

## DALL'ATTACCAMENTO ALL'AMORE: QUANDO UNA MAIUSCOLA FA LA DIFFERENZA

Voglio parlare di Amore, scrivendolo con quella "A" che ne rappresenta l'assenza di condizioni. Quell'Amore con la "maiuscola" che non farà mai soffrire, ma che spesso è frainteso dalla nostra mente "minuscola"...



Voglio parlare di Amore, scrivendolo con quella "A" che ne rappresenta l'assenza di condizioni. Quell'Amore con la "maiuscola" che non farà mai soffrire, ma che spesso è frainteso dalla nostra mente "minuscola".

«Amare è gioire, mentre crediamo di gioire solo se siamo amati.»

Aristotele

La gioia che deriva dall'essere amati è un'illusione, la vera Gioia è nel dare Amore.

È possibile che nei rapporti di coppia si fraintenda l'amore con l'attaccamento a una persona o al sentimento stesso? Evidentemente, nella maggior parte delle relazioni, sembra essere così.

Il partner allora diventa qualcosa di "tuo", a cui ti aggrappi con le unghie e con la paura. Quella terribile sensazione di rimanere soli, che ci spinge addirittura a mettere la nostra felicità nelle mani dell'altro, rischiando così di perderla inesorabilmente.

Questi meccanismi della mente sono dettati da schemi mentali e sociali, costruiti dalla società stessa. Un sistema che ha come obiettivo la dualità: l'essere umano deve sentirsi separato da sé e dagli altri, così che sia più facilmente controllabile. Il *buon* vecchio "divide et impera" sembra ancora funzionare benissimo anche in tempi moderni!

Tuttavia – in questo momento di evoluzione della coscienza – uscire dai vecchi schemi e abbracciare una maggiore consapevolezza è possibile, ma questo richiederà una certa dose di responsabilità. La buona novella è che alla fine ci sarà una felice ricompensa: la libertà.

«L'amore è libertà!»

## A SPASSO NEL SAMSARA (1)

Tutto nasce da un fraintendimento: il bisogno di trovare qualcuno che ci ama e allo stesso tempo la ricerca di *qualcuno* da amare. Un bisogno di sentirsi riconosciuti, un modo per sentirsi vivi, ma attenzione ai trabocchetti della mente e della carne.

Qualche giro a spasso nel *Samsara* (1) lo facciamo tutti, ma in questo viaggio capita che molti si perdano, smarrendo la via verso l'Amore vero.

La qualità dell'amore che sperimentiamo dipende dal proprio livello di consapevolezza. Proprio grazie all'esperienza che viviamo su questo piano di esistenza, impareremo a trascendere la materia fino ad arrivare a sperimentare l'Amore come un sentimento più elevato.

Se vissuto solo nel piano fisico e mentale, l'amore potrebbe trasformarsi in dovere, dipendenza, attaccamento, senso di colpa, perversione... Così sembra quasi non essere più appellabile con quella meravigliosa parola, ma in realtà non è così poiché Tutto deriva dall'Amore.

È solo l'esperienza che ne facciamo noi che è limitata al nostro livello di coscienza.

## PERCHÉ LEGHIAMO SOLO CON ALCUNE PERSONE?

Attriamo nella nostra vita le persone che entrano in risonanza con la frequenza del nostro essere. La legge di risonanza (o legge di attrazione) è ormai famosa, ma come mai spesso costruiamo rapporti con queste persone, che poi si rivelano – apparentemente - problematici?

Proviamo a domandarci: e se attirassimo ciò che ci serve e non ciò che ci piace? Non sarà che attiriamo ciò che ci fa crescere, piuttosto che ciò che desideriamo?

Non sarà che l'Amore ci dà l'opportunità di amare ciò che ancora non riusciamo ad amare?

Quindi attiriamo persone che hanno problemi simili ai nostri, proprio perché il rapporto serve per aiutarci a riconoscere e a risolvere i nostri problemi evolvendo insieme all'altro. Dove "l'altro" – in questa nuova visione – non è più separato da noi, ma è come uno specchio che ci sta facendo "vedere" ciò che vogliamo guarire in noi stessi. Come un dono!

Si incontra la persona giusta – che sia un amico o un partner – che ci aiuta a migliorare alcuni aspetti di noi, così come noi lo facciamo con lei.

In modo particolare è il rapporto di coppia che può essere considerato come il più grande aiuto per evolvere nella vita.

## UN'OPPORTUNITÀ DI EVOLUZIONE

I problemi nelle relazioni sono opportunità di crescita, sono la migliore scuola della vita. Ma a differenza del nostro sistema educativo, in questa scuola non ci sono esami, piuttosto un *amorevole* apprendimento. La sofferenza che si vive nelle relazioni rischia di rimanere solo uno sterile dolore se non si riesce a trasmutarla e a viverla come un'opportunità di evoluzione.

Per questo, ogni volta che viviamo una situazione di tensione nelle relazioni, dovremmo cogliere l'occasione che la vita ci sta offrendo per amare ancor di più noi stessi e gli altri.

Quando riesci a vedere la sofferenza come evoluzione, trasformi te stesso e il tuo rapporto con le persone della tua vita. È incredibile constatare come basti trasformare se stessi per riuscire a migliorare le nostre relazioni e vedere trasformare anche l'atteggiamento del partner, amico, genitore, figlio, etc.

Una visione che diventa più olistica, nella quale non si vede più la separazione e ci s'inizia a sentire *Uno* con quell'essenza che tutto permea.

L'illusione di voler cambiare l'altro scompare... s'inizia a sentire profumo d'Amore.

« [...] non mi è dato di amare senza nessun altro fine se non l'amore stesso, senza bisogno di giustificare il mio comportamento, senza bisogno di promettere nulla. »

C.G. Jung

## ATTACCAMENTO e SENSO DEL POSSESSO

Più ami più sei felice. Se soffri è a causa della tua mente. Questa è una legge. L'amore non causa mai sofferenza, piuttosto è l'attaccamento all'amore che genera la sofferenza. L'attaccamento, come il senso del possesso, deriva dalla paura, dall'illusione di pensare che qualcuno possa essere nostro per sempre.

«Tutto è impermalente, in eterno cambiamento.»

Nelle relazioni, invece di librarsi in volo insieme, ci si lega, ci si avvinghia al corpo e alle emozioni. Piuttosto di vivere l'amore in piena libertà, gioia e condivisione, ci si creano false illusioni, dove l'unica cosa che viene fuori è l'Ego che bisbiglia: *"Io voglio te, ho bisogno di te, senza di te non sono felice"*.

Il vero amore non è cieco, la cecità che si attribuisce all'amore nasce dal pensiero. Il vero Amore ti apre gli occhi oltre l'illusione.

Spesso pensiamo che i nostri rapporti siano basati sull'amore, ma sono intrisi di paura. Il terrore di perdere la persona amata senza la quale non possiamo essere felici.

O magari ci assale il senso di colpa perché pensiamo che la felicità dell'altro dipenda dalle nostre azioni, un'altra tragica illusione.

La gelosia e il senso del possesso esistono solo quando non si ama abbastanza.

Dovremmo capovolgere i nostri convincimenti, l'illusione che la gelosia e la possessività siano misura dell'amore, è enorme. Quando si considerano le persone come di "proprietà", ci si è chiaramente dimenticati che non si possiede nulla; in fondo è in prestito anche questo tempo dove ora dimoriamo!

«Fa che io non tenti di essere capito ma di capire, di essere amato ma di amare.»

San Francesco

## L'AMORE BASTA A SE STESSO

I mistici e i santi lo avevano capito: non soffriamo perché non siamo abbastanza amati, ma perché non amiamo abbastanza.

Basta amare, questo già basta all'Amore, l'essere amati è una conseguenza. Questo si chiama Amore incondizionato.

Un sentimento, dove *"Io voglio"* si trasforma in *"Io voglio dare"*.

Un Amore che basta a se stesso, che non ha bisogno di essere ricambiato. Contrariamente è solo Ego.

«Quando ami qualcuno, sei forse lì in quanto amante? Se tu ci sei, sei nel tempo e l'amore è falso, solamente una finzione. Se ci sei ancora e riesci a dire: "Io sono", puoi essere fisicamente vicino, ma spiritualmente sei all'estremo opposto.

Quando sei innamorato, il tu non ci deve essere; solo l'amore, l'amare. Diventa l'amare. Mentre accarezzi la persona amata diventa la carezza.»

Osho Rajeneesh

Anche se mentalmente si riesce a comprendere questa visione, quando si è immersi in relazioni problematiche, potrebbe non essere facile viverla. Infatti il cambiamento che dovrà avvenire non sarà sul piano mentale, ma su quello interiore.

Un salto quantico della nostra consapevolezza, per un mondo con più amore e meno sofferenza.

Simone Coglitore

---

**NOTE:**

(1) Il termine sanscrito *sa?s?ra* (devan?gar? ??????, "scorrere insieme") indica, nelle religioni dell'India quali il Brahmanesimo, il Buddhismo, il Giainismo e l'Induismo, la dottrina inerente al ciclo di vita, morte e rinascita. È talora raffigurato come una ruota.

In senso lato e in un significato più tardo, viene ad indicare anche "l'oceano dell'esistenza", la vita terrena, il mondo materiale, che è permeato di dolore e di sofferenza, ed è, soprattutto, insustanziale: infatti, il mondo quale noi lo vediamo, e nel quale viviamo, altro non è che miraggio, illusione *m?y?*. Immerso in questa illusione, l'uomo è afflitto da una sorta di ignoranza metafisica (*avidy?*), ossia da una visione inadeguata della vita terrena e di quella ultraterrena: tale ignoranza conduce l'uomo ad agire trattenendolo così nel *sa?s?ra*.

---

**SULLO STESSO ARGOMENTO:**

- ***Vivo con te, non vivo per te*** di Jhonny Mariotto
- ***L'Amore non Muore Mai*** di Hernan Huarache Mamani
- ***Amore, il potere dell'accettazione*** di Lise Bourbeau

