

## IMPARARE AD AMARE PER CREARE PONTI

### *Cosa è l'Amore*

Questa parola, tanto abusata, viene utilizzata per rappresentare tante realtà: l'amore genitoriale, l'amore di coppia, la passione per un ideale, il sentimento che ci lega a qualcuno o a qualcosa. Ma, in tutte le forme che l'Amore assume, vi è una caratteristica comune: una tensione all'unione, contrapposta alla tendenza alla separazione, all'isolamento; in questo senso amare crea ponti, la relazione d'amore è un ponte. Tale tensione all'unione, comunque la si manifesti nel concreto, esprime un'esigenza esistenziale dell'essere umano, che tuttavia ha vari gradi di espressione in relazione allo stato di coscienza.

E. Fromm ha definito l'Amore un'arte che, quindi, richiede sforzo e saggezza. Tuttavia egli ritiene che nella maggior parte dei casi si crede che si tratti di una piacevole sensazione e che trovarlo sia una questione di fortuna. Ritiene che si confonde l'amore con l'essere amati, anziché con l'amare, e che, per ottenere amore, occorre rendersi amabili attraverso il successo, la bellezza, i modi affabili, etc. In questo atteggiamento, però, ciò che conta è l'oggetto da conquistare – l'altro o la cosa che si desidera – e non la facoltà stessa di amare; e si finisce con confondere l'amore con il possedere, si perde l'essenza stessa dell'Amore, che sfugge a ogni definizione.

Ciò nonostante, cerchiamo di cogliere per approssimazione alcuni aspetti fondamentali dell'amore, quali appaiono nell'esperienza umana.

Il filosofo M. Buber dice che l'amore *“non è un'emozione o un sentimento: i sentimenti lo accompagnano, ma non lo costituiscono”*. L'Amore può essere compreso come un'energia divina e, essendo noi esseri umani scintille divine, questa energia ci appartiene, fa parte della nostra essenza. Tuttavia, nel nostro essere incarnati questa energia è soffocata dagli aspetti più densi: dai nostri bisogni fisici, dalle nostre emozioni non gestite, da una mente separativa etc.

Ma noi siamo esseri bio-psico-spirituale ed è proprio dalla dimensione spirituale (che comunque non esclude le altre dimensioni, ma le include) che l'Amore può esprimersi e manifestarsi nella sua essenza.

Nella nostra vita l'Amore cerca di manifestarsi in varie forme: inizialmente, in forme meno evolute, ma pian piano, ampliando la coscienza e penetrando gli spazi dell'inconscio superiore – cioè, percependo la dimensione spirituale del nostro essere – l'Amore inizia a manifestarsi in modo più puro.

E. Caddy, co-fondatrice della comunità di Findhorn, definisce l'Amore *“Accettazione intrisa di compassione e di rispetto verso sé stessi e gli altri”* e gli attribuisce alcune caratteristiche: inclusione, sensibilità, cooperazione, fiducia, apertura, ricettività, unione ...

Anche E. Fromm individua alcuni elementi, strettamente collegati tra di loro, comuni a tutte le forme d'amore:

- la premura: intesa come interesse attivo per la vita e la crescita di ciò che amiamo;
- il rispetto: cioè la capacità di vedere l'altro per ciò che è, desiderare che cresca e si sviluppi per ciò che è e non come dovrebbe essere secondo me, per adattarsi a me;
- la responsabilità: intesa come essere pronti e capaci di rispondere ai bisogni dell'altro;
- la conoscenza: non una conoscenza razionale – che sarebbe impossibile, visto che l'altro è un mistero – ma una conoscenza intima, la conoscenza che avviene attraverso l'esperienza dell'unione, l'anelito al completamento.

Amare è un'esperienza che ogni essere umano desidera vivere, proprio perché è una energia costitutiva che richiede di essere manifestata e permette, a sua volta, di sperimentare la propria vera identità più profonda, mette in contatto con il mistero del divino che è in noi e fuori di noi, liberandoci dalla stretta gabbia dell'io personale. Infatti, quando il soggetto che ama è l'io personale, questo per lo più è condizionato da aspettative, desideri, etc. e condiziona l'amato in maniera più o meno consapevole. Ma l'Amore non è condizionato, né condizionante! In tal senso non c'è Amore senza libertà.

Ma com'è possibile esprimere nella nostra vita le forme più evolute dell'amore, quando siamo normalmente immersi nella dimensione della nostra personalità, o delle nostre subpersonalità che reclamano attenzione, che ci spingono ad attaccarci alle persone o alle cose?

Riprendendo le parole di E. Fromm: Amare è un'arte e, come tale, va imparata con disciplina, pazienza e perseveranza: tutte qualità della volontà. E infatti, scegliere deliberatamente di amare è un atto di volontà.

Imparare ad amare è una necessità esistenziale, la risposta al senso dell'esistenza, soprattutto in questi tempi, in cui si parla tanto di pace e amore, mentre tutto intorno a noi parla di separazione, violenza, mancanza di rispetto, mancanza di senso. Siamo di fronte a una grande sfida: imparare ad amare a un livello più profondo, per scongiurare l'autodistruzione e liberare un'energia creativa che trasformi l'umanità.

Tutti più o meno facciamo esperienza della difficoltà di amare ed è come se la nostra capacità di amare fosse intrappolata, bloccata. È quindi necessario un intenso lavoro interiore per conoscere e pian piano dissolvere ciò che ci impedisce di liberare il nostro cuore.

*“Ecco un Precetto brevissimo: Accendete il cuore e create per amore!”* (Collana Agni Yoga, Gerarchia, 176)

Per accendere il cuore occorre liberarlo da ciò che lo ha appesantito nel corso della vita: le ferite ricevute, che hanno generato pregiudizi, illusioni, bisogni, pensieri distorti, che, a loro volta, hanno prodotto personalità separate dal vero Sé. È un lavoro di conoscenza e di meditazione riflessiva su noi stessi, che richiede una profonda penetrazione nelle aree della nostra esistenza che funzionano automaticamente, per divenire, sempre e nuovamente, più consapevoli e per depotenziare gli automatismi che c'ingabbiano; è un lavoro che richiede di divenire consapevoli dei nostri pregiudizi, delle nostre paure e dei nostri attaccamenti, che sono i principali ostacoli all'amore. È un lavoro che richiede pazienza e umiltà. Ma non è l'unico. Infatti, accanto a questo lavoro di consapevolezza, è fondamentale aprirsi alla dimensione spirituale, che mette in contatto con la sorgente dell'Amore.

Alla meditazione riflessiva, è necessario accompagnare la meditazione ricettiva. Occorre cioè lasciare che il Sé irradi nella nostra struttura bio-psico-spirituale l'energia dell'Amore che rigenera.

*“Nulla al mondo tanto accende il fuoco del cuore quanto l'amore.”* (Collana Agni Yoga, Mondo del Fuoco, I, 629)

Lasciamo dunque che il cuore si apra e si accenda! Contattare l'energia dell'Amore trasforma ogni relazione e, prima di tutte, quella con se stessi. Non è infatti possibile amare gli altri se non si è amorevoli con se stessi: *“Ama il tuo prossimo come te stesso.”*

Ma cosa accade quando si entra in contatto con l'energia dell'Amore? L'Amore fa sì che s'instaurino retti rapporti dentro di sé e fuori di sé: con gli altri uomini; con gli altri Regni di Natura; con il Pianeta, quale essere vivente di cui facciamo parte. E s'instaurano retti rapporti quando ciascuno fa la propria parte in vista del Bene comune, di ciò di cui *“siamo”* parte.

Dice Assagioli, in un suo scritto sull'Amore: *“Amare spiritualmente significa: Amare tutti e tutto in Dio ed amare Dio in tutto e in tutti. Significa cioè sentire in modo vivo e integrale e, soprattutto, realizzare nella vita l'Unità di tutte le cose e di tutti gli esseri nel Supremo; quell'Unità che abbiamo già compresa e accettata con la ragione, che abbiamo 'veduto' con l'occhio dell'intuizione.”*

Le note essenziali dell'Amore spirituale per Assagioli sono:

- l'Universalità: cioè, nessuna esclusione
- la Fraternità: tutti gli esseri sono emanazioni di uno stesso Principio.
- La Sagghezza: cioè, aiutare realmente i fratelli, non combattendo gli effetti del male e delle loro sofferenze, ma le cause. *“Esse c' insegnano a considerare i nostri simili non come dei corpi e delle personalità separate e fine a se stesse, ma come delle anime, come dei pellegrini lungo la via della manifestazione”.*

Assagioli indica anche le varie forme di manifestazione dell'Amore spirituale:

*Verso gli altri regni di natura: riconoscenza e gratitudine*, perché ci forniscono i mezzi necessari per la nostra vita (San Francesco).

*Verso gli esseri umani: compassione*, verso l'umanità in generale; non si tratta di un'emozione passeggera, ma di un vero desiderio di aiutare i nostri fratelli, e proprio quei fratelli che consideriamo malvagi, perduti. Ciò non vuol dire escludere ogni aiuto pratico e materiale ai nostri simili sofferenti, ma esso va dato con saggezza, dovrebbe cioè costituire l'occasione e il veicolo di amore spirituale; *comunione*, verso i fratelli più vicini, con i quali condividiamo il percorso; si tratta di un'amicizia fraterna in cui ci si sorregge a vicenda e si sente l'unità fondamentale che esiste fra le anime.

*Verso se stessi: amore per il nostro vero essere*, il nostro Sé superiore, quale Scintilla Divina, quale nota integrale e necessaria all'universale armonia. *“Bisogna onorare la propria anima”* (Platone), avere il senso della nostra dignità e nobiltà spirituale.

L'Amore spirituale si riconosce perché assume un carattere sempre più impersonale, universale, disinteressato. Esso è generoso e non possessivo, irradiante e non sentimentale.

Questo amore è un atto di servizio, esprime al meglio le nostre qualità transpersonali, è condividere con gli altri la nostra ricchezza, dare il nostro contributo con tutto il cuore, creare orizzontalmente cooperazione e verticalmente entrare in relazione con l'Infinito.

Concludo con due versetti dell'Agni Yoga che incitano a realizzare l'esperienza dell'Amore spirituale:

*“Pensate alle stelle, che di continuo versano luce sull'umanità. Siate come quelle, e date amore, saggezza, e conoscenza. Solo quando tutto si è dato, si può ricevere.”* (Foglie del Giardino di Morya, I, 323)

*“Amore e impegno fanno miracoli nella vita. Destiamo la vostra energia a nuovi pensieri, necessari per trasmutare, e per l'opera del pensiero nella vita. Dovete essere capaci di creare una vita nuova.* (ibidem, 49)