

Thich Nhat Hanh

Discorso sull'Amore Vero

Plum Village, 27 luglio 2009

I giovani adulti e gli adolescenti oggi vogliono che io parli dell'amore vero, l'amore che nutre, che trasforma, che procura gioia e felicità.

L'amore è una cosa possibile, ma bisogna sapere come coltivarlo. L'amore è una cosa sacra, il desiderio sessuale non è l'amore, è un'altra cosa.

L'essere umano è fatto di corpo e mente e l'amore dovrebbe essere visto e compreso alla luce di questo "psico-soma" mente e corpo assieme. Nel Buddhismo si parla dell'unità del corpo e della mente: quando respiriamo in consapevolezza, portiamo la mente nel corpo e quando corpo e mente sono assieme si è veramente là e la vita vera è possibile.

Così la mente dovrà essere sempre col corpo, il corpo con la mente e l'amore comincia con l'osservazione del proprio corpo e della propria mente. Non c'è bisogno di una seconda persona per cominciare ad amare perché amare è portare gioia, benessere, felicità e dobbiamo sapere come portare la gioia, il benessere, la felicità a noi stessi.

Abbiamo della sofferenza nel nostro corpo e nella mente, allora l'amore è necessario subito, anche se l'altra persona non si è ancora manifestata.

C'è della tensione nel corpo, c'è del dolore, dello stress e si può fare qualcosa per lasciare andare questa tensione, questo dolore che continua ad essere accumulato nel corpo. Bisogna trattare il nostro corpo con molta tenerezza, con molta comprensione e amore, non maltrattarlo. Allora amare è ritornare al proprio corpo e fare qualcosa per riconciliarsi con esso.

La pratica della respirazione consapevole, la pratica del rilassamento profondo e totale per rilassare la tensione nel corpo, sono già l'atto d'amore.

Bisogna ritornare a se stessi con il rilassamento, la pace e l'armonia nel corpo e il Buddha ci ha insegnato dei metodi per farlo. Nel Sutra sulla piena consapevolezza del respiro, ci ha guidato a fare dei passi in questa direzione per portare, attraverso la respirazione, pace, armonia, distensione nel corpo, nelle sensazioni e nelle emozioni. La sofferenza non è soltanto nel corpo, ma anche nelle sensazioni e nelle emozioni. Ci sono delle sensazioni spiacevoli, dolorose, ci sono delle emozioni forti che ci fanno soffrire; allora facciamo qualcosa al fine di poter accogliere queste sensazioni ed emozioni per trovare sollievo. Il Buddha ci ha indicato come fare: nel Sutra sulla piena consapevolezza del respiro ci guida passo per passo per farlo. Per lasciare andare la tensione e calmare il dolore nel corpo, possiamo cominciare a riconoscere le nostre sensazioni, le nostre emozioni, al fine di poterle abbracciare con tenerezza e portarvi sollievo. Studiare il Sutra sulla piena consapevolezza del respiro e praticare: questo è l'amore!

C'è della sofferenza nel corpo, nell'anima, nella nostra mente, nella nostra coscienza. Ci sono dei blocchi di sofferenza che sono lì da tanto tempo, sofferenza trasmessa dai nostri genitori e antenati i quali non l'hanno trasformata e per questo l'hanno trasmessa a noi. C'è anche della sofferenza che abbiamo accumulato durante la nostra vita. Dunque, c'è da riconoscere questa sofferenza, c'è da vedere come trasformarla in noi per non trasmetterla alla generazione futura. Questo è esattamente l'oggetto del nostro amore e voi sapete che potete già cominciare a coltivare l'amore anche se l'altra persona non si è ancora manifestata. L'amore comincia con se stessi, è sempre vero ed è una cosa possibile se la comprensione è presente. Bisogna comprendersi per potersi amare, essere lì con se stessi per poter amare, perché la comprensione è alla base dell'amore. Ma comprendere che cosa?

Alla luce dell'insegnamento buddhista, la comprensione è prima di tutto la comprensione della sofferenza. C'è della sofferenza nel corpo, c'è della sofferenza nella mente: bisogna riconoscere questa sofferenza, bisogna comprendere la sua natura, bisogna investigare per poter trovare le sue radici profonde e capire come è stata accumulata. Questa comprensione ci dà un'idea chiara di come noi possiamo trasformare la sofferenza.

Si può apprendere molto dalla sofferenza, si può sempre comprendere qualcosa per trasformarla in gioia, felicità, amore. E quando uno è capace di praticare così, l'amore viene dal suo cuore, dalla sua mente ed è abitato dall'amore come una lampadina lo è dalla luce. Se c'è della luce dentro, allora la lampada comincia ad irradiarla. L'amore è come il raggio di luce: è chiaro e senza discriminazione. Del nostro amore traggono beneficio tutti gli esseri viventi, non soltanto una persona, così come nella lampadina il raggio di luce è senza discriminazione; tutti, tutte le cose intorno beneficiano della luce. Non soltanto il tavolo è chiaro, ma anche la finestra e tutto ciò che c'è in quel posto. L'essenziale è che la luce sia là ed irradi. Dunque l'amore è qualcosa che si può generare in se stessi e quando l'amore esiste, ne può beneficiare tutto il mondo e non solamente una persona. La natura vera dell'amore è l'inclusività, la non discriminazione e se nell'amore c'è ancora della discriminazione, non è amore vero.

Quando una persona ama, non ci sono più frontiere: nel Buddhismo si parla di amore incommensurabile, cioè senza frontiere. I Quattro Stati Mentali Incommensurabili sono i seguenti:

MAITRI – vuol dire la bontà amorevole che ha la capacità di portare felicità e amicizia. Se l'amore può portare la felicità è un amore vero e questa capacità è Maitri. Bisogna guardare per vedere se Maitri c'è nella nostra relazione. Può essere che ci sia, ma che sia ancora flebile. Che siano ancora flebili la bontà amorevole, l'amicizia, la fratellanza, la fratellanza d'amore e, in tal caso, lasciate che si rafforzino. Coltivate l'amore, poiché l'amore è qualcosa da coltivare, è una pratica, non è un regalo inviato per posta.

Il secondo elemento dell'amore vero è:

KARUNA – è la capacità di dare sollievo, di alleviare la sofferenza. Bisogna guardare se nella nostra relazione c'è questo elemento, Karuna - compassione. Karuna ha la capacità di alleviare il dolore, di trasformarlo, di toglierlo e se esiste nella nostra amicizia, nell'amore, nella nostra relazione, allora si chiama amore vero. Se l'amore non può dare sollievo, se l'amore rende le cose tristi, allora non è amore vero. L'amore dà sollievo, trasforma, toglie la sofferenza. Bisogna coltivarlo.

E poi:

MUDITA – è la gioia. Nell'amore vero vi è sempre gioia, l'amore vero porta sempre gioia a se stessi e agli altri. Se l'amore fa piangere tutti i giorni, non è Mudita. Bisogna che porti gioia. Si può parlare a se stessi e all'altra persona riguardo a questo, poiché se uno è interessato all'amore, vuole amare in modo che la gioia e la felicità siano possibili, che la trasformazione e la guarigione siano possibili, vuole l'amore vero.

E l'ultimo elemento dell'amore vero secondo il Buddha è:

UPEKSA – è l'inclusività. Non si esclude più, s'incluse tutto, del vostro amore traggono beneficio tutti e non solo una persona! Voi e l'oggetto del vostro amore diventate uno.

La vostra sofferenza è la sua sofferenza, la vostra felicità è la sua felicità. Non c'è più una sofferenza individuale. Non ci sono più delle frontiere fra colui che ama e colui che è amato: dunque è la non discriminazione e l'inclusività.

Questo è l'amore proposto dal Buddha, l'amore che non fa soffrire, l'amore che dà sollievo, che nutre, e questi stati possono essere sviluppati all'infinito: è per questo che si chiama l'amore senza frontiere. Potete cominciare ad amare una persona, ma se è il vero amore, questo abbraccia tutto, tutti gli esseri. Non solo gli uomini, ma anche gli animali, le piante e i minerali, ecc. E' l'amore senza frontiere, proposto dal Buddha. E se i giovani vogliono che l'amore guarisca, porti sollievo, pace, felicità, gioia, allora devono apprendere a coltivare il metodo proposto dal Buddha.

Ho cercato di scrivere un piccolo libro su questo: "Gli insegnamenti sull'amore" . Si può cominciare a leggerlo e ad applicarlo nella propria vita quotidiana poiché l'amore comincia sempre da se stessi.

Ho detto prima che il desiderio sessuale è un'altra cosa, ma l'amore vero non esclude l'atto sessuale. Con l'amore vero tutto l'atto sessuale diventa una cosa sacra; ma senza l'amore vero, l'atto sessuale può causare molta sofferenza. Allora bisogna fare molta attenzione.

Nella tradizione buddhista il corpo è sacro quanto la mente e se voi amate qualcuno, non rispettate soltanto la sua mente, ma anche il suo corpo. Se non c'è rispetto verso il corpo, non c'è rispetto verso la mente. Il rispetto fa parte dell'amore vero e quando si ama, si rispetta, si rispetta se stessi e l'altra persona, altrimenti l'amore muore velocemente. A Plum Village, quando si celebra un matrimonio, durante la cerimonia le due persone s'inclinano sempre l'una all'altra e fanno un "toccare la terra" profondo per esprimere il loro rispetto, perché senza il rispetto, l'amore non può sopravvivere. Bisogna rispettare l'altra persona con la mente.

Nell'amore c'è una relazione intima. Ci sono delle zone molto profonde nella propria mente, ci sono dei luoghi sacri nella propria anima, ci sono delle cose che non si vogliono condividere con tutti, che si vogliono tenere segrete, per se stessi; dei sentimenti molto profondi, delle memorie molto profonde e ciascuno di noi vuole lasciarle solo per se stesso e non vuole parlarne a tutti. Solo quando si trova una persona che ha questa capacità di comprenderci profondamente, allora si apre il proprio cuore e si invita questa persona ad entrare a visitare le proprie zone sacre, non è così? E' una comunione, è una comunicazione profonda e questo arriva solo con l'amore vero. L'altra persona ha questo potere di comprendere profondamente e per questo la lascio entrare nel mio reame e sono pronto a condividere con lui, con lei, tutto quello che è nascosto in me: è solamente in questa situazione che il corpo può essere condiviso con l'atto sessuale. Ci sono delle zone sacre nel nostro corpo, delle zone che le altre persone non hanno il diritto di

toccare, alle quali non hanno accesso. E' come la città Imperiale nella capitale Pechino: ci sono delle zone proibite. Se voi foste entrati in quelle zone, sareste stati decapitati. La città proibita era la zona dell'imperatore e voi non sareste stati autorizzati ad entrare. Se qualcuno entrava in quelle zone veniva punito. Anche nel nostro corpo ci sono delle zone proibite, non si ha diritto di accesso. Eccetto una persona, la persona che noi comprendiamo a fondo. Allora l'atto sessuale non può essere possibile senza questo permesso. E' riservato solo alla persona selezionata, che ha dimostrato di essere capace di comprenderci a fondo, di condividere la sua vita con noi. Penso che questo faccia parte della cultura antica, non solamente in Oriente, ma anche qui in Occidente, e noi l'abbiamo perduto.

Bisogna avere rispetto del corpo, non solamente della mente. Ci sono delle zone proibite nel corpo come nello spirito e l'accesso si dà solamente a colui o colei che è autorizzato. E vorrei che i giovani discutessero un po' su questo. E' una cosa molto antica, tuttavia ci sono delle cose importanti nella nostra tradizione spirituale, occidentale come orientale. Bisogna preservare delle cose così buone, cose magnifiche come queste, per la nostra felicità e quella delle generazioni future.

Il rispetto dell'altra persona e del proprio corpo fa parte integrante dell'amore vero. Bisogna ripristinare questa cosa, è cultura autentica. Se soffriamo molto è perché non abbiamo osservato questo e abbiamo perduto questa tradizione preziosa.

Potete parlare di questo e condividere con i vostri amici alla luce degli insegnamenti.