

## “INSEGNAMENTI SULL'AMORE”

DI THICH NHAT HANH - ED. NERIPOZZA, 2004

Recensione a cura di SIMONA BRANCHI

Un libro che emoziona, le cui parole, profonde e piene di grazia, risuonano come poesia nell'animo del lettore.

Thich Nhat Hanh, poeta e maestro zen, ci accompagna infatti nella straordinaria scoperta del vero *AMORE* e ci insegna come intraprendere quell'unica via che, attraverso una relazione consapevole con se stessi e con gli altri, porta felicità e completezza.

Ci mostra un sentiero concreto, attraverso cui risvegliare la nostra mente e lasciar spazio a quella scintilla divina che, presente in ognuno di noi, illumina i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre azioni.

*"La felicità è possibile solo con il vero amore"* queste le sue prime parole.

Il percorso del **vero amore**, del *Brahma*, del Dio Universale, è infatti ciò che dà significato alle nostre vite, e che, attraverso l'accettazione e la comprensione profonda, riesce ad estirpare dalle coscienze i semi della rabbia, della paura, dell'ansietà; di tutti quegli insani stati d'animo che ci rendono nemici di noi stessi e prigionieri di illusioni distruttive.

### **I quattro incommensurabili**

Il monaco vietnamita riporta l'insegnamento del Buddha secondo cui, per dimorare in eterno col *Brahma*, è indispensabile praticare i *Brahmavihara*, i quattro elementi costitutivi del vero amore (amore, gioia, compassione ed equanimità) definiti **incommensurabili** poiché crescono, giorno dopo giorno, in colui che li pratica e li coltiva, rendendolo felice.

- **Amore**: è gioioso sentimento di amicizia, esternazione di felicità e pace. Un amore che dimora nella **comprensione profonda**, fatta di osservazione ed ascolto delle proprie come altrui esigenze, difficoltà, bisogni e sensazioni; poiché solo *"quando capiamo profondamente una persona, anche qualcuno che ci ha fatto del male, non possiamo fare a meno di amarla."*
- **Compassione**: è conoscenza della sofferenza, calma e lucida consapevolezza, in grado di comprendere e trasformare il dolore. Non si tratta tuttavia di un "soffrire con", come l'etimologia della parola italiana potrebbe indurci a credere (*cum + pateo*), infatti confondersi totalmente con il dolore dell'altro nega ogni nostra possibilità di aiuto.

- **Gioia:** è vitalità, entusiasmo del presente, del qui ed ora. È essere pace, è vita senza confini, è il sentire profondo che esiste un'unica vita, quella che condividiamo con Dio. È la dimensione dell'*inter-essere*, come la definisce Thich Nhat Hanh, dell'essere cioè un'unica cosa con ogni creatura vivente.
- **Equanimità:** è osservazione di sé e dell'altro liberi da pregiudizi, attaccamento e possessività; è un "*guardare sopra*", amorevole e sorridente.

I quattro incommensurabili, così definiti, potrebbero sembrare concetti astratti, parole al vento; in realtà, sono percorsi di vita, che si realizzano *nell'essere nel mondo* di coloro che scelgono la via dell'amore.

Le diverse **meditazioni** che l'autore presenta nel corso del libro, hanno infatti lo scopo di introdurci ad un maggiore approfondimento, affinché la nostra aspirazione ad amare possa divenire un'intenzione reale e profonda.

Solo con gli occhi dell'amore potremo guardare dentro noi stessi ed affrontare, trasformandoli, i semi della rabbia e della sofferenza; la vera **consapevolezza** permette infatti l'introspezione, mentre lascia che l'amore pervada la nostra mente, le nostre parole e le nostre azioni.

### **Amare se stessi**

Il punto di partenza siamo noi stessi, solo chi saprà prendersi cura di sé potrà essere in grado di aiutare l'altro, e, cessando di essere una fonte di sofferenza per il prossimo, diverrà una riserva di gioia e freschezza.

**L'amore per se stessi** prevede l'osservazione consapevole dei **5 skandha** (aggregati o elementi costitutivi dell'essere umano): la forma, le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza.

Per imparare ad amare, ci esorta Thich Nhat Hanh, dobbiamo saper ascoltare ogni parte del nostro essere:

- Prestiamo attenzione al nostro corpo, verificando se è in pace o in malattia e prendiamocene cura.
- Osserviamo le nostre sensazioni, notando se sono piacevoli, spiacevoli o neutre e cerchiamo di trasformare ciò che ci ha impedito di essere felici.
- Meditiamo sulle nostre percezioni, su come queste influenzano la nostra vita e scopriamo se sono percezioni erronee, che ci fanno soffrire. "*La persona che soffre più al mondo è quella che ha molte percezioni sbagliate*".

- Diveniamo consapevoli delle nostre formazioni mentali, di quelle idee ed intenzioni che si riflettono nel nostro abituale modo di parlare, pensare ed agire. L'autore le paragona a dei nodi, che si formano ogni volta in cui un sentimento negativo viene seppellito in aree remote della coscienza; così che il timore di una mancata accettazione da parte dell'altro si trasforma in un mancato amore verso se stessi. Tuttavia, attraverso l'ascolto e l'osservazione di sé, impareremo a riconoscere il nodo nel momento in cui si forma, a disfalarlo nel modo migliore e portarlo nella relazione. Se invece i lacci diverranno serrati, sarà difficile scioglierli ed influenzeranno la nostra visione del mondo, allontanandoci dalla verità. Insegniamo pertanto ai nostri figli a comunicare le loro sofferenze, mentre noi contattiamo con una nuova consapevolezza le ferite passate.
- Infine, coltiviamo sapientemente la nostra coscienza, in cui, come in un campo, è possibile trovare tutti i tipi di semi, quelli della gioia e della vitalità come quelli della rabbia, della sofferenza e del dolore. Riconoscere i semi negativi, ci aiuterà ad alimentare quelli che sono fonte di gioia e benessere.

Più ci osserviamo a fondo, in ogni nostra dimensione, più saremo padroni di noi stessi, e, presenti con il cuore e con la mente, potremo dimorare in pace.

Praticare l'osservazione profonda dei 5 *skandha*, scoprendone la vera natura, ci permetterà quindi di capire le condizioni che ci hanno reso tali ed accettarsi per quello che siamo.

*"Amare è innanzitutto accettarsi per come si è in realtà e conoscere se stessi è la principale pratica di amore!"*

Imparando a guardare noi stessi con gli occhi dell'amore e della comprensione, la consapevolezza illuminerà ogni nostra azione e pensiero.

*"Una volta che ci rendiamo conto di essere la persona a noi più vicina e più preziosa sulla terra, smettiamo di trattare noi stessi come nemici"*

### **Le ragioni della rabbia**

La rabbia nasce dalle sue radici, dai semi che di essa ci portiamo nella coscienza; gli eventi o le persone esterne possono solo stimolare qualcosa che è già in noi.

*Come può sorgere la rabbia*

*In coloro che non ne hanno dentro di sé?*

*Quando pratici l'osservazione profonda*

*e padroneggi te stesso,*

*dimori nella pace, in libertà e sicurezza.*

*Colui che offende l'altro  
dopo esserne stato offeso  
nuoce a se stesso e all'altro.*

*Quando ti senti ferito  
Ma non ferisci l'altro a tua volta,  
per certo la vittoria è tua.*

*La tua pratica e la tua vittoria fanno bene ad entrambi.*

*Quando comprendi le radici della rabbia in te stesso e nell'altro,  
la tua mente gode vera pace, gioia e leggerezza.*

*Diventi il medico che guarisce se stesso e l'altro.*

*Se non le comprendi,  
penserai che non arrabbiarsi sia il comportamento di un pazzo.*

Come suggerisce l'autore, nel sentire insorgere la rabbia, soffermiamoci, respiriamo profondamente, riconosciamone le radici, sapendo che coloro che ci hanno fatto del male sono persone che soffrono a loro volta. I semi della rabbia potranno così trasformarsi ed una **non-reazione** eviterà l'insorgere di ulteriore energia dolore. Questo non significa reprimere, soffocare cioè quelle emozioni che riteniamo incompatibili con la nostra immagine dell'io, bensì comprendere, guardare sé e l'altro con amore e compassione.

La scelta di non reagire è quindi una scelta attiva di colui, che sapendo accogliere il dolore, saprà crescere in consapevolezza. "*Amare qualcuno significa arrecargli gioia e felicità in modi concreti*" e solo quando finalmente saremo capaci di amare un nostro nemico, perché avremo compreso la sua sofferenza, capiremo che amare quella persona è come amare se stessi.

### **Felicità e vero amore**

La vera felicità dimora quindi nella pace profonda, nella libertà, nella gioia; i piaceri mondani sono solo illusioni, astratte chimere. Spesso è proprio l'idea di felicità che ci siamo costruiti ad impedire la pace del qui ed ora, poiché ci imprigiona in una rigida convinzione e ci proietta in un futuro che ancora deve venire o in un passato che è già trascorso. La vera felicità risiede nel momento presente, nella stabilità del nostro essere, nell'essere uno con il tutto, in una dimensione di continuo scambio e relazione.

Nello stesso modo, nelle **relazioni di coppia**, la felicità dimora nella **consapevolezza**, in un amore fatto di rispetto e libertà, che non è né possessivo né carico di attaccamento.

*"È essenziale che impariamo ad amare in un modo che preservi la libertà della persona amata e che permetta ad entrambe di mantenere la propria individualità"*

*"La persona amata è come una nuvola, una brezza, un fiore: se la rinchiudi in un barattolo morirà"*

Una relazione comincia infatti sotto l'impeto della passione ma prosegue solo se il desiderio saprà trasformarsi in qualcosa di più calmo, rispettoso della libertà, della fiducia e del sostegno reciproco.

**Amare** significa **esserci per l'altro**, poiché, quando si ama veramente, siamo capaci di ascoltare, osservare e riconoscere il proprio partner. La pratica dell'amore è la pratica del **vivere consapevole**. Prima di unirci in una relazione o in un matrimonio, dovremmo imparare l'osservazione profonda e l'ascolto di sé, per riconoscere i fiori e l'immondizia che ci portiamo dentro e che ci sono stati tramandati dai nostri antenati, o dalla società in cui viviamo.

Solo questa presenza mentale, consapevolezza delle proprie formazioni interne, potrà aiutarci ad affrontare la caduta delle illusioni di cui avevamo inizialmente investito il partner; e, una volta lacerato quel velo, se ciascuno saprà essere amorevole genitore della propria parte bambina, potrà scoprire l'altro nella sua vera natura.

La **relazione** si trasformerà quindi in una profonda **comunione di anime**, in vero amore, che si nutre di accettazione, rispetto, responsabilità e sostegno.

L'unione sessuale potrà divenire una fusione profonda di corpo e spirito; espressione di cura ed attenzione; in cui la premura nei confronti del corpo rifletterà il riconoscimento dell'anima.

### **Comunicazione profonda e consapevolezza**

La comunicazione vera esige pertanto **ascolto profondo** e **parola amorevole**.

Il modo in cui si ascolta e si parla può offrire all'altro gioia, felicità, spensieratezza, fiducia in se stesso ed illuminazione. Mentre una mancata comunicazione, in cui attribuiamo all'altro la responsabilità del proprio malessere, genera sofferenza e malattia. L'invito dell'autore è ancora una volta quello di osservarci, poiché la comprensione profonda delle nostre ferite ci permetterà di comunicarle con calma e rispetto. La **parola** può infatti essere **costruttiva** come distruttiva.

Nella tradizione buddhista la **parola retta** si astiene dalla menzogna, dall'esagerazione, dalla contraddittorietà, dal linguaggio pesante e con un vero ascolto permette di ripristinare mancate comunicazioni, a partire da quella con se stessi. Quando sappiamo ascoltare profondamente ogni genere di suono, che proviene da dentro o fuori di sé, compreso il suono del dolore, ogni cosa acquista senso e chiarezza.

Solo la **pratica della consapevolezza**, dunque, può liberarci dall'incomprensione e dalla frenetica bulimia del mondo moderno in cui, come in una corsa contro il tempo, siamo spinti a fare ed avere sempre più. La pratica del vero amore esige invece la quiete del cuore ed il riconoscimento di essere parte di un tutto. Pertanto, ognuno di noi, in quanto anello di congiunzione tra antenati e discendenti, ha la possibilità di trasformare il dolore passato e preparare per il futuro un campo di gioia e felicità.

**Possiamo essere pace, qui, nel momento presente**, dice Thich Nhat Hanh, dipende solo dalla nostra visione del mondo.

**Praticare le meditazioni** ci permette di penetrare a fondo i quattro incommensurabili ed intraprendere il sentiero dell'amore.

La pratica delle TRE PROSTERNAZIONI, ad esempio, ha lo scopo di aiutare il sé ad abbandonarsi al flusso della vita ed osservare in profondità la natura "dell'essere con"

- Nella prima prosternazione, emerge la dimensione dell'inter-essere. *"Sono immerso in una corrente di esseri, con gli antenati, i figli, i nipoti... Accetto i miei antenati così come i miei discendenti, spirituali e di sangue, perché fanno tutti parte di me"*.
- Nella seconda prosternazione, visualizzando se stessi in ogni essere umano e forma vivente, proviamo a rimuovere concetti quali, sé, persona, essere vivente, durata della vita. *"Toccando la terra mi metto in connessione con tutte le persone e tutte le specie che vivono insieme a me sulla terra... Visualizzo me stesso come il bambino dell'Uganda, come la rana inghiottita dal serpente... Comprendo di non essere solo, separato dagli altri"*.
- Nella terza prosternazione trascendiamo i concetti di nascita e morte, al fine di superare l'identificazione con un corpo. *"Io non sono limitato a questo corpo. Sono parte della corrente della vita... e la durata della mia vita è senza limite"*.

-

Toccare la Terra, con la fronte, con le gambe e con le mani, così che mente e corpo possano formare un tutto unico, ci consente di trascendere, dice l'autore, il nostro sé ristretto, poiché *"colui che si inchina e colui che riceve l'inchino sono la stessa cosa"*. I confini del sé si dissolveranno e sentiremo di essere pura vita senza limiti.

Questa è la **resa dell'orgoglio**. Questo è il vero Amore che non ha pretese, né fa paragoni.

***"Non avere paura di amare. La vita senza amore è impossibile,  
impara ad amare te stesso e gli altri in maniera corretta!"***

