

The background of the book cover is a dense, colorful collage of stylized hands. Each hand is a different color (red, blue, green, yellow, purple, pink, brown, etc.) and has a white heart shape on its palm. The hands are arranged in a circular pattern around the central text, with some reaching towards the center. The overall theme is one of unity, love, and openness.

EILEEN CADDY E DAVID EARL PLATTS

**Dieci passi
per aprirsi
all'amore**

Edizioni



AMRITA

Scegliere di permettere

In questo primo capitolo esploreremo il significato dell'amore ed esporremo alcuni semplici modi con cui iniziare ad accogliere più amore nella nostra vita.

Cos'è l'amore?

La parola *amore* ha significati diversi a seconda delle persone. Per alcune è sacra, per altre priva di senso; eppure, in un modo o nell'altro, ciascuno di noi ha una sua reazione interiore a riguardo.

Alcuni, per *amore*, intendono il desiderio sessuale; altri usano questo termine per descrivere sentimenti di affetto o romantici; per altri ancora riguarda l'apprezzare o il tenere a qualcuno. Altri, infine, considerano l'amore il principio universale dell'attrazione e dell'unione.

E voi, cosa provate quando si dice "amore"? Cosa significa per voi? Pensate per un istante al significato che attribuite più comunemente a questa parola...

Un modo per definire l'amore può essere dire cos'è e cosa non è. Magari è un metodo che avete appena usato voi stessi. Una descrizione di questo genere si trova nella Prima Lettera ai Corinzi di San Paolo Apostolo (13:4-8): «È paziente, è benigno; non è invidioso, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta; non avrà mai fine».

Per molti di noi, "amore" è un termine elusivo e caricato di emozioni che ha una gran varietà di significati. Man mano che

proseguirete nella lettura di questo libro, questa vostra definizione di amore potrebbe modificarsi.

La realtà dell'amore

Le affermazioni che seguono danno un'idea della vasta gamma di credenze in circolazione riguardo a cosa sia l'amore in realtà:

- l'amore non esiste su questo pianeta: è come "sicurezza", una parola che si usa per descrivere uno stato ideale che nella vita mi sembra scarseggiare ampiamente;
- l'amore è stato espresso, al mondo, da pochi maestri speciali, come Buddha, Gesù, Krishna, Maometto o Mosè, ma è fuori dalla portata di noi comuni mortali;
- vedo altri esprimere amore, ma non credo di averlo mai provato veramente dentro di me, ragion per cui ho delle difficoltà personali nell'averci a che fare;
- so di essere capace di dare e ricevere amore, e riesco a sentirlo dentro di me e negli altri;
- cerco di amare il più possibile liberamente, pienamente e impavidamente;
- io sono amore puro: tutto il resto è solo paura, illusione e parole vuote.

E voi? Quali sono le vostre convinzioni riguardo all'amore? Vi riconoscete in una di queste affermazioni, o in una mescolanza di esse? Oppure in qualcosa di completamente diverso?

Definire l'amore

Noi, gli autori di questo libro, abbiamo trascorso, ciascuno secondo il proprio percorso, tutta la vita ad apprendere lezioni sull'amore, alcune delle quali sono ancora in corso. Siate certi, dunque, che non abbiamo intenzione di spacciarci per degli esperti onniscienti con la verità in tasca, anzi. C'è un proverbio che dice che la gente insegna ciò che più ha bisogno di imparare: noi siamo sicuri che non sia un caso se abbiamo passato tutti questi anni, alla Fondazione Findhorn come altrove, ad imparare e insegnare l'amore.

Cos'è l'amore? Ne sentiamo parlare, ne parliamo noi stessi... ma cosa significa? "Amore" è una delle parole più fraintese di

tutto il vocabolario. Non è solo una parola: è un'essenza, una vibrazione, un potere... è la vita stessa.

L'amore è l'energia più inestimabile dell'universo intero. E perché? Perché supera tutte le paure. È il balsamo in grado di guarire e rinnovare, la chiave di ogni porta.

È quando apriamo il nostro cuore che iniziamo a comprendere il vero significato dell'amore, perché un cuore chiuso non sa nulla dell'amore. Possiamo conoscerlo, provarlo, eppure farcelo sgusciar via di mano, perché più tentiamo di possederlo più esso ci sfugge. L'amore è libero come il vento, e non conosce confini né barriere.

Il vero amore non è mai possessivo: non tiene mai un'altra persona legata, bensì anela a vedere ogni anima libera e sciolta, in grado di trovare il proprio posto nello schema perfetto delle cose. L'amore si porta dietro la libertà: è la paura, quella che lega e limita, l'amore è quello che taglia i vincoli e rimette in libertà.

L'amore non è qualcosa che si possa comprare, vendere, pesare o misurare. Possiamo solo elargirlo. È in ogni persona o cosa, in maggiore o minor grado, e aspetta solo di essere tirato fuori. Non è qualcosa che esista separatamente da noi: è ciò che siamo. Siamo tutti nati con la capacità di amare ed essere amati: ognuno di noi è qui sulla Terra per esprimere amore, verso se stesso e il prossimo.

Rispondere al richiamo dell'amore richiede molto coraggio e determinazione perché la vulnerabilità implica sempre il rischio di venire rifiutati. Eppure, senza vulnerabilità l'amore è impossibile, e senza amore la vita è incompleta.

L'amore è un'energia indescrivibile e potente che fluisce attraverso il nostro intero essere per toccare tutti i nostri fratelli e sorelle, mettendoci in grado di vedere al di là della loro apparenza, di notare il divino che abita in ciascuno di loro, e di creare dentro di noi un senso di unità, di interezza e di quella pace di Dio che supera ogni comprensione intellettuale.

Sebbene l'amore assuma svariate forme, abbiamo imparato che quella più importante è l'amore per se stessi. Non nel senso di egoismo, bensì di autoaccettazione, autoapprezzamento ed autostima. Senza di esso, non possiamo amare autenticamente e pienamente nessun altro: restiamo in uno stato di bisogno e guardiamo agli altri in cerca di conferma, di approvazione e di amore.

Accettazione e rispetto

Nei nostri libri e seminari usiamo, per praticità, questa definizione: *l'amore è accettazione intrisa di compassione e di rispetto verso se stessi e gli altri.*

Scegliere di amare, di conseguenza, significa imparare a prendersi come si è e a fare lo stesso con gli altri, imparare a rispettare noi stessi e loro. Significa agire con compassione, sollecitudine, calore e comprensione.

E le emozioni, il romanticismo, i sentimenti... dove si collocano, nella definizione dell'amore? Il filosofo Martin Buber dice che l'amore «non è un'emozione o un sentimento: i sentimenti lo accompagnano, ma non lo costituiscono». Il teologo Millar Burrows suggerisce anche che amore non sia «un'emozione, bensì un atteggiamento della volontà... non provare affezione per una persona, bensì volerne e procacciarne il bene». È chiaro, dunque, che l'amore è più di un semplice sentimento.

Il nostro personale parametro è che la definizione di amore, ancora più semplicemente, sia «amore è permettere». Quanto siamo capaci di permettere a noi stessi di essere ciò che siamo (altrimenti detto, di accettare noi stessi e gli altri senza giudizio o critica) rivela l'estensione del nostro amore autentico.

Possiamo scegliere di accettare e rispettare noi stessi e gli altri. Possiamo scegliere di permettere a noi stessi e agli altri di essere ciò che siamo. Possiamo, dunque, scegliere di amare, e di accogliere più amore nella nostra vita.

Forme pure e forme distorte

La qualità dell'amore può essere esperita o espressa in svariati modi, alcuni dei quali possono considerarsi puri, mentre altri sono distorti dai nostri bisogni, desideri ed esperienze. La lista che segue contiene qualche esempio di entrambe le tipologie. Per farci un'idea di cosa sia l'amore e di come ci relazioniamo ad esso, riflettiamo per un attimo su quanto spesso proviamo o esprimiamo ciascuna di esse.

FORME PURE

Accettazione
 Compassione
 Cooperazione
 Inclusione
 Apertura
 Ricettività
 Rispetto
 Sensibilità verso gli altri
 Fiducia
 Unione e unità

FORME DISTORTE

Attaccamento
 Conformismo
 Dipendenza
 Esclusione
 Timore del rifiuto
 Gelosia
 Bisogno asfissiante
 Possessività
 Egoismo
 Sentimentalismo

La scala della vita

L'umorista Mark Twain disse una volta: «I principi non significano granché per uno stomaco vuoto». Quest'affermazione, che sarebbe poi stata riecheggiata dagli scritti dello psicologo Abraham Maslow, sta a significare che abbiamo diverse tipologie di necessità, ed esiste una certa scala di priorità secondo la quale certe esigenze vanno soddisfatte prima di poter passare ad altre.

Il principio dell'amore (e della necessità, ad esso legata, di accettazione ed inclusione) non significa molto per noi se prima non ci siamo occupati di soddisfare altre esigenze più basilari: avere lo stomaco pieno, dei vestiti con cui coprirci, un tetto sopra la testa.

Abbiamo inventato la seguente scala, molto semplice, delle qualità che contestualizzano l'amore all'interno della nostra gamma di bisogni.



Dedicheremo un capitolo a ciascuna di queste prime sette qualità. Il tema del secondo capitolo, *sicurezza*, è il primo gradino della nostra scala: di solito, occorre sentirsi al sicuro prima di essere pronti ad avventurarsi fuori, ad osare, a rischiare.

Una volta che ci sentiamo al sicuro, possiamo pensare ad approcciare la qualità della *fiducia*. È difficile (anche se non impossibile) avere fiducia quando non ci si sente al sicuro, ma è più facile quando lo si è. La nostra scala ci fa inoltre pensare che occorra avere fiducia *prima* di essere in grado di amare.

La fiducia ci porta al terzo gradino, *l'apertura*, che è, per dirla schiettamente, un gradino vulnerabile, sguarnito di protezioni. Ci è difficile aprirci se non abbiamo fiducia, in noi stessi, negli altri, nella vita, in Dio. È la fiducia che ci rende capaci di essere franchi e aperti.

Più siamo aperti, più possiamo essere consapevoli. È vero anche il contrario: più siamo chiusi, meno siamo consapevoli di quanto accade nella nostra vita. Ecco perché il gradino seguente è proprio la *consapevolezza*.

Insieme alla consapevolezza viene il potere della *scelta*. Più diventiamo consapevoli dei nostri schemi comportamentali e punti ciechi, più possiamo scegliere se portarli avanti, nel caso li riteniamo utili, o di cambiarli, se invece sentiamo che ci limitano. Le nostre scelte possono così farsi più intenzionali e orientate a un miglioramento della nostra vita anziché inconsce e limitanti.

La scelta ci conduce a una maggiore *libertà*. Perché? Be', quand'è che ci sentiamo privi di libertà e di potere? Quando sentiamo di non avere scelta. Ecco perché fare una scelta e metterla in pratica, in qualunque campo, ci dà libertà, potere e forza, impedendoci di sentirci bloccati come vittime impotenti.

La libertà apre la strada all'*amore*, il settimo gradino della nostra scala. Possiamo amare solo quando ci sentiamo liberi, ossia quando non siamo limitati da ansie, paure e dagli schemi comportamentali che esse generano.

E l'amore alimenta la *pace*. Ci è difficile sentirci in pace in assenza d'amore. È provare amore per sé e per gli altri che crea la pace.

Infine, la pace porta con sé un senso di *unità*, di interconnessione con l'umanità, con tutta la vita, con il divino che alberga nel centro del nostro essere.

NB: questa sequenza di qualità non è, in ogni caso, un processo lineare, che si compia inevitabilmente un passo dopo l'altro nell'ordine descritto. Ad esempio, l'apertura può condurre direttamente alla libertà, perché in genere più siamo aperti, più siamo liberi. Osservate anche che possiamo trovarci su un determinato gradino in un settore della nostra vita, ad esempio nell'ambito lavorativo, e su un gradino completamente diverso in un altro, ad esempio nelle relazioni interpersonali.

Esercizio: apprendere dall'esperienza

Abbiamo inserito in ogni capitolo dei brevi esercizi per imparare ad esperire personalmente gli aspetti principali di ogni tema trattato.

Questo esercizio insegna come usare le esperienze passate per acquisire una nuova consapevolezza. Vi suggeriamo di pre-registrarlo su cassetta per poi poterne usufruire in modo libero e totale senza interruzioni. Quando lo registrate, leggete il testo lentamente e lasciate delle ampie pause che vi consentano di compiere le azioni suggerite. Le pause dovrebbero essere di 10-30 secondi (ma va bene qualunque durata vi sembri comoda e appropriata), e dovrebbero cadere ogni volta che vedete i puntini di sospensione, in modo da farvi esperire pienamente ogni passaggio. Non cercate di arrivare in fretta alla fine dell'esercizio: prendetevi tutto il tempo che vi serve.

Chiudete gli occhi... Sedetevi con la schiena ben dritta... Fate qualche respiro profondo... Rilassatevi... Lasciate che il vostro corpo, le vostre emozioni e i vostri pensieri si placino, fermandosi... Diventate come un lago calmo e immobile...

Quando siete pronti, lasciate affiorare il ricordo di un momento nel quale vi siete sentiti veramente pieni d'amore... Può trattarsi di un amore diretto verso voi stessi, verso un'altra persona, un animale, un oggetto, una causa, Dio, o qualcosa di completamente diverso... Può trattarsi di un'esperienza recente, o di una di molto tempo fa, magari addirittura della vostra infanzia...

Prendetevi tutto il tempo necessario... Attendete pazientemente immersi nel silenzio, sapendo che presto qualcosa vi arriverà... Siate disposti ad accettare, senza giudicare, né censurare o rifiutare, qualunque cosa si presenti... Siate semplicemente pronti ad osser-

varla ed esaminarla, proponendovi di impararne qualcosa...

Quando vi giunge un ricordo, permettetegli di manifestarsi con tutti i suoi dettagli... osservate ed esplorate l'esperienza originaria con quanti più sensi potete... Rivivetela... Lasciate che per voi essa sia anche questa volta altrettanto reale, ma senza perdervi in essa...

E poi, quando siete pronti, riflettete su queste domande:

- in che modo esperite questo amore? Come vi sembra?
- Come si manifesta in voi a livello corporeo il fatto di amare? Quali sensazioni fisiche accompagnano, per voi, l'esperienza dell'amore?
- Come si manifesta, invece, a livello emozionale? Quali sentimenti e sensazioni accompagnano quest'esperienza?
- E intellettualmente, come si manifesta? Quali pensieri, idee o convinzioni accompagnano la vostra esperienza dell'amore?

Ora formulate una nuova definizione di amore, che però questa volta *si basi interamente sulla vostra personale esperienza...* Ripensate alle risposte che avete dato alle domande di poco fa e usatele come parametri per definire cosa sia l'amore per voi...

Come vi sembra questo modo di utilizzare la vostra esperienza, ossia come struttura di riferimento, nonché fonte di saggezza?...

Annotate l'esperienza che avete fatto grazie a questo esercizio ricorrendo a parole o disegni, come meglio credete. Ne avete tratto nuove intuizioni o consapevolezza?

Mettiamo in pratica

In quest'ultima parte di ogni capitolo vi invitiamo a fare un uso pratico di ciò che avete appreso, staccandolo dalle pagine di questo libro e introducendolo nella vostra vita quotidiana. Ecco qualche esempio di come cominciare.

- 1. Modelli di comportamento.** Un modo per apportare più amore alla vostra vita è quello di osservare le persone che ammirate per come riescono ad esprimere il loro amore, annotandovi chi sono e come lo fanno. L'idea non è di imitarle, quanto piuttosto di identificarne le qualità degne d'interesse (ad esempio l'accettazione, la compassione, l'apertura, il rispetto o la fiducia) e i comportamenti che paiono contribuire alla riuscita dell'espressione del loro amore. Dopodiché

trovate il modo di esprimere queste desiderabili qualità sempre più spesso anche nella vostra vita, fino a quando diverranno una parte naturale di voi.

2. **Biglietti con parole evocative.** Un metodo per manifestare nella propria vita una determinata qualità è scriverne il nome su un biglietto o un cartoncino e collocarlo in un punto della casa in cui l'occhio lo intercetta più volte al giorno: accanto al letto, sulla scrivania, sopra una porta, su un muro o sullo specchio del bagno, sul frigorifero... Ciò fa sì che, attraverso una programmazione inconscia, questa qualità si sviluppi in noi. Con un numero sufficiente di ripetizioni, la qualità in questione inizia ad accentuarsi, ad affiorare e ad esprimersi nella vita quotidiana.
3. **Brainstorming.** Prendetevi un po' di tempo per un *brainstorming* interiore sui vari modi in cui introdurre più amore nella vostra vita quotidiana. L'obiettivo dei *brainstorming* è di farsi venire quante più idee nel minor tempo possibile: non è il momento per soppesarle, giudicarle o bocciarle; limitatevi ad annotare qualunque cosa vi passi spontaneamente per la testa. Dopodiché, esaminate le varie proposte, sceglietene una che vi vada di mettere in pratica e identificate quale potrebbe essere il primo passo per farlo. Specificate bene quando, dove e come intendete farlo. Un passo dopo l'altro, potreste rimanere sorpresi da quanto vi risulterà facile... o magari difficile.
4. **Letture ispiratrici.** Un approccio completamente diverso consiste nel leggere opere riguardanti l'amore (si tratti di saggi, narrativa, prosa o poesia), che vi ispirino e suscitino in voi sentimenti amorevoli. Va bene tutto ciò che mantenga viva la presenza dell'amore nella vostra vita, rendendola dunque più viva e tangibile per voi, in modo che possiate attingervi ed esprimerla (cfr. la sezione "Letture consigliate" alla fine di questo libro per qualche suggerimento in lingua italiana).
5. **Obiettivi personali.** Stabilite un vostro obiettivo personale, ossia un'azione di rilievo da compiere entro la settimana. Gli obiettivi efficaci hanno le seguenti caratteristiche:
 - sono semplici. Gli obiettivi molto complessi si possono suddividere in parti più piccole e gestibili, che è più

probabile riuscire a portare a compimento. Ad esempio, l'obiettivo "imparerò ad amare i miei genitori" potrebbe iniziare da un primo passo più semplice, quale "scriverò una lettera ai miei genitori";

- sono specifici. Un obiettivo dev'essere abbastanza preciso da permetterci di sapere con esattezza quand'è che l'abbiamo raggiunto. Un obiettivo generico come "amerò di più" può essere difficile da monitorare, ma uno più concreto, come "inviterò degli amici a casa mia almeno due volte al mese" è molto più facile da verificare;
- descrivono un'azione che può essere osservata; in altri termini, ci richiedono di fare qualcosa. "Darò maggiore attenzione ai miei figli" descrive un atteggiamento che potrebbe non essere direttamente osservabile, laddove invece "leggerò una storia ai miei figli tutti i giorni" è un atto dimostrabile;
- riflettono i nostri valori, desideri e priorità, e di conseguenza, a livello di intenzioni, godono della nostra più totale e incondizionata adesione;
- sono formulati in modo positivo, chiaro e vigoroso, in forma di futuro semplice ("farò", "darò", "andrò", eccetera).

Soppesare le possibilità, fare una scelta, metterla in pratica e raggiungere l'obiettivo ci rafforza positivamente, ci dà il potere e la forza per andare avanti nel nostro intento di apportare più amore alla nostra vita.

Nel capitolo 2 passeremo ad esaminare cosa ci impedisce di amare con più libertà e pienezza.