

# Dall'ego all'amore universale

## Processo di trasformazione.

*"La verità era uno specchio che cadendo dal cielo si ruppe.  
Ciascuno ne prese un pezzo e vedendo riflessa in esso la propria immagine,  
credette di possedere l'intera verità.*

*" (Mevlana Rumi, Sec. XVI)*

Questa frase sottolinea la frammentarietà con cui percepiamo noi stessi e il mondo, pur convinti di entrare in contatto con qualcosa di intero ed assoluto. Dimentichiamo che le apparenze, i condizionamenti e le aspettative ci allontanano dalla nostra vera natura, mentre in realtà dovremmo imparare che nulla ha un valore assoluto, ed è necessario aprirsi agli altri per ricomporre ciò che siamo e che loro sono; senza chiuderci in una pretesa verità separata; questo è possibile solo attraverso il confronto e la condivisione.

Quando, con il nostro sforzo, tentiamo di ricomporre quello specchio, comprendiamo di essere spinti dalla necessità di salvaguardare noi stessi a discapito degli altri e possiamo, allora, cominciare a condurre una vita consapevole.

Spesso proviamo attaccamento per tutto ciò che può rappresentarci e temiamo il giudizio altrui, senza renderci conto che siamo i primi a giudicare, condizionati come siamo a percepire come negativo in altri, quanto è, invece, il riflesso di noi stessi e del nostro piccolo ego. Ma quanto investiamo per modificare i nostri atteggiamenti? Siamo consapevoli di essere la causa delle nostre proiezioni e reazioni?

Non sappiamo fermarci e non poniamo attenzione a quel che accade in noi per poterci correggere. Presi come siamo ad investire energie per la ricerca di quel che ci manca e che poi non appaga, siamo ciechi di fronte alle potenzialità che sono in noi e che somigliano a semi da curare e da far germogliare, semi che sono spesso: paura, orgoglio, rancore, attaccamento e rivalsa, ma che potrebbero essere: consapevolezza, fiducia, pace e amore.

Non comprendiamo che a ben poco serve la strenua difesa di cose illusorie che non perdurano e che siamo soggetti alla legge dell'impermanenza; quale verità resta dunque da difendere se restiamo attaccati alla personalità e ad un orgoglio inutile? Un cambiamento potrebbe avvenire se fossimo capaci di mettere a fuoco i nostri sforzi per annullare gli argini di quel piccolo "io" ponendoci in condizione di alimentare il Cuore.

Il Cuore ha sempre avuto importanza come contenitore di energie che producono

apertura verso gli altri. Esso non è scisso dalla mente consapevole e soprattutto dalla volontà di manifestare unicità. Non è una mente illusa e distratta, con i suoi inganni, attaccamenti e percezioni erranee a doverci condurre. Nella scuola Dhyana, Bodhidharma affermava che non è possibile trovare la verità fuori da sé stessi e considerava la Mente-Cuore come la luce della coscienza risvegliata che è “non originata” e “senza forma”.

In noi stessi dunque troviamo l'opportunità di essere, riscopriamo il sentiero da percorrere ed il saper vivere, istante dopo istante, quella ricchezza che è già in noi ed intorno a noi e, immersi in essa, diveniamo capaci di donarla ad altre persone che l'attendono.

Rumi, autore del pensiero che ci conduce a queste riflessioni, nasce in quel sentiero che è conosciuto come la "via del cuore" o "via della purezza", in seno al Sufismo. Si tratta di un percorso mistico ed ascetico che mira alla comprensione dell'amore e della verità. Indifferentemente dal nostro cammino, tutti siamo chiamati a maturare amore e verità. Una verità da non afferrare come unica e separata, ma da ricomporre con cura, permettendo a noi stessi di porgere ad altri quel che siamo ed accogliendo quel frammento di specchio/cuore che gli altri ci possono offrire.

Che si sia credenti o che ci si tenga a distanza da un cammino religioso, l'essere consapevoli delle nostre responsabilità circa il dolore o l'allontanamento dall'unità o legame tra l'uomo e Dio, è nelle nostre facoltà, così come il compiere un percorso che ci renda soggetti attivi e capaci di trasformazione; cosa che avviene se dai nostri istinti, o sé inferiore, siamo capaci di percorrere il cammino che ci conduce a quella capacità di trasformarci in amore.

Per il Buddhismo, che non si pone domande circa la presenza divina, ma mira a trasformare il dolore tramite l'impegno consapevole libero dal vittimismo, il cammino interiore prende forma dal proprio agire in modo retto.

E' necessario risvegliare la nostra attenzione e le nostre energie per raccogliere tutti quegli insegnamenti che possono aiutarci a migliorare. Riveste soprattutto importanza la pratica della meditazione ed un cammino che nutra la capacità di ascoltare consapevolmente per essere presenti a noi stessi, per imparare a lasciare andare giudizio, attaccamento, aspettative e tutte quelle cause che generano ignoranza e dolore. E' importante l'attenzione che poniamo al nostro respiro consapevole, l'essere capaci di presenza nel "qui ed ora" e, poiché il passato non ci appartiene e del futuro non sappiamo nulla, a che serve tenersi ancorati a questi pesi inutili? E' ora, in questo preciso istante, che possiamo respirare e prestare attenzione e mentre lo facciamo lasciamo andare le tensioni e gli attaccamenti per scoprire gioia e fiducia.

L'ascolto profondo è il mezzo che ci permette di sciogliere le nostre illusioni e smascherare gli inganni della mente; è uno strumento che porta a quella trasformazione che ci fa aprire le ali verso la vera vita.

Quando saremo in grado di offrire a noi stessi la pace interiore, dopo aver fatto

cadere le aspettative e compreso i nostri meccanismi di difesa, facendo tacere la mente distratta per ascoltare il Cuore risvegliato, saremo capaci di aprire le braccia agli altri; proprio per scoprire quella ricchezza che nascondevamo per timore.

Quando amiamo, dobbiamo sciogliere ogni aspettativa e sentire che quanto offriamo è solo per la gioia di farlo; saperci condurre verso un cammino di gentilezza, equanimità e compassione per gli altri, senza fare distinzioni e senza erigere divisioni, perché siamo tutti petali di uno stesso fiore. Non è facile amare senza nulla attenderci, ma l'amore non è merce di scambio. Essere capaci di sciogliere ogni dualità, ogni diversità è portare la nostra acqua in un altro fiume per farne uno solo; non dobbiamo provare attaccamento e identificazione con un "io" o un "mio", ma essere unità, attraverso quella compassione che è dei Bodhisattva. Possiamo imparare ad inter-essere con equanimità, abbattendo tutti i muri che ci impedivano di far entrare la luce della comprensione in noi.

Quando questo accade, ci rendiamo conto che siamo entrati in una diversa dimensione dove gentilezza, accoglienza e capacità di provare compassione sono parte di noi stessi. Avvertiamo in noi quella trasformazione che ci conduce all'amore universale. Questo non si lega a religioni né a principi imposti, ma ad un'esperienza diretta da vivere con costanza.

Non smettiamo di credere nella Mente-Cuore, di vivere e di sperimentare modi per realizzarla, di essere e di respirare...quel che è in noi. Non facciamoci paralizzare dal timore perché per camminare ci vuole coraggio. Per amare ci vuole la consapevolezza di essere vivi e liberi da ogni aspettativa.

Siamo noi gli artefici del nostro presente per far fiorire il futuro nella gioia.

Un buon cammino

Poetyca