: «Quello che conta è il contatto di anime». È giusto; ma prima di poter affermare che è avvenuto un incontro di anime, bisogna accertarsi di non essere stati vittime di uno scherzetto della mente. A volte, infatti, quello che noi chiamiamo contatto di anime è semplicemente un contatto con le nostre proiezioni sull'altro; non incontriamo davvero l'anima del nostro partner, bensì i desideri che proiettiamo su di lui: si tratta di una forma di masturbazione animica, nel senso che facciamo tutto noi, pensando che ci sia un contatto reale con l'altro.

Questo è un meccanismo piuttosto frequente, ma l'amore che alimenta è ritenuto di qualità superiore rispetto all'amore che riconosce molto più modestamente il desiderio di manifestarsi fisicamente.

«Ho voglia di farmi una bella scopata»: quanti rie-

scono a confessarsi questo desiderio, magari anche sussurrandolo a se stessi nell'orecchio, nel segreto della stanza più buia della loro casa? Quanti riescono a dirselo e a dirlo agli altri, senza arrossire e senza farsi venire delle preoccupanti palpitazioni?

Coloro che riconoscono la presenza importante del loro desiderio, sono pronti per soddisfarlo davvero. Ci sono anche quelli che soddisfano questo desiderio senza essere riusciti a confessarlo nemmeno a se stessi, per cui in realtà non sanno cosa stanno facendo; poi magari, arrivati a settant'anni, scopriranno di avere venti figli e si chiederanno: «... ma come ho fatto?».

È auspicabile incominciare molto presto a riconoscere ciò che vogliamo veramente, concedendoci (se è possibile) di soddisfare i nostri legittimi desideri.

I desideri sono esigenze dello spirito, che si manifesta anche attraverso tutte quelle zone del corpo demonizzate dalla nostra cultura. Ci hanno insegnato a dividere l'essere umano in due parti: una parte va dall'ombelico in su, un'altra va dall'ombelico in giù. E sotto l'ombelico è tutto negativo.

Non è sensato esaltare quello che abbiamo sopra l'ombelico e svilire tutto quello che c'è sotto, limitandoci tutt'al più a tollerarlo, soltanto perché oggi è di moda mostrarsi indulgenti e libertari in questo campo.

Tutte le parti che compongono l'essere umano sono depositarie di specifiche funzioni, sono portatri-

ci di determinati significati, sono responsabili di determinate attività: tutte sono ugualmente sacre e vanno ugualmente rispettate. Dio è sempre stato dappertutto, sia dall'ombelico in su che dall'ombelico in giù.

Da oltre un secolo e mezzo abbiamo la possibilità di conoscere gli insegnamenti di molti Maestri, che sono presenti nelle più diverse aree geografiche, e parlano in varie lingue per farsi capire da tutti; essi portano lo stesso messaggio che è presente anche nel Vangelo: tutto ciò che ci è dato dal nostro corpo è sacro; sta a noi imparare a guardarlo e trattarlo in modo sacro.

Il nostro corpo, la nostra sessualità, il nostro Eros, sono doni di Dio. Si tratta di celebrarli con purezza di cuore, senza malizia, senza eccessi di nessun tipo, e soprattutto senza creare mai inutile sofferenza a nessuno.

Nel momento in cui usiamo la sessualità seguendo il principio di non provocare sofferenza inutile, non possiamo incorrere in nessun peccato, né mortale né veniale.

A meno che non siamo legati in modo molto bigotto e fortemente miope al testo scritto di alcune tradizioni, una delle discriminanti per riconoscere la qualità della nostra vita consiste nell'evitare quei comportamenti che rischiano di causare sofferenza.

Mi preme ancora sottolineare che la strada della coppia può costituire per noi un percorso di crescita spirituale soltanto nella misura in cui siamo consape-

voli di questa possibilità. Se viviamo l'esperienza nella più totale inconsapevolezza, infatti, essa non ci sarà di alcuna utilità.

È indispensabile essere consapevoli di ciò che stiamo vivendo in un rapporto di coppia, tenendo presente quanto le indicazioni di Swami Prajnanpad (e quelle che io stesso mi sono permesso di aggiungere) siano operanti nel nostro rapporto, e quanto sia nostra responsabilità fare il possibile per seguirle.

Nel momento in cui diventiamo consapevoli di tutto ciò, stiamo già realizzando la nostra crescita attraverso il sentiero della coppia.

### *Centomila: le occasioni d'amore*

La strada del centomila potrebbe sembrare molto allettante, mentre in realtà è faticosissima e cosparsa di trabocchetti, che sono connessi ovviamente al sentirsi irresistibili conquistatori: «A me nessuno resiste».

È una strada che può portare alla perdizione totale, in quanto rischia di incentivare il nostro ego facendoci sentire speciali, meravigliosi, invincibili, assolutamente superiori a tutti.

È una strada che può costituire un'occasione di crescita nella misura in cui utilizziamo tutte le occasioni di amare che la vita ci propone come momenti per vedere rispecchiate negli altri delle parti di noi stessi. Quella del centomila può diventare una strada percor-

ribile con tutte le persone, se sappiamo guardarle nei loro lati luminosi come nei loro lati più oscuri, offrendoci così la possibilità di conoscere chi siamo. Noi infatti non riusciamo a conoscerci da soli: abbiamo bisogno della relazione.

Rispetto a quella dell'uno, la strada del centomila è forse più superficiale, ma certamente richiede una particolare attitudine, anche fisica, agli incontri. Non si tratta di essere molto belli e seduttivi, bensì di poter disporre dell'energia necessaria per incontrare molte persone, scambiando con loro sguardi, gesti, parole, emozioni, pensieri. Accade talvolta che alcuni di coloro che percorrono la strada del centomila, quando arrivano a centottantacinque siano già in esaurimento totale... in questo caso è meglio che rivedano il loro percorso.

### *Centomila sguardi*

Noi possiamo amare con il cuore, che dà luogo a una particolare forma d'amore; ma il cuore non è il solo centro energetico che ci consente di amare.

Noi possiamo esprimere amore anche con il sesso, con la sensualità, con la sensibilità, con la rinuncia al potere, con la parola, con il canto, con lo sguardo.

È possibile amare guardando. Dietro allo sguardo di alcune persone, ci sono esseri angelici che ci parlano; ci sono esseri superiori che scelgono di comunicare con noi attraverso gli occhi di un essere umano.

Camminando per strada, può succedere a volte di

incrociare uno sguardo speciale, magari non particolarmente sensuale, ma carico di significati. Certamente, se siamo catturati dalla nostra personalità, costruiamo su questo incontro una serie infinita di fantasie, che ci portano alla conclusione di aver trovato il compagno della nostra vita. Così ci tormentiamo per ritrovarlo, rimanendo poi invariabilmente delusi perché quegli occhi che ci avevano guardato in modo tanto amorevole, ora magari ci scrutano con il sopracciglio sinistro alzato.

Perché allora l'incontro con quello sguardo ci aveva tanto colpito?

Ogni tanto accade che entità superiori ci parlino attraverso gli occhi degli esseri umani: questa non è un'invenzione poetica, ma un insegnamento della scienza iniziatica, su cui ha particolarmente insistito O.M. Aïvanhov, maestro del cristianesimo esoterico<sup>4</sup>. Egli ci invita a vivere pienamente questa esperienza: se uno sguardo ci comunica qualcosa di sublime, di ineffabile, è inutile che ci sforziamo di esprimere l'inesprimibile, attribuendogli un significato che solo la nostra mente può trovare. Si tratta di un incontro con il sacro e come tale va vissuto, in raccoglimento e gratitudine.

L'amore parla attraverso gli occhi; e talvolta il Dio dell'amore può anche prendere in prestito gli occhi di una persona qualunque, per manifestarsi a noi attraverso il suo sguardo.

Se avessimo la capacità di usare la vista sottile,

potremmo incrociare direttamente lo sguardo del Dio dell'amore, che vuole ricordarci che è per amare che siamo in questo mondo. Ma noi siamo legati ai nostri sensi fisici, e allora la divinità ci parla attraverso un particolare sguardo, che incontra il nostro, in un giorno qualsiasi.

*Dal centomila al miliardo*

Quante più persone incontriamo e amiamo sulla strada del centomila, tante più energie spendiamo ... a meno che non facciamo una specie di magia, passando dal centomila al miliardo.

Passare dal centomila al miliardo significa passare da una possibilità in fondo limitata di vivere esperienze amevoli, alla possibilità di esprimere una presenza amevole con chiunque.

Accade allora che la persona che è seduta di fronte a noi in treno in due ore ci racconta tutta la sua vita, anche se magari facciamo di tutto per evitarlo, cercando magari di immergerci nella lettura di un libro; ma sappiamo già che non ce la faremo, che ci ritroveremo come al solito ad ascoltare le confidenze di uno sconosciuto.

Che cosa è accaduto in noi? Apparentemente nulla, o almeno nulla di appariscente dal punto di vista fisico.

Io sono propenso a credere che in alcuni di noi si sviluppi una particolare energia a livello del chakra del cuore. Gli altri la avvertono anche se non sanno chi siamo, e sono spinti a parlarci, a chiederci consigli, ad amarci.

Nel momento in cui passiamo dal centomila al miliardo, non ricerchiamo più attivamente tante esperienze amorose, ma sentiamo che la nostra disponibilità è tale che siamo in grado di dare e ricevere amore a diversi livelli.

Anche quella del miliardo è una strada di conoscenza, di sperimentazione, che prevede che ci poniamo in un atteggiamento costante, non direzionato in modo specifico, di semplice presenza amorevole rispetto all'umanità che ci circonda.

È una strada in cui la consapevolezza maggiore viene posta nella scelta del livello o dei livelli ai quali scambiare amore. Non è detto infatti che sia sempre necessario un coinvolgimento totale; è possibile scegliere i centri energetici attraverso i quali entrare in rapporto con le diverse persone, in modo da esprimere amore con tutti.

*Nessuno: nessun amore, nessuna forma*

La strada di chi non ama è tipica delle “anime rinsecchite”, cioè di quelle anime che, per opportunismo, per bisogno di protezione, per ricevere qualche soddisfazione, o per essere gratificate, hanno rinunciato ai loro valori più profondi.

Molti esseri umani hanno paura della solitudine, e sono disposti a rinunciare a se stessi per evitare di affrontarla. Così accade spesso che molte coppie che

non hanno alcun valore in comune, non riescano a separarsi, non per amore, ma per paura. Le persone rinunciano a esprimere i propri valori, li svendono in cambio di un po' di compagnia. E svendere i propri valori equivale a svendere l'anima.

L'anima coincide infatti con ciò che noi consideriamo importante e prezioso nella vita, con ciò che per noi vale molto. Certamente un valore è tanto più vicino alla nostra essenza quanto più va nella direzione della fratellanza, della pace, della bontà, dell'apertura agli altri.

Supponiamo che uno dei nostri valori più preziosi sia la generosità, e che il nostro partner non lo possa accettare, perché magari è sempre stato chiuso in se stesso, proteso ad accumulare denaro. Succede allora che nel momento in cui vogliamo impegnarci per gli altri, siamo costretti ad affrontare con lui interminabili discussioni. Se intendessimo davvero vivere ciò in cui crediamo, dovremmo indossare continuamente il giubbotto antiproiettile e l'elmetto. Così, per "amor di pace", rinunciamo a esprimere quello che per noi è importante, prezioso; vendiamo l'anima in cambio del cosiddetto "quieto vivere". L'anima venduta, impedita nel manifestare se stessa, si rinsecchisce; e più la nostra anima si rinsecchisce, più ci viene a mancare la possibilità di amare in modo autentico.

Il primo a subire le conseguenze di questa rinuncia alla vita, infatti, è il nostro cuore, che incomincia progressivamente a chiudersi, finché non è più in grado di amare, né di accettare, né di fidarsi di nessuno; e

quando è chiuso completamente, incomincia a tirare fuori gli aculei, come un porcospino.

*La funzione di chi non ama*

Molte persone sono in questo mondo per non amare. Siano benedette, perché proprio da coloro che non amano possiamo imparare come si fa ad amare.

Vale la pena di fermarci ogni tanto a pensare alla funzione dei nostri nemici, che ci rendono consapevoli delle nostre debolezze. Se le sappiamo guardare e ascoltare, anche le persone più negative possono contribuire alla nostra evoluzione. Se esse non ci fossero, infatti, ci risulterebbe più difficile cogliere la differenza tra il positivo e il negativo, faremmo più fatica a sentire quello che vogliamo.

Gli esseri negativi sono a questo mondo per aiutarci a fare una scelta in positivo: se un giorno riuscissimo davvero ad accettare e vivere questo insegnamento, non percepiremmo più nessuno come nemico.

*Nessuna forma per l'amore*

Esistono esseri che visibilmente non amano nessuno in modo tangibile, perché si trovano al di là dei limiti della natura umana; essi sono diventati puro amore.

I grandi Maestri dell'umanità percorrono la strada dell'amore (o strada del cuore), e lungo questa strada offrono il loro insegnamento. Essi sono sempre stati in qualche modo irraggiungibili, anche per i discepoli

più vicini.

Sulla strada dell'amore camminava Gesù, che sebbene condividesse la vita con i suoi discepoli, non incoraggiava la loro confidenza: insieme camminavano, mangiavano, parlavano, dormivano. Ma Gesù manteneva sempre una certa distanza.

C'è una scena del Vangelo di Giovanni, che esprime in modo toccante questo particolare tipo di distanza. Maddalena non trova più il corpo del Signore che lei amava tanto. Vicino al luogo in cui era stato sepolto, incontra l'ortolano che si rivela a lei come Gesù. Vorrebbe toccarlo, ma egli la ferma: «Non toccarmi». Nella sua sostanza questa frase significa: «Non toccarmi, non potresti capire. Il puro amore non può essere toccato».

Chi diventa amore non può essere toccato, perché l'amore puro non ha forma, non è condizionato da nulla, non è limitato, non è orientato in nessuna direzione precisa; non ha bisogno di Eros, perché è in contatto con la fonte dell'Amore Assoluto.

Questo "nessuno" si trova al di là di ogni possibile relazione con un essere umano, ma il suo amore puro ci inonda tutti, a nostra insaputa.

Io sono convinto che in questa area geografica e culturale noi non possiamo prescindere da Gesù, perché è con la sua energia d'amore che abbiamo a che fare.

Se il nostro spirito ha scelto di incarnarsi qui, l'appuntamento è con lui, magari anche soltanto per dir-

gli: «Senti Gesù, è parecchie vite che ci incontriamo. Adesso preferirei andare in Tibet, o in India, per incontrare un Maestro diverso da te».

Questo non esclude che qualcuno di noi, possa pertinentemente e in assoluta purezza di spirito diventare buddhista. E a questo proposito, per fare solo un esempio, i grandi Lama e le massime autorità del Buddhismo tibetano invitano coloro che intendono farsi buddhisti a riflettere sulla figura di riferimento della loro area culturale. Essi si basano sul fatto che non è senza motivo che una persona nasce in un luogo piuttosto che in un altro.

Noi possiamo avere storie molto diverse, possiamo sentirci attirati dalla ricerca spirituale o sentirci totalmente immersi nella mondanità, possiamo trovarci a vivere la nostra ultima incarnazione, o la trecentesima, o la prima; ma se ora ci siamo incarnati qui, è innanzitutto con la figura di Gesù che in qualche modo dobbiamo fare i conti.

Allora va proprio bene che giriamo per il mondo finché incontriamo il Maestro che sentiamo più affine alle esigenze del nostro spirito; ma va altrettanto bene che dopo averlo trovato non ci dimentichiamo di Gesù: «Mi piace molto quel Maestro. Vado con lui». E come tutti i grandi Maestri, Gesù capirà.

Qualunque sia la nostra forma d'amore preferita, la strada che ci accomuna tutti è quella che ci porta a incontrare i grandi Maestri, ognuno dei quali è amore

puro.

I grandi Maestri non sono molti, ma hanno influenzato in modo determinante le grandi civiltà. Essi sono nati in quelle zone del mondo in cui si è prodotta una cultura in grado di influenzare le menti degli esseri umani: il loro messaggio doveva avere lì la sua origine, perché da lì poteva essere diffuso.

A seconda della parte del mondo in cui siamo nati, ci troviamo quindi a fare riferimento innanzitutto a quell'essere d'amore che ha connotato fortemente con le sue energie l'ambiente che ci circonda.

Come primo passo, stabiliamo davvero un contatto con il grande Maestro dell'amore senza forma che appartiene alla nostra tradizione culturale.

E poi viviamo con consapevolezza la strada sulla quale ci sentiamo di camminare, affinché possa diventare davvero per noi un percorso di conoscenza e d'amore, e non un esotismo soltanto, o un passeggero sentimentalismo, o una sciocca versione spirituale del proverbio che ci ricorda quanto l'erba del vicino ci sembri sempre più verde.

<sup>1</sup> Vedi Arnaud Desjardins, *Per una vita riuscita un amore riuscito*, Perla Edizioni, Milano.

<sup>2</sup> La parola chakra, in sanscrito, significa "ruota che gira". I chakra sono dei centri energetici dislocati lungo la spina dorsale e collegati sia al sistema nervoso ed endocrino, e quindi al corpo fisico, sia ai pensieri e agli stati d'animo, sia a ciò che chiamiamo Anima e Spirito. Sebbene il loro numero sia diverso a seconda

delle varie tradizioni, si possono considerare sette i chakra principali. Il primo chakra è situato alla base della spina dorsale, viene chiamato anche chakra della radice, e riguarda la sessualità e il nostro essere presenti nel mondo. Il secondo chakra si trova tra l'osso pubico e l'ombelico ed è collegato con la sensualità e le emozioni. Il terzo chakra comprende la zona del plesso solare e concorre all'affermazione della propria personalità e del proprio potere. Il quarto chakra si trova al centro del torace, nella zona del cuore, ed è la sede dell'amore e dell'accettazione; mentre i primi tre chakra costituiscono le basi per lo sviluppo della personalità, attraverso il quarto si entra nel mondo della spiritualità. Il quinto chakra occupa la zona della gola e riguarda la creatività e la capacità di comunicare la propria verità interiore. Il sesto chakra è situato nel mezzo delle sopracciglia, dove si trova il cosiddetto terzo occhio; è sede dell'intelletto che va oltre i pensieri, in quanto si basa sulla conoscenza intuitiva. Il settimo chakra è posto in cima al capo, nella zona in cui i neonati hanno la fontanella; attraverso il canale da esso rappresentato possono entrare quelle energie sottili che permettono di sperimentare la beatitudine nella perfetta unione con l'Universo. Negli esseri umani lo sviluppo pieno di un chakra è il presupposto per il passaggio armonioso a quello successivo. Il conseguente sviluppo del corpo fisico e dei rispettivi corpi sottili (ognuno dei quali è nutrito da un ben preciso chakra) avviene ciclicamente ogni sette anni. Ciò spiega l'evoluzione fisica, mentale, psicologica, e spirituale, di ogni individuo.

<sup>3</sup> «L'entropia è una funzione della termodinamica, che misura il "disordine" di un sistema. In base all'enunciato di Kelvin-Planck del secondo principio della termodinamica, è impossibile che una macchina termica, che operi in un ciclo, sottragga calore a un termostato e lo trasformi completamente in lavoro senza altri effetti» (Paul A. Tipler, *Invito alla fisica*, Zanichelli, Bologna 1991).

L'uso del termine "entropia", applicato alla coppia, è comprensibile solo se pensiamo che quest'ultima non è altro che un sistema che, a ben vedere, è regolato (tra le tante altre cose) anche dal secondo principio della termodinamica...

<sup>4</sup> Maestro della Grande Fratellanza Bianca Universale, discepolo di Peter Deunov, Omraam Michàil Aïvanhov recupera l'insegnamento di Gesù all'interno della scienza iniziatico esoterica. Di Aïvanhov vedi *Il libro della magia divina*, Prosveta, Fréjus 1990, (*Le Livre de la magie divine*, 1990)

## I miti dell'amore



Psichiatri, psicologi, filosofi, sociologi, antropologi, hanno studiato e descritto più volte le diverse prospettive dalle quali gli uomini si pongono per confrontarsi con il mondo e con la vita. Volendo trattare questo argomento con un approccio spirituale più che psicologico, ho evidenziato come l'essere umano scelga (più o meno consapevolmente) di vivere fondamentalmente in due modi: nella paura o nell'amore.

Il modo di vivere nella paura, assume forme diverse, dando luogo a tutte quelle manifestazioni che esprimono la conseguenza di una mancanza d'amore. Tale mancanza può connotarsi come aggressività, rancore, gelosia, invidia, competizione; può presentarsi sotto forma di tristezza e aggressività nei confronti di se stessi, producendo i comportamenti relativi a questi stati d'animo.

Vivere nella paura ci spinge ad assumere una posizione difensiva, oppure ci induce a manifestare un

atteggiamento aggressivo, attaccando gli altri per non essere attaccati. La paura può anche non riferirsi a motivi precisi, a situazioni particolari, o a determinati luoghi, ma manifestarsi in uno stato di tensione continua.

Il modo di vivere nell'amore è orientato sostanzialmente all'apertura, innanzitutto nei confronti di se stessi, e poi anche nei confronti degli altri.

«Possa tu stare bene, possa tu essere felice»: se nella nostra mente e nel nostro cuore sono sempre ben presenti queste semplici parole, il nostro agire all'interno di una relazione sarà teso ad affermare tutto ciò che concorre a creare armonia; se nel profondo di noi stessi desideriamo il bene della persona amata, sapremo dare il giusto peso a quello che si trova in superficie.

I segnali del nostro prevalente modo di vivere si riflettono chiaramente anche nel nostro aspetto fisico; il modo in cui è fatto il nostro corpo esprime infatti più di ogni altra cosa le caratteristiche del nostro inconscio.

Da un punto di vista psicologico si può proprio dire che il corpo è la materializzazione del nostro inconscio, mentre da un'ottica orientata in senso spirituale si può affermare che esso è la materializzazione di qualcosa che riguarda il nostro spirito, e più precisamente la nostra anima, ovvero il nostro *karma*. La postura che assumiamo, l'espressione del nostro viso, la tensione dei nostri muscoli, gli atteggiamenti che ci appartengono, la stessa struttura del nostro corpo,

rivelano molto del modo in cui siamo fatti dentro, e di quello che ci stiamo portando dietro da chissà quanto tempo.

È di fondamentale importanza per noi riuscire a capire se nelle nostre parole, nei nostri pensieri, nei nostri comportamenti, è prevalente l'amore o la paura. E questa è una comprensione o un'intuizione che ci può venire dal nostro corpo, dall'esame dei nostri sogni, dalla riflessione sulle nostre relazioni. Possiamo infatti servirci anche degli altri per farci dire se percepiscono amore o paura nel nostro modo di vivere. Esistono infiniti modi per avere informazioni su noi stessi.

Si può vivere in un modo orientato all'amore, all'apertura, alla condivisione, alla disponibilità, alla presenza nelle relazioni, oppure in un modo orientato alla chiusura, alla separazione, alla mancanza di disponibilità, all'assenza nel rapporto con l'altro.

Questo secondo atteggiamento nei confronti della vita porta con sé depressione, tristezza, isolamento, rabbia violenta, e produce tutti quei comportamenti che evidenziano una mancanza d'amore, o più precisamente un offuscamento della nostra vera natura, che proprio sull'amore è basata.

Dentro di noi c'è sempre un amore che va ben oltre i tulipani delle nostre momentanee aperture di cuore, ben oltre i falò delle nostre rabbie e delle nostre paure. Che ne siamo consapevoli o meno, oltre i tulipani e i falò, in noi resta l'amore.

*Una lampadina nel fango*

Essendo presenti nel loro corpo fisico, o comunicando da altre dimensioni, i Maestri hanno sempre trasmesso all'essere umano un messaggio molto buono, che fa del bene semplicemente perché allarga il cuore, favorendo la nascita della speranza: «Tu sei amore. Tu sei luce».

Il problema consiste nel fatto che noi tutti abbiamo messo una copertura attorno alla nostra luce, come se avessimo permesso alla polvere di depositarsi progressivamente attorno a una lampadina accesa; con il tempo la polvere si è bagnata creando uno strato di fango, ma la lampadina è sempre accesa. Essa rappresenta la nostra natura più profonda, più vera, sulla quale si sono formate delle incrostazioni, che esprimono i condizionamenti derivati non solo dalle storie di questa vita, ma anche da tutte le vicende che abbiamo attraversato nelle nostre vite precedenti.

Il lavoro interiore consiste fondamentalmente nel grattare via il fango delle incrostazioni per permettere all'amore di emergere. La crescita spirituale (che coincide con la crescita psicologica) avviene attraverso quella centratura che consente il ritrovamento della nostra autenticità.

Secondo una visione psicologica che appare molto rispettosa dell'unicità di ciascun individuo, il concetto di autenticità viene diversificato a seconda della persona che la esprime, tanto che sembra che ciascuno di

noi debba scoprire una sua particolare autenticità. Se andiamo veramente dentro a noi stessi, però, possiamo riconoscerci tutti in un'unica autenticità; siamo tutti ugualmente luce. Una simile affermazione viene ribadita con linguaggi diversi da molte persone che ne hanno fatto esperienza.

Nella sua seconda opera, *Luce emergente*, la guaritrice spirituale Barbara Brennan racconta di aver acquisito una capacità di visione sottile maggiore rispetto a quella che aveva utilizzato per scrivere il suo primo libro, *Mani di luce*. In esso l'autrice si era limitata (si fa per dire...) a usare la visione sottile per descrivere i chakra e i corpi sottili, che appaiono attorno al corpo fisico sotto forma di aura <sup>1</sup>.

In *Luce emergente* la Brennan parla di un altro piano energetico, e di un altro ancora al di là di questo, che viene chiamato "essere di luce", con il quale molte delle persone che hanno avuto esperienze di premorte testimoniano di essersi incontrate. L'autrice identifica questo essere con una stella di luce che nasce nella zona epigastrica, cinque o sei centimetri sopra all'ombelico; la stella di luce non coincide esattamente con il terzo chakra (che pure è in quella zona), ma è animata da una lunghezza d'onda che la colloca su un piano di realtà diverso da quello in cui si trovano i chakra, che è più vicino al piano del corpo fisico.

Da questa luce a forma di stella partono raggi che si espandono in tutte le direzioni, facendo di noi una grande stella di luce, che esprime la nostra essenza.

Delinquenti, onesti, malati, deformati, simpatici, antipatici, evoluti o non evoluti spiritualmente, tutti possediamo in noi questa luce, perché siamo tutti figli di Dio, siamo tutti manifestazioni di qualcosa di spirituale che si esprime nella materia. E questo “qualcosa” riguarda la luce.

In tutte le tradizioni spirituali, la realtà ultima è assimilata alla nozione di luce, che risulta possibile e facilmente immaginabile dalla nostra mente limitata. C'è dell'altro oltre la luce, forse c'è il Nulla, o il Vuoto; ma è la luce l'ultima realtà energetica che abbia intorno una condensazione percepibile dai sensi sottili.

Immaginiamo dunque che la lampadina ricoperta dal fango delle incrostazioni sia una stella di luce, circondata da grossolane condensazioni di energia, che danno progressivamente luogo ai vari corpi sottili, fino a formare il corpo fisico. La nostra realtà più profonda rimane comunque la luce che (non solo dalla Brennan ma anche dai veggenti e dai maestri di ogni epoca) viene identificata come amore. La nostra realtà più profonda è l'amore.

Certamente, ancora più in profondità c'è qualcosa che ha a che fare con il Vuoto, ma soffermiamoci sull'amore: anche se non è la realtà ultima, l'amore è l'evidenza della nostra essenza profonda più facilmente contattabile da parte di tutti gli esseri incarnati su questo piano di realtà.

Possiamo immaginare che le incrostazioni attorno alla lampadina che rappresenta l'amore, siano dispo-

ste a strati: c'è uno strato di fango grigio, uno marrone, uno rosa, uno rosso... e così via. Ogni strato potrebbe raffigurare un'emozione, un sentimento, un modo di essere, un modo di relazionarci che è diverso dall'amore, e che quindi produce sofferenza in noi e negli altri.

È bene che ci osserviamo, per renderci conto se siamo attirati in misura maggiore dalla lampadina o dagli strati di fango. Dopo di che saremo noi a decidere da che cosa farci attirare. Generalmente dimentichiamo che questa può essere una nostra decisione; siamo infatti influenzati da coloro (e sono proprio molti) che teorizzano che la natura umana è fatta solo di fango.

È probabile che la tendenza a vedere il fango piuttosto che la luce derivi dall'assimilazione di quel brano della Genesi in cui si afferma che siamo fango; forse non ricordiamo che su di noi è sceso in seguito il soffio divino, la cui natura riguarda certamente l'amore e la luce.

Siamo orientati verso la lampadina, oppure siamo attirati dai sentimenti e dalle emozioni di cui sono costituiti gli strati esterni, legati al nostro karma e al nostro corpo, e portatori di separazione e di chiusura nei confronti degli altri e del mondo? Questa è innanzitutto la domanda alla quale è importante che rispondiamo.

Sia che venga effettuato attraverso un percorso psicoterapico condotto bene, sia che venga realizzato mediante un sentiero di ricerca spirituale, il processo di

crescita deve inevitabilmente condurci a prediligere la luce. Il raggiungimento di quella luce sarebbe una “benedizione”, ma certamente ciascuno di noi deve fare qualcosa per cercare di arrivarci; dico “deve”, nel senso che non può fare a meno di tendere al ricongiungimento con la propria essenza, vita dopo vita.

Siamo dei piccoli esseri immersi in strati e strati di argilla, e stiamo faticosamente cercando di raggiungere la lampadina, alla quale prima o poi dobbiamo arrivare. Ma per arrivarci dobbiamo fare attivamente qualcosa, ed è in questo “fare” che la volontà e la pratica assumono importanza durante il nostro percorso evolutivo.

Nel caso della psicoterapia, la pratica può consistere nel mantenere l’impegno con lo psicoterapeuta. Nel caso della ricerca spirituale, la pratica ha lo scopo di farci tendere verso la meditazione, verso il confronto amorevole con gli altri, verso la caduta di ogni attaccamento, di ogni aspettativa.

In ogni modo, c’è bisogno di “fare” qualcosa di preciso; non è sufficiente essere speranzosi, fiduciosi nel fatto che un bel giorno tutto il fango se ne andrà spontaneamente, anche se noi non abbiamo fatto nulla in precedenza; è indispensabile che agiamo per eliminarlo, o meglio, per attraversarlo. Prima di buttare via il nostro fango, infatti, dobbiamo prendere consapevolezza che esso esiste, dobbiamo entrarci in confidenza, conoscerne le caratteristiche.

Il fango, come ogni forma di sofferenza, va innanzitutto guardato con attenzione: dobbiamo soltanto evi-

tare il rischio di innamorarcene. Qualcuno potrebbe scegliere la strada (un po' perversa) che lo mantiene nello stesso strato di fango, facendolo girare continuamente intorno alla lampadina senza progredire verso di essa. È la strada di certi intellettuali, che si crogiolano nella loro sofferenza per comporre poesie, per scrivere libri, per produrre film; è la strada di tutti coloro che viaggiano attorno alla lampadina ma rimangono nel fango, evitando di attraversarlo per raggiungere la luce.

In una prima fase della nostra ricerca è necessario trovare qualcuno in cui riporre la nostra fiducia; e credo che sia molto onesto e intelligente fidarsi dei grandi Maestri che hanno sempre affermato la natura di luce dell'essere umano, piuttosto che dei filosofi o degli psicologi di fine Ottocento o dei primi del Novecento.

La filosofia e la cultura occidentale (chiamata mitteleuropea) ha profondamente influenzato le nostre convinzioni individuali e collettive; e forse non siamo consapevoli che proprio da essa deriva il pessimismo che caratterizza non solo la letteratura, l'arte, la ricerca, ma soprattutto il modo con cui il cosiddetto "primo mondo" ha guardato e ha vissuto la vita in questo scorcio di fine millennio.

Se è vero che il culto del disincanto e della singolarità di ogni avventura umana (tipico della cultura mitteleuropea) ha prodotto cose belle e interessanti dal punto di vista estetico, è anche vero che esso ha sempre privilegiato il mantenimento di una condizione di

sofferenza, gratificandosi nella constatazione dell'inevitabile dolore insito nell'individuo. Questo dolore poteva infatti essere lo stimolo per la creazione di molte opere d'arte; ed era una tale creazione (e non la liberazione dalla sofferenza) la finalità che muoveva all'osservazione di se stessi.

Le strade quindi sono due: una di esse ci invita a rimanere dentro la sofferenza, mantenendola per tutta la vita allo scopo di ammirare e produrre libri interessanti, capolavori artistici, e magnifici film; l'altra strada ci consente di liberare noi e gli altri dalla sofferenza. Si tratta di una scelta che possiamo fare ogni giorno; e se non operiamo alcuna scelta, scegliamo comunque di rimanere sul percorso della sofferenza.

Le strade sono due: l'amore o la paura, identificabile con la sofferenza. Su quest'ultimo termine, però, è bene operare una distinzione: la sofferenza che si crogiola in se stessa divide, mentre la sofferenza per il dolore altrui unisce. Il genere umano soffre, tutti gli esseri senzienti soffrono, la condizione umana è piena di sofferenza, e la provoca di continuo in altri esseri, umani e non umani: dolersi per questo è indice di altruismo.

Gesù, e tutti i grandi bodhisattva di ogni epoca e di ogni tradizione, hanno provato compassione per coloro che soffrivano. Anche a un Illuminato si riempiono gli occhi di lacrime alla vista della realtà dolorosa della condizione umana; ma egli sa che è possibile andare oltre, sa che tutti gli esseri possono liberarsi dalla sof-

ferenza; e allora dirige la sua azione verso l'aiuto.

A chi prova un po' di compassione per gli esseri umani (almeno due o tre volte al giorno), risulta naturale fare il possibile per liberare se stesso e gli altri dalla sofferenza, nella profonda convinzione che oltre la sofferenza c'è qualcos'altro.

Riflettiamo un attimo sulla differenza tra la convinzione in base alla quale esiste una via d'uscita alla sofferenza, e la convinzione che sostiene l'impossibilità di liberarsi da quella condizione di dolore che viene ritenuta assolutamente inseparabile dall'essere umano.

Soprattutto nell'Occidente europeo (a partire dalla seconda metà dell'Ottocento, con un'accentuazione nei primi decenni di questo secolo), sono stati in molti a fare loro quest'ultimo punto di vista. È comprensibile che costoro fossero influenzati dalla storia sociale, politica, ed economica, che stava vivendo questo angolo di mondo; ma certamente la loro posizione derivava anche da una certa ignoranza (nel senso etimologico del termine): essi non conoscevano nulla della cultura dell'Oriente, che pure in quell'epoca era arrivata anche in Occidente. Gli intellettuali che hanno fortemente influenzato le generazioni di questo secolo attraverso le centrali del sapere europeo, erano sicuri che l'Europa fosse il centro del mondo, e che soltanto in Europa potessero nascere tutte le idee sulla realtà.

Se viceversa noi guardiamo all'Oriente e ai suoi Maestri, scopriamo che la prospettiva cambia radical-

mente. Dall'India, dal Tibet, da alcune zone del Sud Est asiatico, ci giunge da millenni l'invito a credere nella possibilità di liberarci dalla sofferenza. E questa liberazione avviene attraverso l'amore; non ci si libera dalla sofferenza senza amore.

Secondo alcune tradizioni, l'amore si realizza in un secondo momento, in quanto è la liberazione dalla sofferenza che consente all'amore di fiorire; altre tradizioni sostengono invece che è proprio la pratica dell'amore altruistico che può far cessare la sofferenza; altre tradizioni ancora vedono la contemporaneità di questi due processi.

In ogni caso, comunque, l'amore è strettamente collegato alla cessazione della sofferenza, cioè alla cessazione della paura e delle sue infinite manifestazioni. La depressione, la rabbia, il rancore, la gelosia, l'invidia, la competizione, la prevaricazione, lo sfruttamento, la violenza, sono tutti travestimenti della paura.

E allora sono fondamentalmente queste le domande che ciascuno di noi può porre a se stesso e a coloro che chiedono il suo aiuto:

- Dove mi trovo rispetto alla lampadina?
- Le sto girando intorno, immerso sempre nello stesso strato di fango?
- Sto esplorando tutto il fango possibile?
- Ho mai contattato, per un momento, la luce?
- Sono arrivato sulla superficie della lampadina e riesco a guardare bene la sua luce?
- Dopo aver fatto provvista di energia, sto ritornan-

do indietro per condurre altri esseri verso la luce?

- A che punto mi trovo nel mio percorso?

- Chi, o che cosa è, l'amore?

Una delle manifestazioni più grandi della paura è la creazione dei miti, la maggior parte dei quali ruota appunto attorno al tema dell'amore, perché è proprio la mancanza d'amore che sta alla base delle nostre più intense sofferenze.

Non mi riferisco quindi ai miti che sono oggetto di studio della mitologia, e che assumono per tutti noi significati che ci possono aiutare a leggere con maggior chiarezza la storia dell'umanità, la storia di gruppi sociali ben definiti, e la nostra stessa storia personale.

I miti di cui intendo parlare in questa sede sono costituiti dall'insieme delle idee che noi abbiamo elaborato più o meno consapevolmente sul tema dell'amore; se ci restiamo attaccati, essi ci impediscono di vivere le cose per come sono realmente, procurandoci continue occasioni di sofferenza.

Possiamo anche dire che i miti (nell'accezione appena precisata) sono dei grandi quadri ideali, che sostituiscono la realtà e distolgono da essa la nostra attenzione; se non guardiamo anche altrove, la realtà non farà altro che infastidirci, perché non corrisponde ai nostri splendidi quadri.

Qui di seguito illustrerò i miti dell'amore dei quali siamo più frequentemente vittime; molti di essi costituiscono la base delle nostre convinzioni e delle

nostre presunte sicurezze.

*L'amore in gabbia*

A noi sfugge l'essenza dell'amore, sfugge ciò che esso è realmente. Possiamo forse individuarne i contorni, possiamo descriverne gli effetti, possiamo magari anche comprenderne l'origine; ma non riusciamo a descriverlo.

Piuttosto che definire l'amore come qualcosa che sentiamo ma che non sappiamo descrivere, noi però spesso diciamo: «È qualcosa che mi prende». Ma che cos'è? Un Dio? Un essere alato? Una luce che vibra? Perfino gli uomini affermano di esserne posseduti. Si tratta forse di una possessione angelica? Comunque sia, la natura dell'amore rimane un mistero.

E uno dei miti più nefasti della nostra vita è quello che sostiene il desiderio di vedere in faccia l'amore, per scoprire chi è, per riuscire a descriverlo con precisione. Probabilmente pensiamo che, se riuscissimo a definirlo con parole e concetti, potremmo programmarlo, governarlo, imporgli delle regole.

È nel tentativo maldestro di governare l'amore, che l'umanità ha inventato il matrimonio. Gli esseri umani pensavano e pensano che l'amore possa rimanere se viene sancito di fronte a qualcuno, di fronte alla tribù, al prete, al sindaco, al popolo, alla città, alla mamma, alla suocera... L'amore, invece, se ne va per i fatti suoi, perché è invisibile, indescrivibile, imprevedibile; è un essere con le ali, che vola via se lo guardiamo.

Come ben sapete, Psiche ha fatto una stupidaggine

guardandolo, tanto che poi, per poterlo riconquistare, ha dovuto superare ben quattro iniziazioni, che non erano certo delle semplici cerimonie<sup>2</sup>.

L'iniziazione per riconquistare l'amore comporta prove che ricordano molto quelle effettuate da chi era iniziato nelle tribù primitive. Esse devono essere affrontate in prima persona, sono fondamentalmente di derivazione sciamanica, e riguardano la possibilità di morire per riconquistare l'amore. La prova è un avvertimento: se perderai l'amore, dovrai affrontare la morte per poterlo ritrovare.

La storia di Psiche ha questo significato: cerca pure di vedere in faccia l'amore, di descriverlo, di ingabbiarlo, di irregimentarlo; ma sappi che facendo così lo perderai, e che per riaverlo dovrai sfidare la morte, avventurandoti nel suo regno. Si giunge così al connubio amore e morte, Eros e Thanatos.

Mi pare importante che diventiamo consapevoli dei diversi tentativi che noi facciamo per ingabbiare l'amore; ci sono stati insegnati dalla nostra cultura, e noi ci intestardiamo a compierli perché non riusciamo a comprendere che, nel momento in cui ci sembra di essere riusciti a riconoscerlo, definirlo, descriverlo, l'amore non c'è già più: è diventato un idolo, un feticcio, uno sterile principio privo di forza vivente. Tutti i tentativi che compiamo per ingabbiare l'amore conducono inevitabilmente alla sua morte, anche se prima esisteva davvero.

Il matrimonio è senza dubbio il meccanismo più

clamoroso messo in atto dagli esseri umani per trattenere l'amore. Talvolta le persone si sposano in un momento in cui si vogliono bene, cercando di ingabbiare dall'esterno l'amore che provano; altre volte si sposano per cercare di stare assieme ugualmente, per fingere di amarsi anche quando l'amore non c'è più.

Il matrimonio è nato come una difesa, sia dal punto di vista sociale, sia dal punto di vista economico. Esso è sempre stato un elemento base in tutte le società, perché ha avuto la fondamentale funzione di impedire l'incesto; è proprio il tabù dell'incesto, infatti, che ha permesso alle società di essere tali. Senza questo tabù, ci sarebbero state soltanto popolazioni sparse, composte da un esiguo numero di individui che si sarebbero accoppiati tra loro annientandosi in breve tempo. Era necessario accoppiarsi con individui di altre tribù, anche perché l'unione tra componenti di tribù diverse permetteva alle popolazioni di rapportarsi sul piano economico, culturale, militare.

Il matrimonio si trasformò poi in istituzione; non era possibile, infatti, che un'unione che aveva tanti risvolti per la vita della tribù, avvenisse soltanto tra i due interessati, in forma privata; era necessario ritualizzarla, definirla ufficialmente, farla controllare da un sacerdote, da un capo, che verificasse se c'erano le condizioni affinché i componenti della coppia potessero stare insieme.

Il matrimonio rispondeva anche alla necessità di mantenere e di trasmettere la proprietà, perché attra-

verso di esso si poteva sancire la paternità, e quindi si potevano individuare i legittimi eredi.

Oltre alla validità dei suoi scopi sociali ed economici, l'istituzione matrimoniale ha poi acquisito (soprattutto dal Romanticismo in avanti) l'immagine del mito, diventando il simbolo dell'eternità e della governabilità dell'amore, tanto che oggi è ormai consolidata nell'immaginario collettivo l'identificazione tra il matrimonio e la perpetuazione dell'amore.

In realtà, il matrimonio è un'imbalsamazione dell'amore; attraverso di esso vogliamo illuderci di mantenere vivo un animale imbalsamato. Una creatura è viva, oppure è imbalsamata: non esistono vie di mezzo. Se è viva può scappare in ogni momento, come un furetto che fugge di notte nella foresta; se è imbalsamata, è morta. Il matrimonio, imbalsamando l'amore, lo fa morire.

Noi continuiamo invece a illuderci di poter ottenere una garanzia a vita sulle nostre storie e sui nostri sentimenti d'amore; e ci ostiniamo ad aspettarci che questa garanzia ci possa venire dal matrimonio, o da tutti quei legami, quelle caselle, quelle etichette che costituiscono altrettante gabbie. Ma finché pensiamo che ponendo qualche vincolo sia possibile costringere l'amore a durare per sempre, saremo inevitabilmente perdenti, delusi, e quindi infelici. L'amore fa i fatti suoi, e non è attraverso le gabbie, le etichette e le caselline, che noi possiamo indurlo a restare.

Il mito di cui siamo vittime riguarda quindi la con-

vinzione che esista la possibilità di agire attivamente per mantenere l'amore. Forse anche nel momento in cui si ritrova a leggere questa affermazione, qualcuno di noi non può evitare di continuare a pensare di poter fare qualcosa per consentire all'amore di durare. Di fatto, questo mito è veramente molto consolidato, tant'è vero che le scuole di preparazione al matrimonio che vengono attivate presso alcune parrocchie, sostengono addirittura che è indispensabile imparare le strategie per far durare l'amore.

Sarebbe invece molto più realistico imparare come comportarsi per far circolare al meglio l'amore, quando l'amore c'è. Il punto è che ogni tanto (anzi spesso) accade che l'amore non c'è più. E allora? Allora vengono immediatamente organizzati dei corsi di rianimazione per cercare di resuscitarlo. Ma quando l'amore è morto, non c'è niente da fare.

Certo, ci possono essere dei periodi di coma, delle situazioni in cui l'amore cade in un sonno profondo; e in questi casi è utile conoscere qualche tecnica di rianimazione, per provare a vedere se si risveglia. Ma sappiamo bene che a volte l'amore se ne va davvero, irrimediabilmente. E in questi casi soffriamo moltissimo, soprattutto perché ci sentiamo traditi in una promessa che è la tentazione di tutti gli amanti, e la cui illusorietà il matrimonio tenta di esorcizzare: «Ti amerò per sempre. Il nostro amore durerà in eterno, anche dopo la mia morte». Come se dipendesse da noi...

Non è possibile far qualcosa per costringere l'amore a durare! Se continuiamo a credere che esista una simile possibilità significa che siamo consapevolmente falsi, oppure che accettiamo di essere vittime di miti che ci fanno male. Dal legame con queste idee deriva la nostra tendenza a vivere l'amore in modo ricattatorio o vittimistico, e questo ci porta a ottenere un risultato del tutto opposto a quello che cerchiamo; il nostro comportamento, infatti, non solo impedisce all'amore di fiorire pienamente, ma gli dà il colpo di grazia non appena esso è un po' insicuro o stordito.

Certo, magari noi pensiamo che, se ci comporteremo bene (se cioè sapremo essere dei bravi politici), saremo in grado di mantenere un rapporto d'amore. Ma non è vero! Per quanto siamo accondiscendenti, servizievoli, forti, decisi, per quanto adottiamo le più svariate strategie, non riusciamo a trattenere l'amore, che quando se ne deve andare... se ne va. Non è possibile chiuderlo in nessuna gabbia, né organizzando una cerimonia, né cambiando comportamento, né mettendo al mondo dei figli, né impegnandosi in mutui trentennali per pagare la casa.

Al di là di questa semplice constatazione, è comunque importante renderci conto che molta parte della sofferenza in cui restiamo talvolta inutilmente impanzanati, è basata proprio sulla convinzione di essere stati molto sfortunati perché un certo amore è finito, oppure perché l'amore non arriva; e siamo capaci di restare incastrati in questa convinzione per chissà

quanto tempo, mentre l'amore fa i fatti suoi, indipendentemente dalle nostre angosce e dai nostri desideri.

A dir la verità, esiste la possibilità di richiamare l'amore che, come tutti gli esseri con le ali, è sensibile a particolari richiami esterni. Il richiamo per l'amore consiste nel diventare amorevoli, ma affinché tale richiamo funzioni davvero, è indispensabile porsi in una prospettiva del tutto diversa rispetto a quella che prevede la governabilità dell'amore; è una prospettiva in cui l'amore è un viaggio di sola andata, che non prevede un ritorno, che non chiede nulla in cambio, che basta a se stesso.

Una manifestazione della sofferenza inutile provocata dalla fine di un amore è la nostra delusione, a volte così intensa da farci sentire distrutti. Probabilmente avevamo utilizzato stratagemmi di ogni tipo per consolidare in noi l'idea dell'invulnerabilità del nostro amore; e quando ci accorgiamo che non c'è stratagemma che possa impedirne la fine, ci restiamo male, tanto da giungere all'autodistruzione. Se fossimo stati consapevoli sin dall'inizio che l'amore non si può imbrigliare, ci saremmo evitati la disperazione.

Ora che siamo adulti, rimediamo a quello che non ci hanno insegnato quando eravamo bambini; facciamo il possibile per diventare consapevoli che non è in nostro potere trattenere l'amore, e quindi è inutile che puntiamo in modo esasperato su una relazione nella quale l'amore si sta deteriorando, esaurendo le nostre energie nel tentativo di rianimarlo o di farlo

tornare.

Non possiamo governare l'amore con la volontà o con i nostri comportamenti, soprattutto se è l'amore di un'altra persona nei nostri confronti che vogliamo conservare. Potremmo forse essere in grado di operare su noi stessi una suggestione tanto forte da auto-convincerci di amare ancora; ma è molto difficile che riusciamo a resuscitare un amore autentico nei nostri confronti in qualcuno che non ci ama più, o non ci ama come noi vorremmo.

La conseguenza drammatica che deriva dal desiderare l'amore a tutti i costi, riguarda la mancata possibilità di vivere la storia di un rapporto, nel quale l'amore può lasciare il posto all'affetto, all'amicizia, alla stima.

«Dal momento che noi due siamo stati insieme cinque anni amandoci follemente, adesso che l'amore non c'è più dobbiamo per forza separarci»; (che ci siamo amati follemente magari non è vero, ma ci risulta utile pensarlo, soprattutto per mettere in risalto la differenza tra "prima" e "ora", in cui forse è proprio vero che l'amore non c'è più). E così diamo luogo a tutta una serie di sofferenze supplementari, mentre sarebbe proprio il momento buono per sperimentarci in una relazione che non sia necessariamente una relazione d'amore.

La difficoltà ad accettare questa realtà nasce dalla radicata convinzione che l'amore sperimentato con quel certo partner dovesse durare in eterno. Ma chi ha detto che noi siamo in questo mondo solo per vivere

storie d'amore? Non è scritto da nessuna parte che dobbiamo vivere soltanto relazioni amorose. Non è nemmeno molto sensato pensare che dobbiamo vivere esclusivamente tra uomini e donne. E infine è talmente diffusa tra gli esseri umani l'esperienza dell'impermanenza, della transitorietà, dell'illusorietà dell'amore nei confronti di un solo partner lungo tutto l'arco dell'esistenza, che è per lo meno un pochino disumano proporci e proporre a qualcuno un amore eterno (che può ovviamente accadere, ma molto raramente, come una particolare benedizione). Possiamo vivere relazioni affettive molto intense, anche se non sono necessariamente amorose; ma nella nostra tipica stupidità, ci sembra che queste storie siano meno importanti delle cosiddette storie d'amore. Pensiamo che sia magari preferibile vivere una storia d'amore conflittuale, durante la quale ogni sera ci si picchia per poter fare la pace dopo due ore scopando, piuttosto che vivere un'amicizia sana in cui però non si scopa: in fondo è questa la morale della nostra civiltà.

Buttiamo via la preziosa opportunità di crescere e di continuare la conoscenza reciproca attraverso un'autentica amicizia di coppia, soltanto perché non c'è più un'intensa attrazione sessuale, oppure perché questo tipo di energia prende un'altra strada. Piuttosto di privilegiare una sana situazione di rispetto, di amicizia, e di collaborazione, che aiuterebbe entrambi a crescere, ci perdiamo in inutili recriminazioni: «Era molto meglio prima, quando ci si picchiava

e ci si diceva insolenze, ma poi ogni tanto si scopava. Questo mi dava la dimostrazione di essere ancora desiderato, di valere qualcosa...».

Abbiamo bisogno di credere di poter controllare l'amore, e non riusciamo ad accettare il fatto che l'amore può andarsene quando vuole, senza che noi abbiamo alcuna possibilità di fermarlo.

La conseguenza di questa mancata accettazione si esprime nel tentativo di inventare gli stratagemmi più fantasiosi per consentirci di continuare a confondere l'amore con la relazione di coppia. E come abbiamo inventato le nozze d'argento, di diamante, di zaffiro, d'oro, potremmo anche inventare un club per la difesa del matrimonio, in cui scambiarsi magari un premio ogni due anni per essere rimasti insieme, e ricevere così l'incentivazione a viverne insieme altri due.

In realtà, l'amore c'è, oppure non c'è. E quando dico questo, mi riferisco naturalmente al livello di consapevolezza al quale ci troviamo; se il nostro livello di consapevolezza fosse elevato, scopriremmo che l'amore c'è comunque. Noi però siamo fortemente condizionati dai limiti che la nostra personalità impone alla percezione dell'esistenza o della mancanza dell'amore, per cui io mi sento autorizzato a ipotizzare che l'amore a volte proprio non ci sia, e credo che questa affermazione possa risultare comprensibile all'esperienza della maggior parte dei lettori.

È bene che non dimentichiamo mai che la nostra essenza è amore, ma è anche bene che non fingiamo

di esserne consapevoli quando invece i nostri limiti ci impediscono di raggiungere una simile consapevolezza.

*Solo l'amore al suo trionfo è vero amore*

Mentre il mito precedente riguardava la controllabilità dell'amore, il mito al quale siamo giunti ci induce a credere che in tutte le relazioni non connotate da una forte componente sessuale, vengano in fondo espressi soltanto dei sottoprodotti dell'amore. Credo che siamo tutti vittime della convinzione secondo la quale l'esperienza più sublime per un essere umano consista nel vivere un rapporto a valenza sessuale con un partner del sesso opposto.

Credo che questa sia una convinzione che ci ha fortemente limitato nel rapporto con l'altro sesso; di fatto, o siamo quasi estranei, addirittura in competizione come potenziali nemici, oppure siamo all'interno di una relazione sessuale che, se considerata attentamente, non so quanti mesi di felicità possa riservarci nell'arco di dieci anni.

Propongo di riflettere sul fatto che tra uomo e donna non c'è solo la possibilità di fare sesso, mentre spesso pare invece che sia proprio questa possibilità la principale (se non l'unica) giustificazione alla relazione. Credo che ci sia l'opportunità di arricchirsi molto reciprocamente anche in un rapporto in cui non sia presente la componente sessuale; e non vedo perché un simile rapporto non si possa definire "amoroso".

Soprattutto a una certa età andrebbe riscoperto l'amore platonico, che si attribuisce soltanto ai ragazzini, mentre in realtà incomincia a essere veramente bello dopo i quarantacinque anni. In una relazione platonica è possibile vivere quell'amicizia, quella stima, quella fiducia, che di rado in una relazione amorosa vengono realizzate compiutamente.

Ai fidanzati, ai coniugi, agli amanti, risulta difficile costruire un rapporto basato sull'amicizia, sulla stima, sulla fiducia, perché all'interno di una relazione in cui viene dato molto peso alla componente sessuale, è inevitabilmente presente la possessività, che dà luogo a una continua gelosia, che a sua volta procura sofferenza.

Eppure, generalmente tendiamo a trascurare quei rapporti tra uomo e donna che non attivano questa distruttività, tanto che piuttosto di assistere a ciò che noi chiamiamo il "declino dell'amore", preferiamo interrompere tutto, scappare. Potremmo cogliere l'occasione per guardarci dentro e per scoprire che cosa in noi stessi sta declinando; ma ci rifiutiamo di farlo.

Ci comportiamo come se fossimo convinti che il sole deve sempre essere splendente come a mezzogiorno. Per quanto riguarda l'amore, noi privilegiamo l'alba, il mattino, e il mezzogiorno; ma quando l'amore incomincia a entrare nel pomeriggio, diventiamo inquieti, ci lamentiamo, andiamo ai consultori familiari a chiedere consigli, tormentiamo gli amici, ci sbronziamo, prendiamo tranquillanti... Quando poi l'amore è

sull'orizzonte, e ci regala un magnifico tramonto, questo ci appare crudele e inutile, assolutamente invivibile. E ci perdiamo un'occasione.

La tematica del declino non viene accettata dalla nostra cultura, che scarta qualsiasi cosa che non sia in ascesa o al massimo del suo splendore. «Non serve più a niente, fa solo male»: così diciamo di solito; ed è vero, perché nella nostra testa esiste la ferma convinzione che possa essere bello da vivere soltanto lo splendore del mezzogiorno.

Qualsiasi tipo di declino può essere una preziosa e irripetibile occasione di crescita. Il tramonto di un amore importante ci consente per esempio di assistere allo sfaldamento di alcune immagini ideali che avevamo alimentato dentro di noi; la percezione che un amore se ne va, infatti, deriva proprio dallo sgretolamento delle immagini ideali, che in qualche modo sono state intaccate.

Le immagini ideali sono spesso immagini false, ma talvolta possono avvicinarsi alla realtà dei sentimenti. L'immagine di noi stessi e del nostro partner, innamorati e felici, può anche rispecchiare fedelmente la realtà di oggi; ma può iniziare a diventare un'illusione nefasta nel momento in cui pensiamo che quel quadretto dovrà rimanere così ancora per dieci, venti, trenta, quarant'anni. Aggrappandoci all'immagine, non riusciamo allora a vivere il nostro rapporto reale, non camminiamo più insieme a lui, ma rimaniamo fermi a guardare il nostro quadretto, per cui tutto ciò

che accade nella realtà ci sembra progressivamente sempre più assurdo.

È sulla realtà che ci è dato di vivere che dobbiamo invece confrontarci; ed è confrontandoci con un amore che in realtà sta declinando, che possiamo osservare noi stessi e tutto ciò che ci succede dentro. Se il nostro sguardo continua a restare fisso sul quadrato, non possiamo fare altro che sentirci traditi, sfortunati, disgraziati, vittime di un destino che non ci dà quello che ci meritiamo.

### *Il diritto all'amore*

Questo mito riguarda la convinzione secondo la quale noi ci meriteremmo qualcosa di diverso da quello che abbiamo, mentre invece abbiamo esattamente ciò che ci meritiamo.

Certamente, è bene spronare quelle persone che fanno di tutto per non mettere a profitto i loro talenti; a queste si può anche dire: «Ti meriti di più»; ma in questo caso una simile frase ha lo scopo di invitarle a darsi da fare. Quando però utilizziamo un'espressione simile recriminando sul fatto che la vita dovrebbe darci ben altro rispetto a quello che abbiamo, allora siamo già caduti dentro al mito.

Che sia piena di difficoltà oggettive, o che sia invece estremamente facile da vivere, la nostra è esattamente la vita che ci meritiamo.

In questo senso, il merito non ha nulla a che fare con il premio o la punizione; se ci è dato di vivere una

vita facile non significa che siamo stati premiati, e se la nostra vita è costellata di dispiaceri non vuol dire che siamo stati giustamente o ingiustamente puniti.

Il merito riguarda la nostra evoluzione, per la quale abbiamo bisogno di determinate esperienze; e la vita ci propone di continuo proprio quelle esperienze che ci servono (che ci meritiamo). Non è detto, quindi, che proprio tutti abbiamo diritto al grande amore: questo è un mito che ci siamo creati, e che si ricollega alla tematica del declino.

Accade così che qualcuno venga a questo mondo con il preciso compito di vivere soprattutto situazioni di declino; e non perché sia stato condannato alla sofferenza da un Dio ingiusto, ma semplicemente perché per lui è venuto il momento di imparare a vivere con consapevolezza e con totale accettazione anche quest'esperienza della vita.

Il declino infatti non riguarda soltanto l'amore ma la vita in generale, il cui declino è rappresentato dalla vecchiaia. Ci sono persone che sono venute a questo mondo per accettare consapevolmente di diventare vecchi. Senza andare a cercare segnali esoterici e misteriosi, basta che ci guardiamo attorno per scoprire che esistono individui che, mentre da giovani sono un po' sfasati e sembrano già vecchi, durante la vecchiaia sono improvvisamente "al loro posto". E se un essere umano da giovane è sfasato e da vecchio è "giusto", probabilmente è venuto a questo mondo proprio per vivere l'esperienza del declino.

D'altra parte ci sono individui che, pur splendidi nell'espressione totale della loro giovinezza, quando invecchiano non ce la fanno più, oppure alla vecchiaia non ci arrivano nemmeno, perché muoiono prima: essi vengono a questo mondo per fare quell'esperienza.

C'è poi la maggioranza degli esseri umani che si trova in questo mondo per affrontare delle prove in tutte le diverse età della vita.

Ritenere di avere in qualche modo diritto al grande amore che non conosce tramonto, è come proclamare: «Ho diritto a restare sempre giovane! Ho diritto ad avere sempre sopra di me un sole a mezzogiorno!». È molto più saggio sostituire una simile convinzione con quest'altra: «Ho l'opportunità di godermi anche il tramonto; ho l'opportunità di prendere lezioni anche dalla vecchiaia; ho l'opportunità di crescere anche attraverso un'esperienza di amore al declino».

Non so quanti di noi riusciranno a vivere con consapevolezza e con serena accettazione un'esperienza di amore declinante, ma se prima o poi ce la faremo, non ci sarà più necessario partecipare a nessun training, a nessun corso, a nessun gruppo, a nessuna psicoterapia. Avremo infatti superato una prova tanto importante quanto quella che comporta la capacità di accettare profondamente una grave malattia, o di vivere serenamente la vecchiaia.

Il superamento di queste prove indica la piena comprensione da parte nostra del significato che ha il vivere come esseri umani. Usando una terminologia religio-

sa, possiamo dire che abbiamo veramente accettato la volontà di Dio. Facendo riferimento al karma, possiamo dire di essere perfettamente consapevoli che ogni esperienza della nostra vita non è altro che il prodotto e l'alimento per una nuova possibilità di esperienza.

Vivere il declino attraverso la fine di un amore, attraverso la vecchiaia, attraverso la malattia, ci dà l'opportunità di non cadere ancora nella trappola dal lamento, della fuga, del rifiuto, della ribellione a un dio cattivo che ci ha preso di mira. Se la sappiamo cogliere, abbiamo anche l'opportunità di porre fine a un ciclo karmico, che si alimenta sulla mancata accettazione delle esperienze che la vita ci propone.

Il concetto di karma non è molto lontano dal concetto di provvidenza: vivere con dignità e consapevolezza l'esistenza del karma, è come accettare l'esistenza di un disegno provvidenziale che realizza la volontà di Dio attraverso di noi.

Secondo la prospettiva karmica, riuscendo a guardare il proprio declino con dignità, si interrompe il karma connesso a questa esperienza. Ogni nostro pensiero, ogni nostra parola, ogni nostra azione, concorre a costruire il nostro karma; e dal momento che molto spesso ciò che pensiamo, diciamo, o facciamo, procura una certa forma di sofferenza in noi o negli altri, è facile che il karma che produciamo sia negativo. Se però in qualche situazione riusciamo a fare in modo che i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni, siano improntate all'accettazione e all'amorevole pre-

senza, interrompiamo il karma connesso con quell'esperienza, perché stiamo vivendo in pieno accordo con la vita.

Secondo la prospettiva cristiana, accettando consapevolmente e quindi attivamente la vecchiaia, si esprime l'accettazione della volontà di Dio. La fiducia nella provvidenza, ci consente di inserirci con consapevolezza in un disegno che sappiamo benevolo; e nel momento in cui accettiamo la sua volontà, stiamo già realizzando il regno di Dio dentro di noi.

Rifiutando di vivere il declino di un amore, evitiamo la possibilità di confrontarci con quelle parti di noi stessi che stanno declinando, che stanno morendo; il rifiuto del declino è in fondo un'espressione del nostro terrore della morte.

Accettare e vivere la fine di un amore senza sentirla come una tragedia, presuppone che siamo fiduciosi nel disegno divino, nell'ordine della natura; questa fiducia può compensare tutte le nostre insicurezze, tutte le nostre ansie, perché sono le ansie e le insicurezze (e non noi) che hanno bisogno dell'amore eterno.

Ci illudiamo che le nostre carenze possano essere colmate dalla sicurezza di un amore che non finisce mai; ma siamo noi i primi a non crederci veramente. La nostra stessa esperienza ci insegna che l'amore non dura a lungo, e che in ogni modo, per quanto intenso esso sia, non è mai una risposta valida alle certezze che cerchiamo. Forse il nostro bisogno di sicurezza

può non farsi sentire per un poco, può rimanere assopito per un periodo, ma non scompare; è infatti sufficiente che la persona che amiamo vada in vacanza a Parigi per una settimana, perché esso riemerge, perché ci ritroviamo insicuri e impauriti come sempre.

È questo bisogno, e non l'amore, che si concretizza in frasi come «Dobbiamo giurarci un amore eterno», «Promettimi che non mi lascerai mai», «Ti amerò per sempre». La variante esoterica su questo tema è invece «Dato che ci siamo già incontrati in altre quattrocento vite precedenti, adesso è proprio il caso che ci mettiamo assieme», oppure «Dato che non ci siamo mai incontrati in nessuna vita precedente, questa è l'occasione per iniziare un nuovo ciclo», che in realtà significa: «Non mi interessa niente di quello che c'è stato, ma d'ora in poi sarai mio/a per l'eternità».

Ogni volta che avvertiamo un senso di ribellione nei confronti del nostro corpo che sta invecchiando, di una malattia che ci sta indebolendo, di un interesse che sta svanendo, ogni volta che lottiamo perché secondo noi "così non deve essere", siamo vittime di un mito; avevamo la convinzione che la realtà dovesse essere fatta in un certo modo, e nel momento in cui ci accorgiamo che le cose non vanno come avevamo previsto, entriamo in tensione, e cerchiamo di cambiarle, cerchiamo di far corrispondere la realtà ai nostri piani.

Credo siano rarissime le occasioni in cui un rapporto d'amore dura a lungo, tanto da farci dire che il sole

è sempre a mezzogiorno. Come accade al sole, per sua natura un rapporto d'amore è soggetto a un inevitabile tramonto. Noi però siamo convinti che il sole dell'amore sia bello soltanto nello splendore del mezzogiorno, quando c'è il desiderio, la passione, lo scambio a livello sessuale; e non ci rendiamo conto che anche questa, come ogni altra evenienza umana, ha il suo rovescio, che si esprime nella possessività, nella gelosia, nel confronto, nella competizione, nella paura dell'abbandono. Siamo stati condizionati a vedere soltanto lo splendore, e a pensare che ci stia capitando una disgrazia quando questo splendore non c'è più.

Accade così per il declino dell'amore, come accade così per il declino fisico. Siamo stati abituati a pensare che andare oltre i cinquant'anni sia una cosa di cui doversi rammaricare. È anche vero che fino a una certa età non si notano molto i cambiamenti del corpo, mentre dai cinquant'anni in poi il processo di invecchiamento sembra accelerare; ma quello che conta è il modo di sentire, di vivere, e di agire simili cambiamenti: pensiamo che siano dei segni terrorizzanti, oppure troviamo che in fondo non sono poi una gran tragedia?

Accettiamo per esempio di non aver più voglia di stare fuori fino a tardi, mentre soltanto qualche anno prima non ci sentivamo mai stanchi? Accettiamo il declino del nostro corpo e dei nostri interessi, oppure pensiamo di essere malati e ci diamo da fare per prendere ricostituenti, per sottoporci a dei massaggi, per

iscriverci in palestra, in modo da riacquistare la nostra forma più smagliante? Spesso, quando notiamo in noi qualche cambiamento, decidiamo di “correre immediatamente ai ripari” con operazioni di restauro fisico, restauro psicologico, restauro di ogni genere.

Un'altra situazione tipica è quella relativa al declino di interesse che un individuo prova per il proprio lavoro, per cui incomincia a viverlo come una routine, dalla quale si fa distruggere. Ma che cos'è che fa diventare quella routine così distruttiva, se non il fatto che colui che la vive ritiene la routine in se stessa una cosa tremenda? Nell'ottica del lavoro interiore, tutto può riacquistare un senso nel momento in cui spostiamo la nostra attenzione sull'esperienza che ci è dato di vivere.

Perfino la noia può diventare un'occasione di meditazione: ci guardiamo mentre siamo estremamente annoiati dalla routine, guardiamo la nostra noia, mentre normalmente facciamo il possibile per sfuggirla. Nella noia mettiamo in atto un'infinità di meccanismi, e se non riusciamo a individuarli per comprendere che cosa ci fa essere annoiati, riprodurremo tra due mesi, da un'altra parte, la stessa noia che proviamo ora sul posto di lavoro.

A questo mondo esistono delle persone sempre e comunque entusiaste; in qualunque occupazione siano impegnate, esse sono sempre attive; talvolta possono essere stanche, ma certamente annoiate non lo sono mai; secondo la medicina cinese, queste sono persone yang. Esistono viceversa persone che, anche

nelle grandi passioni, sono perennemente apatiche, tendenzialmente infastidite da tutto, sempre sul punto di annoiarsi; per la medicina cinese sono persone yin. La differenza tra queste due tipologie consiste nel fatto che le persone annoiate non sono mai andate in fondo alla loro noia, non se la sono mai guardata bene, ma l'hanno subito trasformata in tristezza.

Se la utilizziamo come oggetto di meditazione su noi stessi, una relazione noiosa può costituire un'occasione da non perdere; se invece vogliamo utilizzarla per procurarci un godimento sensoriale, allora certamente non godiamo un bel niente, e ci sentiamo tanto poveretti.

Tutto riacquista un senso se, anziché lamentarci, noi decidiamo di osservare il nostro "meccanismo di annoiamento", sia che un tale meccanismo si metta in atto in una relazione, nel lavoro, in un gruppo di persone, durante la lettura di questo libro.

Vi state annoiando? Magnifico! Entrate in voi stessi e chiedetevi da che cosa dipende la noia che avvertite, da che cosa è mossa la vostra reazione. E se poi vi addormentate, va bene così; ma se rimanete svegli e meditate sulla noia, potete osservare tutte le catene di pensierini che hanno contribuito a farvi percepire come noiosa quella particolare situazione. Andando fino in fondo alle radici della vostra noia, eviterete di cadere continuamente in situazioni che ve la possono provocare.

Essendo inconsapevoli del modo in cui si genera il

loro stato d'animo, coloro che provano sempre noia ne saranno continuamente vittime; essi riescono a uscire dalla noia solo quando si innamorano. Detto in altri termini, significa che riescono a non essere annoiati solo quando sono deliranti. L'innamoramento è infatti un tipico delirio, in quanto deriva da una massiccia proiezione dei nostri quadretti, dei nostri desideri, dei nostri film preferiti, su una persona che passa per caso davanti a noi.

*La disgrazia di non essere ricambiati*

Uno tra i più potenti miti attorno ai quali si è consolidata la nostra idea dell'amore, riguarda la convinzione che l'amore debba essere ricambiato.

In questo mito si rispecchia l'essenza del modo di pensare occidentale, che è fundamentalmente diversa rispetto alla prospettiva orientale, anche se al giorno d'oggi questi due atteggiamenti verso la vita non sono più collocabili in un Occidente e in un Oriente strettamente geografici.

La cultura occidentale punta la sua attenzione all'esterno, cercando continuamente in ciò che accade al di fuori di noi la verifica del bene, del bello, del giusto. La cultura orientale, viceversa, non è molto interessata alla conferma esteriore. Per l'uomo orientale, ciò che conta è mantenere la centratura sul cuore, sulla pancia, sul terzo occhio, sulla propria saggezza interiore.

La concezione occidentale emerge con chiarezza

nel *Simposio* di Platone<sup>3</sup> dove, nel contesto di un lungo discorso sulla natura e sull'origine dell'amore, viene descritto il tormento che vive Alcibiade nel momento in cui si rende conto che la sua attrazione per Socrate non è ricambiata.

Ciò che legittima i sentimenti, le idee, lo stesso diritto all'esistenza dell'uomo occidentale, è sempre un'approvazione che viene dall'esterno; per lui c'è quindi la necessità di ricercare spasmodicamente continue conferme.

Secondo la nostra cultura, quel "qualcosa" che dà senso alla vita e addirittura all'amore, è situato al di fuori di noi, e può essere di volta in volta rappresentato da situazioni, attività, persone, gratificazioni, incoraggiamenti, potere, onori, ricchezze, auto di lusso... Tutta la nostra esistenza è orientata alla ricerca di attenzioni e di consensi, per ottenere i quali siamo tenuti a farci belli agli occhi degli altri, rincorrendo i soldi, il prestigio, il potere mondano, ma anche il potere spirituale se può servire.

In Oriente è invece molto radicata la convinzione in base alla quale l'essere umano può trovare solo al proprio interno la legittimazione alla propria esistenza. Per la cultura orientale è esclusivamente guardandoci dentro che possiamo verificare se le cose che pensiamo sono buone o cattive, vere o false, giuste o sbagliate. Al di fuori ci sono le indicazioni di percorso, che a seconda dei casi contemplano la pratica di tecniche di meditazione, l'acquisizione di attitudini menta-

li, o l'apprendimento di comportamenti suggeriti dal Maestro esteriore o dai testi sacri; ma il percorso si limita a indicarci la strada per arrivare a quella verità che comunque si trova già dentro di noi.

Di conseguenza, per l'uomo orientale, il senso di un sentimento d'amore e le qualifiche che gli vengono attribuite non dipendono certamente dal fatto che sia ricambiato o meno, che sia diretto alla persona giusta o sbagliata, che si collochi in una situazione favorevole o sfavorevole. Un sentimento d'amore ha semplicemente il senso di farci percepire l'amore, che ci permette di contattare una parte molto profonda di noi stessi, una parte molto vicina alla nostra essenza, di cui l'amore è proprio un'emanazione diretta.

L'uomo occidentale viene invece legittimato nel suo sentimento d'amore da una serie di indicatori esterni, che sono il seguito di pensieri che egli ha elaborato, di parole che ha pronunciato, di comportamenti che ha agito. Ciò che qualifica quello che egli prova, ciò che sente come giusto o ingiusto, come bene o male, viene sempre da una serie di norme, che possono essere culturali, socialmente condivise, determinate da sistemi politici o religiosi, provenienti comunque dall'esterno.

Una delle prime e inevitabili conseguenze di questa impostazione è costituita dalla proliferazione dei sensi di colpa, di cui l'Occidente detiene il primato mondiale. Se infatti esiste qualcosa di esterno che definisce buono o cattivo quello che sentiamo, dentro di noi si

attiva immediatamente il meccanismo del confronto tra ciò che siamo e ciò che dovremmo essere, per cui iniziamo la “corsa” per adeguarci alla norma.

Nonostante, con il passare del tempo, le varie forme di religiosità abbiano fissato regole esterne al cuore dell'uomo, nello spirito orientale continua a essere radicata la convinzione secondo la quale la verità va cercata dentro ognuno di noi.

Le indicazioni che vengono date attraverso l'insegnamento riguardano soltanto il metodo da seguire per ritrovare la propria verità interiore; in esse non viene condannato nulla di ciò che può nascere nel cuore umano.

Ed è in questo che i percorsi di ricerca orientali si differenziano da quelli occidentali, fatta eccezione per certe espressioni artistiche e per la psicoterapia. Quest'ultima, pur criticabile sotto certi aspetti, traccia il metodo, indica la strada, ma non prevede contenuti, che emergono con il procedere del cammino. Le altre tradizioni culturali occidentali (fondate sull'enfatizzazione della conoscenza esterna) stabiliscono invece aprioristicamente i contenuti, distinguendo tra di essi quelli buoni e quelli cattivi.

È comprensibile dunque che, per uno spirito orientale, l'amore non necessiti né di alcuna definizione, né di alcuna validazione esterna; l'amore basta a se stesso, e la sua esistenza è una benedizione. Questo è certamente un concetto percepito anche da tutti i mistici di ogni epoca in qualsiasi parte del mondo, ma a livello

culturale si è sviluppato prevalentemente in Oriente.

Per la mentalità occidentale, l'amore viene valutato in base a dei parametri che misurano quanto è conveniente, quali risultati permette di ottenere, quali vantaggi o quali fregature comporta.

Riprendendo l'esempio del Simposio di Platone, possiamo osservare che il bellissimo discorso da innamorato deluso che viene attribuito ad Alcibiade, non è altro che la riproduzione fedele delle parole che un uomo o una donna qualsiasi potrebbero rivolgere a un partner che non ricambia il loro amore, perché ha altri amanti, perché sta andando "da un'altra parte", perché è "su un'altra lunghezza d'onda".

«Sono innamorato di qualcuno che ha interessi diversi dai miei, ha altri pensieri, ha un altro modo di vedere la realtà; si trova in una fase della vita che non gli consente di essere preso da questo amore, nel quale io invece mi sento profondamente immerso»: a chi non è capitato di fare una simile considerazione durante la sua vita?

Quello che ci resta da fare se abbiamo vissuto, magari anche più volte, una situazione del genere, è renderci conto che un amore non ricambiato non può essere altro che una tragedia finché continuiamo a immaginarci che arriverà il giorno meraviglioso in cui la persona amata ci ricambierà.

E se siamo onesti fino in fondo con noi stessi, dobbiamo ammettere che se chi amiamo ci corrispondesse, probabilmente non lo ameremmo più allo stesso

modo. E questo è un altro mistero: come mai a volte il nostro amore è molto forte quando non realizziamo un incontro reale sul piano fisico, mentre nel momento in cui lo realizziamo diminuisce di intensità?

Ma lascio aperto questo interrogativo come spunto di riflessione, e ne propongo un altro più in linea con il mito che stiamo esaminando: come possiamo fare in modo che l'amore (anche se non ricambiato) sia davvero una benedizione per noi?

Affinché questo avvenga, è sufficiente che ci spostiamo dall'ossessione di non essere ricambiati a questo pensiero: «Sono felice di essere in grado di provare molto amore per questa persona meravigliosa». Non è detto, e non è affatto necessario, che l'oggetto del nostro amore sia poi così meraviglioso; ma è importante che noi lo crediamo, perché questo può farci scattare dentro un sentimento d'amore. Provare amore nei confronti di una persona che noi riteniamo "speciale" è un'ottima cura ricostituente per il chakra del cuore.

Il fatto di non rimanere incastrati nella delusione per una mancata risposta indica che siamo centrati sul nostro chakra del cuore, e non sul chakra del cuore dell'altro; siamo centrati su quello che proviamo noi, e non siamo tesi a spiare continuamente ciò che accade all'altra persona.

Naturalmente tutto questo è possibile se, innamorati o meno, noi sentiamo che comunque la nostra vita ha un senso, che abbiamo diritto a esserci ben al

di là del fatto che esista o non esista una persona verso cui indirizzare il nostro amore.

È proprio vero che quando ci innamoriamo l'intero universo acquista per noi una luminosità e un calore del tutto particolari; ma non per questo, se non ci innamoriamo, ogni cosa deve apparirci vuota, fredda o addirittura minacciosa.

Generalmente noi invece oscilliamo tra due polarità. Se la persona che amiamo ci ricambia, diventiamo buoni, tolleranti, aperti, disponibili a dare significato a ogni cosa, persino alla morte. Quando la risposta arriva, comprendiamo finalmente il motivo per cui siamo a questo mondo.

Se viceversa il nostro amore non è corrisposto, all'improvviso niente ha più significato, niente ha più valore, nemmeno la nostra vita. «Se tu non ci sei, la mia vita non ha senso»: abbiamo mai sentito qualcuno pronunciare questa frase? L'abbiamo mai pronunciata?

Nel momento in cui diventiamo consapevoli dell'oscillazione della quale siamo regolarmente vittime, possiamo finalmente concedere a noi stessi il permesso di liberarci da questo meccanismo, e le ricadute benefiche sulla nostra vita dipenderanno esclusivamente da noi.

È molto diffusa la tendenza ad attribuire alla natura umana la responsabilità di certi nostri modi di essere, reputandoli inevitabili. Ma se decidessimo di prendere in mano le redini della nostra vita, proprio questa nostra evidente dipendenza dall'esterno potrebbe

costituire la principale motivazione alla nostra ricerca interiore, tesa a scoprire il modo per non essere continuamente esposti a tante sofferenze.

Se assumiamo un atteggiamento introspettivo, possiamo infatti renderci conto di quanto la sensazione di espansione, di armonia e di pace, che ci accompagna quando siamo innamorati, sia subordinata al fatto che anche l'altra persona sia innamorata di noi. Venendo a mancare questa condizione, la nostra vita ci appare grigia, piatta, insensata, per cui a seconda del nostro temperamento diventiamo depressi o cattivi, oppure tutte e due le cose assieme (variante purtroppo molto diffusa).

La motivazione preliminare a molti percorsi di ricerca interiore è basata sulla convinzione che sia ora di porre fine a questa storia. «Sono stanco di far dipendere il senso che attribuisco alla mia vita, dall'eventualità che la persona che amo si innamori di me». Probabilmente questa frase appare drastica e disumana alla media degli esseri umani, alla quale nessuno ha mai fatto presente che esiste la possibilità di trovare un modo per non soffrire a causa di questo mito.

Nel momento in cui qualcuno ce ne parla, però, possiamo fermarci un momento, riflettere sui nostri comportamenti, e decidere. Se decidiamo di continuare a far derivare la nostra felicità o la nostra infelicità dalla presenza o meno di una risposta da parte della persona di cui ci siamo innamorati, allora non abbiamo alcun motivo per intraprendere un percorso di ricerca inte-

riore.

Se invece decidiamo che vogliamo uscire da un meccanismo che è per noi fonte di sofferenza, significa che non rientriamo nella media culturale degli esseri umani, ma siamo disponibili a incamminarci su una strada diversa. Ben lungi dal renderci disumani, questa strada ci può condurre ad accettare l'esistenza di una meta che si trova al di là dell'umano, e che possiamo raggiungere anche senza togliere nulla alla nostra umanità.

Certamente, non possiamo pretendere di arrivarci in due giorni, e forse neppure in due anni, e magari nemmeno in duecento vite; ma possiamo scegliere di andare in quella direzione, procedendo nella consapevolezza dei giochi che facciamo nella nostra mente.

Nella sua mente, Alcibiade aveva alimentato l'aspettativa che Socrate lo corrispondesse, era ipnotizzato dall'immagine di Socrate, mentre invece quest'ultimo era centrato su quello che egli stesso provava; ed era questa centratura a conferirgli potere. Nel suo caso si trattava di un potere personale, di un potere buono, di un potere interiore, non esercitato sugli altri ma sulla propria persona.

Socrate andava dritto per la sua strada, senza permettere alle opinioni che gli altri avevano su di lui di influenzare la sua vita e i suoi atteggiamenti; pur essendo capace di provare sentimenti d'amore, egli non era attaccato a niente e a nessuno, nemmeno al suo sapere.

*Senza gelosia, non c'è amore*

Socrate non aveva attaccamenti. Una delle indicazioni che generano più dubbi in coloro che si avvicinano a un percorso di ricerca interiore è quella che riguarda l'abbandono degli attaccamenti, perché generalmente si pensa che la rinuncia agli attaccamenti comporti anche la rinuncia ai sentimenti. Si tratta di un altro dei miti che ci devastano la mente.

Soprattutto nell'ambito familiare, ci hanno addestrati a pensare che solo attraverso l'attaccamento sia possibile consolidare l'amore, tant'è vero che un amore senza possessività e gelosia risulta di solito poco credibile. Fin da adolescenti siamo abituati a misurare la quantità dell'amore del nostro partner sulla base dell'attaccamento, della dipendenza che egli dimostra verso di noi.

E anche da adulti, quanto più il nostro partner manifesta gelosia e possessività nei nostri confronti, tanto più noi ci sentiamo necessari, e quindi siamo portati a concludere di essere veramente amati.

Si tratta di una perversione della nostra mentalità che produce soltanto sofferenza; ed è proprio perché ci fa soffrire che va guardata con attenzione e possibilmente corretta.

«Se la persona che amo fa delle scenate perché esco la sera, dandomi così la possibilità di stringerlo a me attraverso la sua gelosia (magari anche alimentandola con allusioni di vario genere), significa che mi ama». Certamente, se il nostro amore è riferito a un

essere umano in carne e ossa, la gelosia in qualche modo ci accompagnerà sempre; se amiamo una persona anche nel corpo, cioè nella forma, è naturale che siamo gelosi di quella forma.

Il punto importante consiste nel chiedersi se consideriamo la nostra gelosia un sentimento sublime, e addirittura indicativo dell'amore, oppure se la percepiamo come un impedimento proprio all'espressione di quell'amore che affermiamo di provare e di voler ricevere.

Non fingiamoci quindi illuminati, teorizzando che non siamo più gelosi, perché la gelosia non è una manifestazione d'amore; questo lasciamolo dire soltanto alle persone molto evolute, tenendo però presente che raramente queste ultime si innamorano di una persona sola, facendosi coinvolgere in un rapporto di coppia.

L'amore di un essere umano non è intriso soltanto di emozioni e di pensieri, ma anche di passione fisica: come può quindi non essere intriso anche del desiderio di possedere il corpo della persona verso la quale è indirizzato? E il desiderio di possesso, per sua natura, porta con sé l'esclusività. Non possiamo fare finta di non trovarci in questa situazione; ma una volta che ci siamo resi conto di essere presi dalla nostra umana gelosia, possiamo chiederci se e quanto intendiamo lavorare su di essa, affinché non diventi un veleno che, ben lungi dal sostenerlo, rovina il rapporto, impedendo l'espressione autentica dell'amore.

Lasciata senza controllo, la gelosia diventa infatti un'ossessione devastante, che può far impazzire il nostro partner, ma fa impazzire prima di tutto noi, che ci portiamo continuamente dentro la testa il sospetto che colui che amiamo sia da un'altra parte (che può essere anche vero... ma è inutile chiedercelo continuamente).

Non intendo sostenere un principio morale, ma soltanto proporre un discorso ragionevole: non è ragionevole assecondare la nostra gelosia, perché così facendo alimentiamo in noi una sofferenza assolutamente inutile.

Questo non significa che possiamo risolvere il problema negandolo; è necessario riflettere su questo nostro attaccamento, chiedendoci da dove proviene e da che cosa è determinato. E più diventiamo capaci di osservare i contorni della nostra gelosia, più ci rendiamo conto dell'importanza di spostare la nostra attenzione sull'autentico sentimento d'amore che proviamo per il nostro partner, e per il quale dovremmo ringraziare il nostro cuore, Dio, la vita... o chi ci pare.

In molte relazioni, accade spesso che l'energia dell'amore si faccia pian piano sopraffare dall'energia della gelosia, fino a lasciare definitivamente il campo a quest'ultima. Se non c'è una sufficiente attenzione da parte dei componenti della coppia, un rapporto basato fondamentalmente sull'amore può essere progressivamente avvelenato dalla possessività, fino al punto da rimanere in piedi solo in quanto sorretto dall'energia della gelosia. I due partner credono di amarsi, mentre

in realtà si stanno asfissiano a vicenda.

Esistono relazioni che sono rette esclusivamente dalla gelosia reciproca; l'amore ha lasciato il posto al possesso, alla pretesa continua di attenzioni, al controllo. Ma le persone coinvolte in tutto questo credono di essere ancora innamorate, perché identificano l'amore con l'attaccamento: si tratta di un trabocchetto pericoloso, in cui dobbiamo evitare di cadere.

Le coppie in cui si mantiene vivo l'amore unito al rispetto, sono quelle in cui ciascun componente è centrato su se stesso e non sull'altro; ogni partner desidera che l'altro sia felice, perché è consapevole del fatto che altrimenti non potrebbe essere felice neppure lui. È senz'altro un discorso utilitaristico, ma anche molto sano.

Non dobbiamo dimenticare che il meccanismo dell'attaccamento non scatta solo nel rapporto di coppia, ma anche nell'amicizia, sia tra persone dello stesso sesso che tra persone di sesso diverso.

*Non c'è poi tanta differenza...*

Se ci troviamo in un'età nella quale si è già consolidata l'identità sessuale e abbiamo una relazione amichevole con una persona dell'altro sesso, prima o poi ci chiederemo come mai, nonostante le confidenze intime che ci scambiamo periodicamente, non accada nient'altro. Anche se ci sentiamo molto apprezzati dal punto di vista dell'intelligenza e dei sentimenti, potrebbe non farci troppo piacere non suscitare alcun

richiamo di tipo sessuale nell'altro.

Se siamo identificati con la nostra sessualità (e tutti lo siamo, a meno di non essere fuori di testa o di non essere davvero andati oltre), arriva il momento in cui anche in un rapporto di amicizia, desideriamo una verifica del nostro essere donne o uomini.

Non sto sostenendo che non sia possibile l'amicizia tra un uomo e una donna, ma ritengo che sia molto difficile mantenerla senza ricorrere, consapevolmente o inconsapevolmente, a giochi e acrobazie di vario genere.

Un'alternativa potrebbe essere rappresentata dall'accettazione spontanea e incondizionata del fatto che la nostra amica o il nostro amico non ci apprezzi e non ci desideri fisicamente.

L'altra alternativa (che spesso prelude alla precedente) riguarda una sorta di patto che i componenti della coppia stabiliscono all'inizio del loro rapporto; un tale accordo può venire esplicitato, oppure può essere dato comunque per scontato, come succede nelle occasioni di incontro di alcuni gruppi che abbiano un'ispirazione religiosa fortemente normativa per quanto riguarda la sessualità (il sesso al di fuori del matrimonio viene escluso a priori).

All'interno di contesti privi di forti limitazioni relative all'espressione della sessualità, il calore che si sviluppa tra due persone dello stesso sesso presenta una qualità ben diversa (anche se la quantità è la stessa) dal calore che si sviluppa tra persone di sesso oppo-

sto. Ciò è del tutto sano, e offre l'opportunità di scegliere se abbandonarsi o meno all'esperienza di questa diversa qualità, verificabile nel rapporto.

In conseguenza di ciò, anche la relazione di amicizia deve in qualche modo fare i conti con la paura della sessualità; l'amicizia vera non è possibile per chi vive in ambienti sessuorepressivi, come non è possibile nemmeno per chi si ritrovi a essere molto "preso" dal sesso (nonostante costui appaia libero da vincoli imposti dall'esterno).

Sembra un discorso un po' strano, ma proviamo ad applicarlo alle occasioni che abbiamo avuto nella nostra vita. In contesti nei quali ci sentivamo inibiti nell'espressione della nostra sessualità che pure avremmo voluto esprimere nei confronti di una persona, siamo riusciti a stabilire con quest'ultima un autentico rapporto di amicizia? Con persone dell'altro sesso siamo riusciti a stabilire rapporti di amicizia altrettanto forti, sinceri, privi di aspettative, come quelli che ci è capitato di vivere con persone del nostro stesso sesso?

Se questo non è accaduto, il motivo risiede nella forte identificazione con la nostra identità sessuale; forse, per la maggior parte di noi esseri umani va proprio bene così, perché nel momento in cui non fossimo condizionati almeno un poco dalla nostra identità sessuale, non avremmo più alcun bisogno di cercarci, saremmo già andati oltre.

Non possiamo evitare di tener conto che tra un uomo e una donna c'è proprio una grande differenza;

dipende poi da noi considerarla come qualcosa da negare e dalla quale fuggire, oppure osservarla accettandola con gioia e simpatia. Ma solo quando abbiamo preso atto che questa differenza esiste, possiamo permetterci di non darle un'importanza eccessiva; possiamo cioè permetterci di non mitizzarla.

È così che ci appare evidente come nella nostra cultura un'amicizia tra uomo e donna risulta possibile soltanto se nell'accordo iniziale è molto chiaro che il rapporto riguarda esclusivamente un incontro di anime; ma l'accordo deve essere chiaro e accettato da entrambe le parti, per non dare luogo a quella situazione di attesa latente, che sottintende l'esistenza di una possibilità.

E come “zuccherino conclusivo”, vorrei proporre questa considerazione: molte persone, soprattutto di sesso maschile (e questa prevalenza credo sia presente nella maggior parte delle culture), non riescono proprio a essere autenticamente amiche di una persona dell'altro sesso, se non la avvertono (magari anche inconsapevolmente) come una possibile “preda”, nel senso più banale e volgare del termine.

Essendo loro le prede più frequenti, le donne dovrebbero diventare consapevoli di questo gioco, per evitarsi inutili sofferenze. Non serve a nulla la considerazione generica basata su slogan del tipo: «Gli uomini vogliono solo quella cosa lì»; questo tipo di consapevolezza “sloganistica”, infatti, espone le donne alla sofferenza derivata da un eccesso di chiu-

sura nei confronti del sesso maschile.

È invece utile l'osservazione di segnali molto precisi, che possono per altro essere percepiti senza pregiudizi solo se la donna che li coglie ha il coraggio di chiedersi: «... ma quest'uomo... che cosa vuole esattamente da me?». Come succede per tutte le domande, ovviamente anche questa deve essere esplicitata e confrontata con ciò che realmente accade nel vivo della relazione; le parole e le buone intenzioni vanno sempre sostenute dalla verifica dell'esperienza.

D'altra parte, le donne sono ancora fortemente condizionate da una cultura che santifica l'integrità dell'imene, per cui, per non prendere lanterne per lucciole (cioè per non scorgere lascivia dove invece c'è solo affetto), farebbero bene a interrogarsi ogni tanto sul rapporto che esse stesse intrattengono con il loro corpo, e in particolare con la loro cosiddetta intimità.

Finché le donne non supereranno la tentazione di sentirsi tanto speciali (sopravvalutandosi o sottovalutandosi), e la presunzione derivata dal fatto di essere detentrici di una sorta di copyright rispetto a ciò che sappiamo, rimarranno inevitabilmente oscillanti tra il senso di colpa per "esserci state", e un atteggiamento eccessivamente scostante. E nemmeno se diventassero monache, sarebbero mai del tutto esenti da questa sottile e sofferente altalena emozionale.

Gli "uomini predatori" si riconoscono facilmente: essi non possono permettersi di amare qualcuno che

non sia di sostegno al loro potere (reale o immaginario), o che non corrisponda (in modo reale o immaginario) al desiderio della mamma o della zia Carolina.

Non mi pare nemmeno il caso di dilungarmi sugli uomini che desiderano una donna solo per motivi ormonali: se una donna, vestita da palombaro, si trova per tre volte con un uomo che al quarto appuntamento sparisce dalla circolazione, si può dedurre con sicurezza che ciò che voleva quell'individuo si trovava proprio sotto lo scafandro da palombaro. A questo punto, molto consapevolmente, la donna che lo desidera può togliersi lo scafandro e proporre un altro appuntamento; e poi può evitare di lamentarsi.

*Tanto impegno, tanto amore*

Molti di noi danno per scontato che tanto più intenso ed esasperato sarà l'impegno profuso con le donne, con gli uomini, con la gente, con gli amici, con i genitori, con i figli, tanto più forte sarà l'amore che in essi sboccherà.

Siamo ancora vittime della convinzione che ci porta a concludere che il non amore degli altri nei nostri confronti sia causato da un mancato impegno da parte nostra nei confronti loro.

Vorrei che fosse chiara la portata di una simile errata convinzione che associa l'impegno all'amore: «Se io non mi impegnerò totalmente nei confronti di questa donna, se non la proteggerò continuamente, se non capirò subito quello che lei desidera da me, se non mi prodigherò per darle ciò di cui ha bisogno, lei non mi amerà più».

Nonostante venga continuamente smentita dai fatti, questa convinzione rimane profondamente radicata in noi. L'esperienza ci dimostra che se una persona non ci ama, non ci amerà neppure dopo che ci siamo esauriti nell'impegno più totale che riusciamo a dare, mentre se una persona ci ama non è necessaria alcuna prestazione da parte nostra.

A parole siamo magari tutti d'accordo, ma in realtà regoliamo la nostra vita sulla credenza che sia possibile meritarsi l'amore di qualcuno facendo molte cose. L'associazione impegno/amore può essere vista come una forma di "contratto negativo" (termine usato da Barbara Brennan), che noi stabiliamo nelle relazioni, e

che sta alla radice di molte delle sofferenze nei nostri rapporti con gli altri.

Il contratto negativo si struttura sempre su un'errata convinzione, che abbiamo sviluppato in una situazione di sofferenza per autoproteggerci, e che successivamente abbiamo trasformato in una rigida regola comportamentale. Possiamo far diventare positivo un contratto negativo solo nel momento in cui accettiamo di modificare la nostra visione della realtà, e di sperimentare comportamenti diversi da quelli che siamo abituati ad adottare.

Ma prima ancora è necessario che diventiamo consapevoli del mito di cui siamo vittime, perché altrimenti continueremo ad adottare quei comportamenti coatti che ci fanno stare male.

Per una certa fase della nostra vita probabilmente abbiamo tutti seguito il contratto negativo nelle nostre relazioni, e forse qualcuno di noi lo sta ancora seguendo. Non essendo necessariamente strutturate su questo schema soltanto le relazioni con l'altro sesso, sarebbe interessante scoprire a quale tipo di relazioni applichiamo il contratto negativo; potrebbe trattarsi di colleghi di lavoro, di figure che rappresentano l'autorità, di persone dalle quali magari non cerchiamo amore, ma stima, o approvazione (che sono per altro comunque legate al bisogno di essere amati).

Molte persone sono consapevoli del loro bisogno di essere apprezzate, stimate, e approvate dagli altri in tutto ciò che fanno; e questa è già una prima presa di

coscienza. Ma queste persone si soffermano mai a considerare che talvolta ci sono anche degli “altri” un po’ stronzi? Pensano mai che non è poi un gran traguardo ottenere l’approvazione di simili individui?

È indispensabile, quindi, selezionare innanzitutto le persone la cui valutazione è per noi tanto importante da determinare la nostra felicità o la nostra infelicità; direi che si può arrivare fino a un massimo di... venticinque persone in tutta la regione. Non possiamo dare a chiunque la competenza di approvarci o disapprovarci; non è possibile che rimaniamo male da morire, se uno che non abbiamo mai visto, magari anche un po’ ubriaco, passandoci davanti ci dice un’insolenza.

Il mio vuole essere un invito a tirare un poco su la cresta, a non sentirci sempre dei “Fracchia” striscianti, costantemente dipendenti dall’approvazione degli altri.

Ci sono alcune persone che, sentendosi rimproverare bruscamente da un vigile, gli sparerebbero, mentre altre sparerebbero a se stesse per l’umiliazione che provano. E nessuno pensa che magari il vigile è stato così prepotente perché appena alzato ha litigato con la moglie, e poi è arrivato in ufficio e le ha sentite dal comandante. Per un piccolo errore una persona viene ripresa in malo modo da un vigile con le palle girate, e invece di valutare chi ha di fronte, si fa rovinare la giornata dalla rabbia o dalla depressione.

Certamente, se ci risulta già difficile non sentirci furibondi o mortificati in una situazione del genere (il

che significa che abbiamo stipulato un contratto negativo quasi con tutto il mondo), ci risulterà ancora più difficile riuscire a rompere il contratto negativo relativo ai nostri rapporti più intimi, giungendo fino al punto di poter affermare congruentemente: «Il fatto che mia madre (o mio marito, o il mio moroso, o mio figlio) non mi ami, non è poi una tragedia così terribile».

Se sentiamo di poter sottoscrivere una simile affermazione, siamo davvero andati oltre questo mito: non solo accettiamo il fatto che non ha senso affannarci per farci amare (perché l'amore viene e va quando pare a lui), ma accettiamo anche che questo benedetto amore potrebbe non arrivare per niente proprio dalle persone che più ci stanno a cuore.

Di conseguenza, siamo arrivati al punto di percepire che la nostra vita è comunque piena di senso, indipendentemente dalle reazioni, dai sentimenti, dalle gratificazioni, dall'amore di chi ci sta intorno.

Se nel contratto negativo sostituiamo all'espressione "mi amerà", l'espressione "si salverà", oppure "potrà cavarsela", ci risulterà ancora più difficile smascherare l'indebita equazione «Se io farò così, allora lui...».

La difficoltà che facciamo a staccarci dalla convinzione di essere o di dover essere l'angelo custode dei nostri figli (può accadere anche con altri, ma con loro è talvolta inevitabile) indica che ci troviamo legati a loro da un contratto negativo.

Alcune persone, molto orientate alla compassione, sono spesso tentate di applicare il “si salverà” non solo ai figli o ai genitori, ma al mondo intero.

Per sapere se apparteniamo alla categoria degli angeli custodi a tempo pieno, è sufficiente verificare qual è il nostro atteggiamento in questa situazione: quando una persona ci chiede aiuto, sentiamo di doverglielo dare a tutti i costi e nel più breve tempo possibile, perché siamo convinti che se non la aiutiamo noi nessuno lo farà? Ed è per questo motivo che, anche se ci sentiamo sfiniti, non riusciamo a dire di no? Se è così, possiamo presentare domanda per l'iscrizione all'albo professionale degli angeli custodi, e possiamo anche essere ragionevolmente sicuri che verrà accettata.

Riusciamo ad arrenderci, senza disperarci troppo, all'evidenza che le persone che amiamo di più abbiano un karma che visibilmente le porta a vivere sofferenze di vario genere?

Molti genitori si rovinano la vita macerandosi nel dolore per un figlio che diventa tossicomane, senza sapersi arrendere alla propria impotenza, senza riuscire a dire: «Sia fatta la volontà di Dio». Si tratta di riconoscere che tutto ciò che accade a quel ragazzo (come a ognuno di noi) riguarda un disegno che l'anima ha previsto di realizzare, per vivere anche quel particolare tipo di esperienza.

Questo è un salto di qualità difficilissimo da fare, ma possiamo tenerlo presente come una meta da raggiungere, un gradino alla volta. Dopo aver fatto mate-

rialmente tutto il possibile per una persona, quello che ci resta da fare è accettare la nostra impotenza, accettare fiduciosamente che esiste una volontà superiore alla nostra, che segue un suo disegno benevolo, anche se incomprensibile dalla nostra prospettiva umana. Quello che ci resta da fare è accettare, contattando la saggezza, la fede, l'arrendevolezza.

Con il passare degli anni, mi appare sempre più evidente che la pratica dell'arrendevolezza ci può davvero aiutare a ritrovare noi stessi, accompagnandoci lentamente su un terreno che è forse il più difficile da esplorare in modo amichevole e rilassato: il terreno della consapevole rinuncia a "fare qualcosa".

*La verità a tutti i costi*

Barbara Brennan sostiene che, se cambiamo le nostre convinzioni rispetto a determinati rapporti (se cioè ci liberiamo dai miti), e assumiamo dei comportamenti più autentici, le persone con le quali siamo in relazione continueranno a stare bene con noi.

Sempre la Brennan afferma che, anche se abbiamo capito che agire in un determinato modo non ci porta a ottenere nulla, noi siamo talmente ipnotizzati dalla paura di un cambiamento che potrebbe peggiorare la situazione, che non riusciamo a modificare il nostro atteggiamento, adottandone magari uno più autentico. Se invece avessimo il coraggio di farci vedere per quello che siamo davvero, sperimenteremmo che non accade nulla di tragico.

Io credo che quanto dice la Brennan sia valido in molti casi, perché è proprio vero che talvolta, sia che ci comportiamo nei modi usuali sia che cerchiamo di cambiare, il risultato che otteniamo è sempre quello; è preferibile allora scegliere un comportamento autentico.

In altri casi, però, ci accade di verificare che gli atteggiamenti un po' falsi che adottiamo (soprattutto in famiglia), ci consentono di essere un po' meno tormentati.

È indispensabile quindi affrontare il problema relativo al modo in cui possiamo reagire alla cattiveria, alla violenza, all'invasione, alle manifestazioni di non amore da parte degli altri.

Credo che appartenga a molti l'esperienza di essere stati magari più volte rimproverati proprio nei momenti in cui cercavano di esprimere la loro autenticità, di aver ricevuto dei rimandi dolorosi proprio su quell'amorevolezza, quell'apertura, quella semplicità che a loro veniva spontaneo manifestare. A questo punto, ritengo che sia molto ragionevole scegliere quella linea di condotta che produce meno sofferenza, sia a noi che agli altri.

Ha senso perseguire l'autenticità a tutti i costi quando abbiamo sperimentato che, in un determinato ambiente, il nostro tentativo di dire tutto e di essere autentici dà luogo a delle inenarrabili conseguenze sul piano bellico? Oppure è più ragionevole accettare di essere inautentici per evitare complicazioni di questo tipo?

Si tratta di scegliere di mettere al primo posto la

consapevolezza anziché l'autenticità, si tratta di essere lupi consapevoli piuttosto che inconsapevoli agnelli. Per affrontare in modo "pulito" una scelta di questo genere, è però indispensabile essere amorevolmente spietati con se stessi.

Se per esempio viviamo un rapporto di coppia la cui storia in realtà è finita, può darsi che la nostra mancata autenticità derivi dal fatto che non vogliamo rimettere in discussione la nostra vita: in questo caso probabilmente stiamo vendendo l'anima, stiamo cioè rinunciando a esprimere chi siamo allo scopo di mantenere dei vantaggi sul piano pratico.

D'altra parte, entro un certo limite, è anche bene darci il tempo di capire che cosa ci sta accadendo, senza voler essere totalmente trasparenti a tutti i costi, non appena in noi stessi incomincia ad agitarsi qualche ombra.

Nel rapporto di coppia si oscilla frequentemente tra l'esigenza di non vendere la propria anima e il mito della verità, sempre e comunque.

Molti di noi sono convinti che un amore è veramente autentico soltanto quando i partner si dicono tutto. Questo mito che sembrerebbe tanto bello, tanto romantico, così al di sopra di ogni sospetto in quanto totalmente improntato alla condivisione, in realtà nasconde una sottile forma di manipolazione. Questo mito ci svela che noi non potremmo sopportare di non sapere tutto del nostro compagno.

Chiediamoci se riusciremmo a fare a meno del

nostro spasmodico bisogno di controllo; chiediamoci se riusciremmo invece a fondare il nostro rapporto sul criterio di non arrecare sofferenza inutile, tenendo presente che la sofferenza è causata anche da tutti i difetti, nostri e del nostro partner.

E allora, se la persona con cui siamo in relazione è vittima di molti attaccamenti e si dimostra molto possessiva nei nostri confronti, che senso ha farla soffrire mettendola al corrente di situazioni che la indurrebbero a stare in allarme?

Se comunque intendiamo mantenere un buon rapporto con un partner debole che sentiamo di amare, è molto saggio e amorevole da parte nostra non pretendere che vi sia tra noi una totale condivisione; questa, infatti, non potrebbe essere retta da un'energia sufficiente a favorire cambiamenti evolutivi, né in noi stessi, né in chi amiamo.

Possiamo certamente essere più chiari con una persona che sappiamo in grado di vedersi i propri attaccamenti, la propria possessività, l'invidia, la gelosia.

Teniamo però sempre presente che quanto più c'è bisogno di controllo reciproco, tanto più c'è bisogno anche di speriarsi la verità. Se non c'è intenzione di controllare, i particolari della vita nostra e di chi ci accompagna possono restare non detti senza per questo connotare di falsità la relazione.

*Mi piace/non mi piace*

Credo che se un visitatore alieno scendesse a visita-

re il pianeta terra, rimarrebbe sorpreso nel notare con che tenacia gli uomini e le donne cercano di stare insieme, per poi procurarsi a vicenda continue sofferenze. E questo alieno intelligente probabilmente si chiederebbe: «Per quale motivo esiste questo fenomeno? Perché gli uomini e le donne si cercano per stare tanto male?».

In genere nel rapporto uomo/donna tendiamo a sottolineare esclusivamente l'aspetto della gratificazione e del piacere, che è destinato a venire meno, in quanto noi siamo governati dalle nostre immagini ideali, che sono quotidianamente e clamorosamente smentite dai fatti.

E quando le nostre aspettative puntualmente disattese creano in noi troppa sofferenza, di solito non troviamo di meglio che reagire contro il nostro partner, facendo pagare a lui il prezzo della nostra delusione. Di questo naturalmente siamo raramente consapevoli, per cui pensiamo che il nostro rapporto di coppia non funzioni, mentre invece non corrisponde semplicemente alla nostra immagine ideale di rapporto.

Siamo piuttosto disattenti alla realtà dei comportamenti, alla realtà dei fatti, e prestiamo viceversa molta attenzione alle nostre consolatorie interpretazioni delle parole e dei comportamenti del nostro partner, impedendo a noi stessi di sperimentarci nella relazione senza troppe fantasie e senza fuorvianti psicologismi.

Quando poi ci rendiamo improvvisamente conto che le cose non vanno esattamente come noi ci aspet-

tavamo che andassero, ci restiamo molto male, e il nostro rapporto diventa fonte di sofferenza sia per noi che per il nostro partner.

Può accadere che la lezione che dobbiamo imparare consista proprio nell'accumulare sofferenza fino al punto da diventare consapevoli che siamo delle fabbriche a ciclo continuo di immagini ideali. Ma oltre un certo limite, dopo che abbiamo ripetutamente messo in atto gli stessi giochi, perpetuando la sofferenza per anni, viene il momento in cui ne abbiamo abbastanza.

Emmanuel <sup>4</sup> dice che un rapporto va interrotto quando ne abbiamo avuto abbastanza. E certamente questo "averne abbastanza" può essere interpretato in modo diverso, a seconda del nostro diverso livello di evoluzione: se siamo orientati in un percorso di crescita la nostra soglia sarà più alta, mentre se ciò che ci orienta è il principio del piacere il limite si abbasserà.

Ho comunque l'impressione che un rapporto in cui poniamo al centro della nostra attenzione una valutazione basata su quanto ce la stiamo godendo, su quanto siamo felici, su quanto stiamo bene, abbia ben poca possibilità di durare a lungo. E questo, se siamo onesti, dobbiamo riconoscerlo; il punto è che spesso siamo degli imbrogliatori, e lo siamo su due fronti.

In primo luogo imbrogliamo il rapporto fra uomo e donna, che è una cosa sacra, e che noi trattiamo come se fosse un gelato, che abbiamo preso perché ci piace, e che facciamo durare a lungo perché vogliamo godercelo.

In secondo luogo spesso imbrogliamo noi stessi e

il nostro partner, facendo finta che ci piaccia ancora stare con lui, mentre invece non ci piace più da diverso tempo.

Nel momento in cui valutiamo le situazioni (non solo di coppia, ma anche di amicizia, lavorative o altro) sulla base della quantità di soddisfazioni e di piacere che ci procurano, è fin troppo facile per noi cadere in questo doppio imbroglio, perdendo di vista la sacralità dell'esperienza di coppia e della nostra stessa esperienza in quanto esseri umani.

Quando il mi piace/non mi piace è l'unico criterio a governare le nostre scelte, quando è il criterio prevalente nella decisione di continuare o interrompere un rapporto, quando innanzitutto è il solo criterio che ci fa preferire una relazione con una persona piuttosto che con un'altra, noi ci troviamo molto vicini a commettere delle potenziali stoltezze.

Ovviamente non mi sto riferendo a ciò che ci muove nel momento in cui desideriamo avere un incontro amoroso con una certa persona; intendo portare l'attenzione sul periodo seguente, quando, dopo essere stati attratti da lei, decidiamo di vivere proprio con lei un percorso di coppia.

Il criterio del mi piace/non mi piace, in se stesso è molto sano: è infatti auspicabile che la persona alla quale ci accompagnamo ci piaccia, ci faccia sentire vivi, ci solleciti a entrare in un'atmosfera di vita e di espansione e non invece di morte e di contrazione. Quando però questo criterio è l'unico a motivarci, la

nostra scelta ha poche probabilità di tenuta.

Ritengo che, essendo orientati su un percorso di ricerca interiore, dovremmo integrare il criterio del mi piace/non mi piace con una riflessione che prende le mosse da questa domanda: «Attraverso questa relazione, che cosa sto imparando della vita, degli esseri umani dell'altro sesso, di me in particolare, che ho l'opportunità di riflettermi nello specchio della mia polarità?».

Se alla base della nostra evoluzione non sentiamo la spinta ad apprendere, a imparare, a riconoscere, non giungeremo mai al punto in cui possiamo fare a meno della conoscenza, meta alla quale giungono tutti gli esseri illuminati. Se noi partissimo dal presupposto che possiamo sin d'ora fare a meno della conoscenza, rimarremmo semplicemente un po' stupidi per tutta la vita, o per lo meno poco consapevoli, incapaci di apprendere quel minimo di nozioni che ci consentono di districarci nelle diverse situazioni.

Ci sono stati e ci sono ancora esseri umani che riescono a conoscere se stessi ritirandosi da soli in qualche grotta, oppure chiudendosi in un monastero; ma per essere in grado di percorrere in solitudine questo sentiero senza farsi prendere dall'arroganza o dalla tristezza, bisogna aver lavorato molto in direzione della conoscenza di se stessi attraverso esperienze riferibili a vite anteriori a quella attuale.

Noi non sappiamo quanto ci siamo impegnati in questo senso nelle vite precedenti, per cui propongo

di lasciare da parte la presunzione, accettando di partire da un livello elementare, che comporta un confronto con quello che la vita ci sta proponendo nella realtà di questo momento. E alla maggior parte di noi la vita propone di confrontarci con altri esseri, non di confrontarci con la nostra solitudine in qualche grotta dell'Himalaya.

Ben lungi dal rappresentare una strada di ricerca, talvolta l'isolamento rappresenta una fuga dal mondo, dall'incontro con gli altri, dalla possibile sofferenza dovuta alla demolizione delle nostre immagini ideali, e quindi alla delusione, al rifiuto, all'abbandono, al fraintendimento.

Isolarsi, inoltre, comporta tutti i rischi connessi alla presunzione di potercela fare da soli, e quindi il rischio di impazzire per la solitudine, il rischio di essere vittime di continue ossessioni legate a ciò che ci siamo rifiutati di vivere, il rischio di alimentare una delle più pericolose forme di orgoglio, l'orgoglio spirituale.

Io propongo dunque di partire dalla nostra attuale condizione: siamo esseri umani di sesso maschile e femminile, e stiamo vivendo in questo mondo dove, se lo desideriamo, abbiamo la possibilità di confrontarci e di individuare eventualmente un compagno che ci sia maestro di vita. L'altro può rappresentare per noi un maestro, che ci permette di individuare quella strada che ci porta alla conoscenza di chi siamo realmente .

E questo può avvenire una volta passata la fase del mi piace/non mi piace, quando dopo qualche anno ci accorgiamo che la persona che abbiamo accanto è piena di difetti che prima non riuscivamo a vedere. A quel punto possiamo scegliere di utilizzare il nostro partner come uno specchio vivente, in cui riflettere noi stessi per diventare consapevoli delle nostre ombre e delle nostre luci.

È nell'intimità di una relazione (e non mi riferisco solo al momento dell'incontro sessuale, ma certamente è quella l'occasione suprema di intimità) che emerge con maggiore chiarezza quello che abbiamo dentro. E possiamo così avere la misura di quanto siamo ancora incatenati da mille paure, di quanto la voce di nostra madre risuoni ancora nelle nostre orecchie, di quanto forte sia ancora il condizionamento dei nostri amici che ci incitavano a essere dei superman del sesso. Possiamo diventare consapevoli della dolcezza che abbiamo acquisito con l'esperienza, con la maturità, e del nostro desiderio di scambiare questa dolcezza anche attraverso il sesso.

I momenti di intimità sessuale possono rivelarci se siamo posseduti da qualche bestia feroce, o se invece diventiamo consapevolmente bestie feroci, il che è tutta un'altra cosa.

Il contatto con la nostra parte più primitiva e animalesca costituisce una fase del percorso di conoscenza di se stessi; finché non conosceremo la nostra parte

animalesca, infatti, non potremo dire di conoscere la nostra cantina.

Durante l'atto sessuale possiamo farci travolgere, identificandoci totalmente con il gorilla (se siamo uomini) o la pantera (se siamo donne) che c'è dentro ognuno di noi, e rischiando di fare del male, perché il gorilla è molto pesante e violento, e la pantera ha le unghie affilatissime; ma possiamo invece mantenerci consapevoli, osservando l'animale che abbiamo dentro, prendendo confidenza con lui, permettendogli di giocare un poco.

Se lo desideriamo, l'incontro sessuale può essere l'occasione per scoprire che avevamo chiuso in cantina un animale che ci avevano insegnato a giudicare pericoloso, mentre invece, una volta lasciato libero, si rivela simpatico e giocherellone.

Certo, è disdicevole per un lord inglese ammettere che dentro di lui si nasconde un gorilla sporcaccione; e per una dama di san Vincenzo non è facile confessare di essere intimamente una sensuale pantera. Ma che vantaggio porterà al lord e alla dama l'occultamento inconsapevole di una parte di loro stessi, che rimarrà comunque sempre in agguato, pronta a emergere violentemente proprio perché è stata sempre negata?

E così, non potendo il lord inglese frequentare il suo club dichiarando che è un gorilla, e non potendo la dama definirsi la "pantera di san Vincenzo", entrambi rinunceranno a esprimere l'animale che è in loro,

perché “non sta bene”.

Siamo consapevoli di quanti animali abbiamo la possibilità di attivare vivendo con un partner? Sono tutte parti di noi che altrimenti rimarrebbero nell'ombra, e che non giungeremmo mai a conoscere.

Siamo consapevoli di quanti animali possiamo scoprire di non avere per niente dentro di noi, le cui qualità sarebbero magari tanto importanti in certe occasioni? Pensiamo per esempio a quanto sarebbe utile poter tirare fuori ogni tanto la pazienza dell'elefante, o la capacità di rinuncia di un cammello, o l'abilità canora dell'usignolo, o la forza del bisonte, o l'aggressività del leopardo; pensiamo a quanto sarebbe liberatorio se qualche volta riuscissimo a trasformarci in mandrilli... o in graziose porcelline...

Esiste una gamma vastissima di animali da cui possiamo attingere qualche qualità, a seconda delle esigenze che incontriamo nel quotidiano.

La vita di coppia ci richiede di far fronte a ruoli diversi, talvolta ci richiede perfino di imparare a far crescere dentro di noi degli animali, se scopriamo che non li abbiamo già sviluppati e sono proprio le loro qualità che ci servono.

Che cosa può giustificare la fatica che facciamo a far emergere parti di noi che non sempre ci piacciono, e a smussare gli spigoli di noi che possono ferire l'altro? Che cosa ci può motivare nel mantenerci flessibili nelle nostre aspettative, a seconda delle esigenze del partner, delle esigenze dei bambini, a seconda del-

l'aria che tira nei diversi momenti della giornata, nei periodi di molto lavoro, nei giorni di ferie?

Soprattutto se siamo legati al mi piace/non mi piace, non riusciremo mai a trovare un motivo valido per sopportare tutto questo; l'unica cosa che ci può motivare è la nostra decisione di percorrere in coppia un sentiero di ricerca.

### *L'anelito alla fusione*

A monte dei miti che prevedono l'esistenza di un amore eterno, splendente, controllabile nella durata e nell'intensità, sempre un po' più perfetto di come ci si presenta, c'è un altro mito ben più antico e profondo dei precedenti, e proprio per questo più difficile da superare.

Questo mito è generato da quell'anelito insopprimibile che spinge l'essere umano a cercare uno stato di fusione totale, una condizione di pace assoluta, una situazione di completa tranquillità per quanto riguarda il cuore, gli affetti, i pensieri, il corpo.

Si ritiene erroneamente che questo anelito alla fusione, all'unità, alla pace, alla tranquillità, possa trovare una risposta esclusivamente in una relazione tra un uomo e una donna. «Per essere veramente in pace sarebbe sufficiente per me avere un partner con il quale realizzare un'intensa storia d'amore»: questa frase appartiene a molti di noi, a molte delle persone che conosciamo, a molti nostri amici, parenti.

Avviene una sovrapposizione tra quella spinta natura-

le che muove l'essere umano verso Dio, verso la propria essenza, verso la liberazione dalla sofferenza, e il mito che tutto ciò si possa realizzare nella cornice di una relazione tra un uomo e una donna (che a volte costituisce invece uno dei sistemi più efficaci per perpetuare la sofferenza).

È proprio in un rapporto di coppia che si vuole eterno e governabile (e chi di noi non lo desidera così, almeno ogni tanto?) che trovano alimento tutti quei meccanismi generatori di sofferenza, che si esprimono attraverso le bramosie, gli attaccamenti, le avversioni, le repulsioni. Essi sono derivati dall'ignoranza del modo in cui funziona la mente umana, che generalmente non conosce (né intuisce) la natura vera della realtà, sia interiore che esteriore.

Possiamo incamminarci verso la liberazione della sofferenza soltanto nel momento in cui comprendiamo che essa deriva fondamentalmente dalla ricerca dell'appagamento mediante il piacere dei sensi, e di tutto ciò che è sensorialmente percepibile.

Usando la frase "piacere dei sensi", non mi riferisco al modo in cui questa espressione viene interpretata nel nostro comune modo di intendersi, intriso di moralismo di varia provenienza. Il piacere dei sensi non riguarda in questo caso soltanto il piacere che si prova per le scopate, bensì anche il piacere che si prova per tutto quello che è sensorialmente percepibile, e che è quindi legato agli occhi, all'udito, all'olfatto, al gusto.

Essendo troppo attaccati al piacere dei sensi, per

esempio, potremmo rimanere molto addolorati da una cataratta che ci impedisse di vedere bene il colore delle foglie sugli alberi, perché ci troveremmo costretti a rinunciare a qualcosa a cui prima tenevamo molto. L'attaccamento eccessivo a ciò che conosciamo attraverso gli organi di senso è fonte di sofferenza, non tanto perché le conoscenze che ce ne derivano sono illusorie, quanto piuttosto perché è facile che i nostri organi di senso vengano meno.

E dentro di noi c'è la percezione, a volte oscura, a volte precisissima, che invecchiando e morendo non potremo godere più di certe cose; non sarà più possibile per noi rapportarci alla vita e al mondo attraverso gli organi di senso. Se quindi abbiamo contattato il significato pieno della vita sempre e soltanto attraverso le impressioni ricevute dai nostri sensi, il decadimento della vecchiaia, il declino della vita, la morte, ci appariranno come eventi terrificanti, anche solo nei nostri pensieri.

### *I miti e le ombre*

Indifferente a tutti i miti che gli esseri umani hanno creato per avere qualche potere su di lui, l'amore ci attraversa quando vuole. Anche se questa è la tentazione di molti, non è necessario immaginarselo come un dio esterno, che ci colpisce con una freccia, o che ci possiede in qualche modo.

Certamente però l'amore è una forza dentro di noi, che si attiva in modo particolare nei confronti di una

persona ben precisa; e non ha molto senso che noi cerchiamo di suscitare questa forza quando non c'è, oppure di farla scomparire quando si manifesta; noi non abbiamo alcun potere sulla nascita e sulla morte dell'amore.

Credo che ci sia la possibilità di fermare l'amore nelle sue manifestazioni esteriori, oppure di incrementarlo lasciandoci un po' andare; ma il punto fondamentale riguarda la sua presenza o la sua assenza, e su questo non abbiamo certamente quella capacità decisionale che vorremmo tanto avere.

Pensiamo addirittura di poter costringere l'amore a non morire mai; e diventiamo vittime di cerimonie che riguardano il mantenimento di un "qualcosa" che chiamiamo famiglia, e che si basa su un altro "qualcosa" che chiamiamo matrimonio, che a sua volta nasce da un "qualcosa" che non esiste, che è un mito, al quale ci aggrappiamo per convincerci che l'amore si possa imbrigliare.

È indispensabile diventare consapevoli dei miti che abbiamo creato, perché altrimenti ne saremo dominati.

E parallelamente ai miti, è bene che prendiamo consapevolezza delle nostre ombre, cioè di tutte quelle parti di noi che a un certo punto della nostra vita abbiamo rifiutato, perché credevamo fossero disdicevoli e pericolose, in quanto possibili cause di non amore da parte degli altri. Noi nascondiamo accuratamente nella nostra cantina buia tutte quelle caratteristiche che ci appartengono, ma che noi non vogliamo, perché temia-

mo che possano impedirci di essere amati, apprezzati, e stimati.

Molti dei rifiuti che pronunciamo nei confronti di noi stessi, o di parti di noi stessi, sono una conseguenza dei miti che abbiamo assorbito nella nostra famiglia d'origine, e che si esprimevano in quegli assiomi che governavano implicitamente i giochi relazionali dei nostri familiari.

Quali idee sostenevano quei giochi? Quale immagine del loro rapporto volevano dare i nostri genitori? E i nostri nonni? È importante diventare consapevoli di questo, perché sicuramente da quei miti noi abbiamo preso qualche convinzione che ancora ci portiamo dietro, a cui ancora permettiamo di rovinarci la vita.

Essendo un'ideologia, il mito ci tiene legati a un sistema di credenze allontanandoci dalla realtà, e provocando in noi delusione e amarezza nel momento in cui non riusciamo a realizzarlo. Di fatto, non c'erano mai realmente state le condizioni per poterlo realizzare, ma noi non siamo riusciti a capirlo e non lo capiamo neppure ora, perché siamo totalmente presi dalla nostra convinzione, e dal desiderio che tutto proceda secondo le modalità previste dal nostro mito.

Se in famiglia ci è stato insegnato a non avere fiducia in nessuno, da adulti non riusciremo mai ad aderire in modo entusiastico o fiducioso a qualche progetto, non riusciremo ad affidarci totalmente a nessuna persona.

Se in famiglia ci impedivano di fare domande che potessero sollevare problemi, o introdurre questioni

esistenziali, da adulti i problemi non li vedremo proprio, e ci comporteremo come degli innocenti, per i quali tutto deve essere chiaro, bello e pulito, come era stato presentato nel dépliant illustrativo della vita.

Molte donne che hanno assorbito dalla madre il mito secondo il quale del sesso si può fare a meno, si costruiscono un'idea di se stesse che non corrisponde affatto al loro reale modo di essere. E se questa discrepanza tra mito e realtà viene vissuta in modo tormentato, i figli ne risentiranno e come minimo non vivranno il sesso serenamente.

Il sesso è un argomento di cui si parla spesso sorridendo, ma volendo essere congrui, il più delle volte ci sarebbe da piangere. Siccome quando eravamo bambini e adolescenti non ci è stato permesso di affrontare questo argomento con dolcezza e serenità, ora ne parliamo ridendo, facendo battute, usando l'ironia per difenderci, per mitigare la sofferenza profonda che un discorso simile ci potrebbe procurare se ci andassimo a fondo. E questo accade sia agli uomini che alle donne, perché per gran parte di noi questo è un argomento lasciato in sospeso.

Un altro aspetto della nostra mitologia personale riguarda l'immagine ideale che abbiamo del nostro partner: è bene essere consapevoli di questa immagine, per capire in che cosa corrisponda all'immagine reale del nostro partner. Renderci conto di ciò che ci attrae e di ciò che ci respinge in questa persona, infatti, ci aiuta nella conoscenza di noi stessi, consentendo-

ci di vedere le nostre ombre.

Innanzitutto dobbiamo considerare il fatto che spesso, nei nostri rapporti d'amore, noi non siamo mossi soltanto da cose che ci piacciono; è infatti possibile che ci attraggano anche qualità umane o situazioni che affermiamo di non apprezzare affatto.

Possiamo per esempio sentirci attratti dalla sofferenza. E se siamo attratti dalla sofferenza degli altri, certamente in noi c'è l'ombra di quell'angelo custode che ha la vocazione del martire sofferente. Naturalmente, se lo vedessimo, lo caccieremo via subito, perché non sopportiamo che esso rappresenti una parte di noi stessi; è la consapevolezza con la quale ci poniamo in relazione con l'altro che ci aiuta a portare questo angelo custode alla luce, e a fare in modo che trovi un senso anche nel porsi al servizio della gioia, e non solo del dolore altrui.

Quanto più il nostro partner ci richiama qualcosa che noi rifiutiamo e che abbiamo relegato in cantina, tanto più la relazione è forte; e la conflittualità eventualmente presente in essa non fa altro che rinforzarla. Talvolta non riusciamo a capire come mai rimaniamo incastrati in situazioni che ci fanno soffrire, e dalle quali facciamo molta fatica a uscire nonostante non ci sia alcun vincolo oggettivo. In molti casi, il legame è rappresentato dalla corrispondenza tra ciò che il partner rappresenta per noi e le ombre che si nascondono nella profondità della nostra cantina.

Se l'ombra richiamata dal partner è vicino alla

porta della cantina, forse possiamo rinunciare a tenerla nascosta pur di interrompere un rapporto che può essere distruttivo per noi; ma se ciò che ammiriamo nell'altro attira un'ombra che si è rintanata dietro alla scala, in un angolino molto buio, il nostro bisogno di mantenere invisibile quella parte di noi ci impedirà una rottura che la porterebbe alla luce.

Le ombre non sopportano di essere messe allo scoperto da una luce improvvisa e violenta; esse accettano solo discreti corteggiamenti e poi, quando pare a loro, ci fanno l'occhiolino socchiudendo la porta della cantina; e dopo qualche ulteriore corteggiamento sono pronte a uscire, portandoci magari qualche dono inatteso, come se fossero i Re Magi.

Le ombre non sono poi così nefaste, anzi, talvolta esse contribuiscono a rendere interessanti certe persone. Desidero recuperare in qualche modo la dignità dall'ombra: solo perché si nasconde, non è detto che sia il luogo del demonio; anche se si nasconde, anche se si manifesta all'improvviso, in un modo che nel migliore dei casi è solo inopportuno (mentre spesso è invece portatore di non poca sofferenza), è proprio lei, l'ombra, ciò che rende "umani" gli esseri umani.

Con questo "recupero", non intendo assolutamente autorizzarci a restare del tutto indifferenti rispetto all'esistenza e alla consistenza della nostra ombra; anzi, una volta che siamo venuti a conoscenza di quanto sia alta per tutti noi la possibilità di essere degli allevatori clandestini di ombre, è bene che impe-

gniamo tutte le nostre risorse per conoscerle e per dialogare consapevolmente con loro.

<sup>1</sup> Vedi Barbara Ann Brennan, *Mani di luce*, Longanesi, Milano 1989 (*Hands of light*, 1987); *Luce emergente*, Longanesi, Milano 1994 (*Light emerging*, 1993)

<sup>2</sup> La favola di Amore e Psiche è contenuta all'interno de *L'asino d'oro* (conosciuto anche come *Le metamorfosi*), scritto da Apuleio nel II sec. d. C. Figlia di un re, Psiche era una bellissima fanciulla della quale si era innamorato il dio Amore (figlio di Venere), che ogni notte la raggiungeva nel sontuoso palazzo che le aveva messo a disposizione, per trascorrere con lei ore appassionate. Amore si era fatto promettere dalla fanciulla che mai avrebbe cercato di vederlo, altrimenti lui sarebbe stato costretto a lasciarla. Psiche, convinta dalle sorelle gelose, una notte volle scoprire quali erano le sembianze del suo amante sconosciuto, e lo illuminò con una lanterna mentre egli dormiva. Svegliatosi, Amore immediatamente se ne andò, e Psiche disperata iniziò a viaggiare per il mondo alla sua ricerca. Bersaglio della gelosia di Venere, che non sopportava l'esistenza di una mortale la cui bellezza rischiava di insidiare il suo primato, Psiche dovette affrontare prove durissime, prima di ricongiungersi al suo amato. Vedi Apuleio, *L'asino d'oro*, Garzanti, Milano 1995.

<sup>3</sup> Nel *Simposio*, Platone riporta i dialoghi degli invitati intervenuti a una celebre cena, tenutasi ad Atene, in casa del poeta tragico Agatone. All'interno di questi dialoghi, aventi come tema principale l'amore, vi è l'intervento di Alcibiade, discepolo di Socrate. Innamorato del suo maestro, Alcibiade racconta le sue speranze, le sue delusioni, i suoi tentativi per essere ricambiato nel suo amore. Vedi Platone, *Simposio*, Rizzoli, Milano 1997.

<sup>4</sup> Emmanuel è un'entità disincarnata, che comunica il suo messaggio tranquillizzante e vitalizzante sull'esistenza e sul compito che attende gli esseri umani, attraverso la medium Pat Rodegast. Vedi Pat Rodegast, Yudith Stanton, *Il libro di Emmanuel*.

*Un modo per vivere confortevolmente nel cosmo*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT) 1991 (*Emmanuel's book*, 1985); *Il secondo libro di Emmanuel. La scelta dell'amore*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT) 1992 (*Emmanuel's book II: the choice for love*, 1989).

APPENDICE

La mia proposta:  
la Comunità dei Riconoscenti



## La condivisione

*Uno dei valori fondamentali proposti da Amico è la condivisione, intesa come scambio di chi si è, tanto nella gioia quanto nel dolore. Per Amico, la sfida vera consiste nel valorizzare tutti, ma proprio tutti, i momenti vissuti insieme, dando alle risate la stessa importanza che diamo alle lacrime, alla “demenzialità” la stessa importanza che diamo al dolore, senza cadere nella tentazione di valutare ciò che la vita ci propone in base a uno schema secondo il quale chi sta male merita attenzione, mentre a chi sta bene non va dato nulla.*

*Qui di seguito sono riportati alcuni brevi passi di un discorso tenuto da Amico durante un incontro con i Riconoscenti, avvenuto a Udine nel giugno del 1996.*

Condividere è sentire effettivamente che noi stiamo dentro di noi: non siamo nell'intenzione di voler dare qualcosa, non vogliamo insegnare niente, ma di fatto stiamo dando, di fatto stiamo insegnando; non intendiamo assolutamente prendere, non vogliamo neppure apprendere, ma di fatto stiamo prendendo,

di fatto stiamo apprendendo. Ciò che qualifica la condivisione, quindi, è l'atteggiamento interiore, non si trova all'esterno, non è nei fatti.

Mentre è facile distinguere il dare dal prendere, prestando attenzione al soggetto e all'oggetto del gesto, è più difficile identificare il condividere, perché ciò che conta in esso è l'atteggiamento interiore. Siamo in un atteggiamento interiore di condivisione quando sentiamo che lo scambio che c'è tra noi e un'altra persona avviene davvero sullo stesso piano.

La condivisione, d'altronde, non è possibile in tutte le diverse attività della vita. In situazioni generalmente programmabili, ben definite nel tempo e nello spazio, noi possiamo per esempio decidere di dare o di prendere un piatto di minestra, di dare o di prendere un consiglio, di dare o di prendere centomila lire: in questi casi chi dà è ben distinguibile da chi riceve.

La condivisione è uno stato dell'essere che si può manifestare soltanto in una condizione molto evoluta. Quando saremo molto evoluti, condivideremo dalla mattina alla sera, cioè non saremo più consapevoli di chi sta dando e di chi sta ricevendo.

In una fase iniziale, è invece opportuno individuare in quale ambito protetto e attraverso quali modalità possiamo favorire la nascita, dentro a noi stessi e attorno a noi, di un'attitudine alla condivisione.

Io sento, per esempio (utilizzo sempre esempi che mi riguardano perché mi conosco abbastanza bene e non ho particolari pudori a espormi, ma vi invito a

non pensare solo a me, bensì a riferire mentalmente l'esempio a voi stessi), che il mio modo più autentico di condividere passa fundamentalmente attraverso le stupidaggini che mi diverto a dire, per farmi delle risate in compagnia. Quando dico stupidaggini non sento che do qualcosa, perché mentre le dico mi diverto proprio; e quando mi ritorna indietro una risposta in forma di risata o di battuta da parte di qualcuno, non sento che prendo: in quei momenti sento che avviene tra me e gli altri un autentico scambio

Ultimamente mi sto accorgendo che è proprio nel momento in cui ci diciamo quelle che io chiamo demenzialità, che scatta in me ciò che io identifico come condivisione. E se poi faccio attenzione al mio corpo, sento qualcosa che si allarga e si espande al livello del cuore (oltre a sentire che divento paonazzo a furia di ridere...) Questo è il mio modo privilegiato di condividere, queste sono le mie sensazioni.

Per qualcuno la condivisione potrebbe avvenire durante una mangiata con gli amici; per qualcun altro potrebbe consistere nella lettura di un libro significativo in compagnia di una persona cara; qualcun altro ancora potrebbe avvertire lo scambio mentre fa all'amore, o mentre guarda negli occhi chi ama. E le sensazioni potrebbero verificarsi ad altri livelli, non necessariamente a livello del cuore come capita a me.

Ritengo che la condivisione sia uno degli aspetti fondamentali del lavoro in una Comunità, per lo meno in una Comunità come intendo io, fatta di atti nei

quali il dare e il prendere non avvengono in successione, ma nello stesso tempo: una Comunità fatta di scambi simultanei.

Quando riusciremo a condividere tutto, non solo nella gioia, ma anche nel dolore, quando riusciremo a condividere qualsiasi cosa, potremo dire di essere arrivati a casa.

## *Attività della Comunità dei Riconoscenti e dell'AIET*

*Le attività della Comunità dei Riconoscenti, coordinate e orientate dal “Cuore” (gruppo con funzioni direttive formato da alcuni Riconoscenti), sono rivolte a chiunque desideri avvicinarsi agli insegnamenti di Amico o affrontare un percorso di crescita ad essi ispirato.*

*Tali attività comprendono:*

*WEEK-END: in queste occasioni Amico trasmette i suoi insegnamenti rispondendo a domande che gli vengono poste da chi è alla ricerca di significati e di sentieri, e favorendo momenti di condivisione fra i presenti su tematiche inerenti la ricerca spirituale nella quotidianità e le relazioni interpersonali;*

*RITIRI: incontri residenziali intensivi, durante i quali Amico propone i suoi insegnamenti in forma esperienziale e partecipata. In queste occasioni è inoltre offerta la possibilità della condivisione della vita comunitaria, fatta di scambio e reciprocità, nei diversi momenti della giornata;*

*TRAINING ESPERIENZIALI CONDOTTO DA AMICO: incontri in cui l'esperienza di ogni partecipante si integra con l'esperienza degli altri componenti del gruppo verso una comune condivisione della ricerca di se stessi;*

TRAINING ESPERIENZIALI CONDOTTI DA RICONOSCENTI: *incontri che hanno come filo conduttore le domande che, in diversi momenti della vita, attraversano ciascun individuo. Questi training sono condotti da alcuni Riconoscenti che si sono specificatamente formati come facilitatori di gruppo e offrono ciò che hanno maturato attraverso l'esperienza comunitaria a coloro che sentono il desiderio di appassionarsi al lavoro interiore.*

*La vita della Comunità dei Riconoscenti, inoltre, è scandita da frequenti momenti di attività e incontro, aperti a tutti, organizzati in Templi, luoghi simbolici che offrono la possibilità di mettere in pratica i valori e gli insegnamenti proposti da Amico.*

TEMPIO SOCRATE (*filosofo greco del V secolo a.C. che credeva fermamente nella funzione del maestro che aiuta il discepolo a trovare la propria verità interiore*). Riunendosi periodicamente in gruppi guidati, le persone che vi partecipano sono invitate a condividere le luci e le ombre del vivere quotidiano, nella prospettiva di un lavoro interiore ispirato alle indicazioni di Amico.

TEMPIO DHYANA (*"meditazione" in sanscrito*). In questo Tempio viene fornito il supporto teorico, tecnico, affettivo, che consente di comprendere il senso della meditazione e di affrontare le inevitabili difficoltà incontrate nell'esecuzione delle tecniche. Viene proposta la sperimentazione di tecniche di meditazione ispirate a Scuole e Tradizioni diverse.

TEMPIO BETANIA (*cittadina della Giudea dove Gesù amava soggiornare*). Nel Tempio Betania sono impegnate le persone che si prendono cura di rendere confortevoli e idonei alle varie occasioni i luoghi fisici dove la Comunità svolge le sue attività, e quindi in primo luogo le sedi di Reggio Emilia (denominata Preman, amore) e di Udine (denominata Gyana, conoscenza, saggezza). Questo Tempio provvede inoltre a creare le condizioni per accogliere e far sentire a proprio agio coloro che partecipano agli incontri della Comunità o che desiderano entrare in contatto con essa.

TEMPIO MERLINO (*archetipo occidentale del maestro che dedica*

*tutta la sua vita a creare le premesse affinché avvenga il cambiamento portatore di un'epoca di pace, saggezza e amore -simboleggiata dalla figura di Re Artù). Il Tempio Merlino è formato da persone che si offrono di operare attivamente affinché si realizzi ciò che molti Riconoscenti sentono importante: la pubblicazione e la diffusione degli insegnamenti di Amico.*

*TEMPIO SEVA ("servizio" in sanscrito). Progetta e cura l'aspetto economico e organizzativo, i servizi necessari per il buon andamento della Comunità.*

*TEMPIO KARUNA ("compassione" in sanscrito). Organizza attività di volontariato nelle città in cui sono presenti le sedi della Comunità. Poiché i valori da esso proposti (quali la compassione, l'attenzione, l'aiuto amorevole agli altri) sono centrali nell'insegnamento di Amico, il Tempio Karuna può essere inteso come trasversalmente presente in tutti gli altri Templi e nelle diverse attività della Comunità.*

*Nelle molteplici occasioni d'incontro che la Comunità offre, vengono molto incoraggiate l'espressione della creatività e della gioia in tutte le diverse forme in cui si possono manifestare. Ogni evento può essere occasione di celebrazione della vita.*

*Il percorso di crescita proposto può anche essere visto come un processo di guarigione spirituale. La filosofia della guarigione diffusa in Comunità fa riferimento a principi olistici e considera il prendersi cura della propria e dell'altrui salute come parte integrante del percorso. Questa tematica viene affrontata trasversalmente nei vari Templi con un'attenzione rivolta non tanto alle tecniche di guarigione, quanto piuttosto alle responsabilità individuali nel processo di guarigione.*

*L'AIET (Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale), si occupa della diffusione della cultura e dei valori a cui si ispira la Comunità dei Riconoscenti.*

Sedi della Comunità dei Riconoscenti e dell'AIET:

via degli Azzarri, 58 - 42100 Gavassa (Reggio Emilia)  
tel. e fax 0522/340198

via Nazionale, 42/2 - 33010 Tavagnacco (Udine)  
tel. 0432/571369 - fax 0432/285005

*Volumi pubblicati nella collana «Frecce d'Amore»*

### *Il Maestro, la Montagna e zia Carolina*

In questo volume sono raccolte tre conferenze in cui Amico ha trattato diversi temi, tutti tra loro correlati: il cambiamento e l'inizio della ricerca di noi stessi, il rapporto Maestro discepolo, le numerose direzioni verso le quali può orientarsi la ricerca spirituale.

Quando è assecondato, il desiderio di cambiare può essere portatore di non pochi conflitti, soprattutto se la direzione che prendiamo non viene condivisa dall'ambiente di coloro che ci hanno sempre conosciuti in un certo modo. Essendo sconosciuto anche per noi, il mondo nuovo nel quale entriamo può richiedere una guida alla quale affidarci, che ci prenda per mano e ci insegni a orientarci per metterci in contatto con il nostro guru interiore.

Nel brulicante mondo della ricerca spirituale, Amico ci invita a essere fiduciosi ma accorti, ascoltando soprattutto noi stessi per comprendere qual è il maestro che il nostro cuore sceglie.

*Indice:*

Presentazione; La scelta della montagna, la nostalgia della valle (La nostalgia: il primo stadio della ricerca; Scegliamo un maestro che sceglie la compassione); Motivazioni e direzioni della ricerca spirituale; *APPENDICE - La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. Una tribù di cui sono il totem*

### *Come pesci nell'oceano*

Questo volume raccoglie alcune risposte di Amico ai Riconoscenti durante gli incontri pomeridiani che si sono svolti a Udine e a Reggio Emilia nel corso del 1996. I temi trattati sono di varia natura e rispecchiano le aspirazioni, le incertezze, i conflitti, che gli esseri umani vivono nella loro vita di tutti i giorni, e nei quali è probabilmente molto facile che ognuno si riconosca. Più difficile, invece, non notare la qualità particolare delle risposte di Amico, che si discostano dalla logica del buonsenso comu-

ne per svilupparsi seguendo una strada che porta ognuno a verificare soprattutto se stesso, nella sua capacità di porsi responsabilmente (con i propri doni e le proprie carenze) di fronte agli altri e di fronte alla vita. E questa logica, certamente, tanto comune non è.

*Indice:*

Come pesci nell'oceano; La realtà dentro di te; I "no" dell'accettazione; Innamorarsi di un film; I poteri dell'amore; Oltre la logica mondana; *APPENDICE: la mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. Il Riconoscimento*

*Gli scherzetti di Dio*

Nelle risposte raccolte in questo volume, Amico affronta i problemi, i dubbi, le richieste di chiarimento che gli giungono da parte di coloro che hanno scelto di essere guidati da lui in un percorso di ricerca interiore. Ognuno riceve da lui la risposta di cui ha bisogno in quel particolare momento della sua crescita. A seconda del livello che abbiamo raggiunto, infatti, ci può essere utile approfondire un aspetto o l'altro di quelle tematiche che ricorrono così frequentemente nella vita di tutti. Viene così a cadere la convinzione secondo la quale sentiamo "speciali" le nostre difficoltà, mentre è messa in risalto l'unicità del nostro cammino e dei doni che possiamo scoprire dentro di noi. I nostri doni sono preziosi strumenti per riconoscere e utilizzare ogni esperienza che la vita ci propone come un'occasione per crescere.

*Indice:*

Gli scherzetti di Dio; Vivere, guarire, amare; L'ordinato disegno della vita; La solitudine non esiste; La responsabilità di essere liberi; Accettazione e trasformazione; Non ci sono scorciatoie per l'Illuminazione; La folla interiore; L'energia delle persone; *APPENDICE: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. La Comunità.*

*Finito di stampare  
nel mese di ottobre 1998  
da Tipografia Ata – Correggio (RE)  
per conto dell' Aiet*





Amico Veniero Galvagni ha svolto per oltre vent'anni attività di medico psichiatra e psicoterapeuta. Nel 1982 è diventato discepolo di Osho, dedicandosi successivamente allo studio approfondito degli insegnamenti dei grandi Maestri dell'umanità (oltre a Osho, in particolare Buddha e Gesù). Dopo aver tenuto per alcuni anni

conferenze e training, oggi conduce ritiri e risponde a domande inerenti al lavoro interiore, mettendo la sua esperienza a disposizione della Comunità dei Riconoscenti, che dal 1994 fa riferimento a lui come guida spirituale. I valori cardine del suo insegnamento sono la meditazione, la pratica della compassione, la condivisione, la responsabilità personale nel proprio processo di guarigione, l'invito a celebrare la vita in tutte le sue manifestazioni.

Tra le sue pubblicazioni: *Psichiatria di traverso*, Tempi moderni, Napoli 1983; *Perché aiutare?*, AIET, Udine 1995; *Le parole del cuore*, La voce di Reggio, Reggio Emilia 1995; *Il Maestro, la montagna e zia Carolina*, AIET, Udine 1997; *Come pesci nell'oceano*, AIET, Udine 1997; *Gli scherzetti di Dio*, AIET, Udine 1997; *Lo specchio del desiderio*, Edizioni Diabasis, Reggio Emilia 1998.

*Noi tutti abbiamo messo una copertura attorno alla nostra luce, come se avessimo permesso alla polvere di depositarsi progressivamente attorno a una lampadina accesa; con il tempo la polvere si è bagnata creando una strato di fango, ma la lampadina è sempre accesa. [...] Il lavoro interiore consiste fondamentalmente nel grattare via il fango delle incrostazioni per permettere all'amore di emergere.*