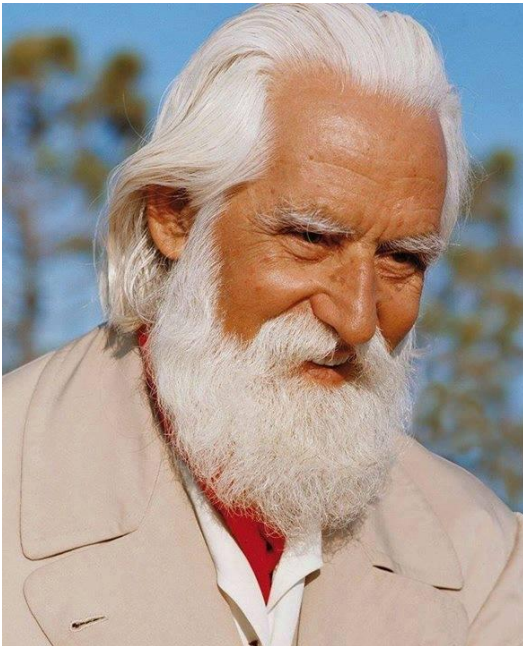


## L'AMORE È UNA LUCE, UN NETTARE, UN'AMBROSIA ...

Dicembre 2014



«L'amore è fatto di scambi. Gli scambi fra due esseri non consistono solo nell'incontrarsi nel piano fisico, possono farsi a distanza, con la parola, lo sguardo, il pensiero, senza toccarsi e anche senza vedersi. E gli scambi non si limitano a quelli che gli uomini possono fare fra loro. Ecco perché, anche se non avete ancora trovato un uomo o una donna che vi ispirano abbastanza per unirvi, non è una ragione per sentirvi privati dell'amore. Cos'è l'amore? Un'energia cosmica che circola ovunque nell'universo. Ed è per questo che potete trovare l'amore ovunque, nella terra, nell'acqua, nell'aria, nel sole, nelle stelle ... Potete trovarlo

nelle pietre, nelle piante, negli animali ... E potete certo trovarlo anche negli uomini, ma appunto, non solo in loro, come avete troppo tendenza a credere. Sì, perché dovete sentirvi privi d'amore se non avete un uomo o una donna da tenere fra le braccia? Non è il corpo, non è la carne che vi donerà l'amore, perché l'amore non si trova lì. L'amore può servirsi del corpo fisico come supporto, ma lui stesso è altrove, è ovunque; è una luce, un nettare, un'ambrosia che riempie lo spazio»

«Quando vi svegliate al mattino, accogliete con gratitudine questa giornata che comincia prendendo la risoluzione di viverla con amore. E cosa significa viverla con amore? Semplicemente respirare, mangiare, camminare, guardare, ascoltare con amore. Pensate che tutto questo lo sapete già ... No, non lo sapete. Quando comincerete a comprendere, veramente, con tutto il vostro essere, cosa significa vivere con amore, la vostra intera esistenza sarà trasformata. L'amore sgorgnerà da voi continuamente, dalla mattina alla sera, anche quando dormite ... Sì, anche durante il sonno. Vivere con amore è vivere con uno stato di coscienza che armonizza ogni atto della vita, che mantiene la persona in perfetto equilibrio. E questo stato di coscienza è una fonte di gioia, di forza, di salute non solo per sé stessi ma per tutti coloro che incontriamo.

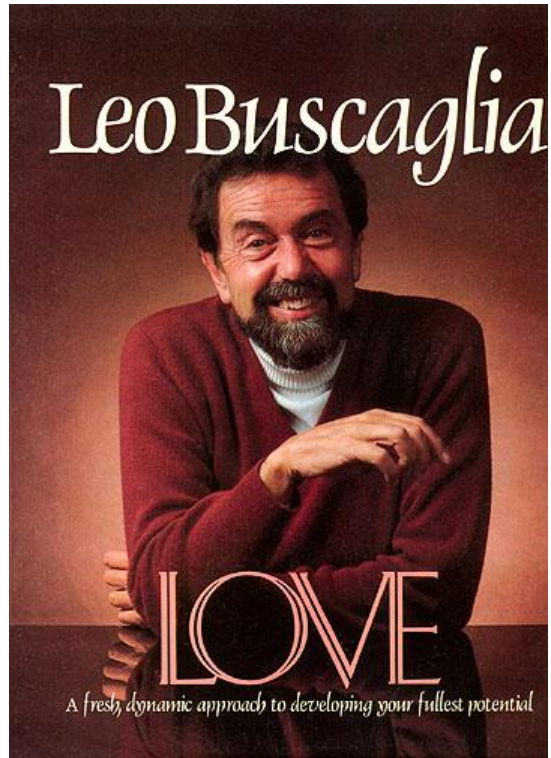
Brani tratti dal volume *Zemia, la Terre – Une pensée pour chaque jour*

di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV - Éditions Prosveta

ORE 09:00

## LEZIONE D'AMORE

Quando alla fine degli anni sessanta il professor Leo F. Buscaglia (1924-1998) propose al preside della facoltà di pedagogia della University of Southern California un corso sull'amore, non si aspettava il risultato che avrebbe conseguito. Iniziò dopo due anni con una classe di venti studenti per arrivare a duecento con seicento in lista d'attesa. Le lezioni si svolgevano con semplicità. Si riunivano, si sedevano su un grande tappeto e parlavano per le due ore regolamentari, arrivando spesso a continuare fine a sera. In questa classe – diceva – non insegno. Imparo.



Il tema era l'amore in tutti i suoi aspetti. Invitava gli studenti a raccontare sé stessi, i rapporti interpersonali, le aspettative, le speranze, le paure, le mancanze, e la conclusione era che l'amore si impara. Sì, ma chi lo insegna? Come si applica? Come si vive?

Era un insegnante amatissimo che emanava calore, intelligenza, apertura, disponibilità e coraggio. Nel mondo accademico non sempre fu altrettanto amato, anzi, capitò spesso che venisse irriso e considerato futile e banale, ma niente lo scoraggiò. Evidentemente, l'essere nato in una povera famiglia di immigrati italiani con le conseguenti, per l'epoca, derisione ed emarginazione che ne accompagnò l'infanzia e l'adolescenza, lo temprò rafforzandolo e rendendolo capace di affrontare ogni difficoltà. L'ambiente familiare ricco di amore, comprensione e condivisione lo aiutò. Il calore, l'affetto e il rispetto che legavano genitori e figli furono sicuramente una buona palestra dove sperimentare il potere dell'amore, futura materia di studio universitario, davvero unica nel suo genere e unico esperimento compiuto in una prestigiosa università americana.

Accadeva che Buscaglia si allontanasse per dei periodi per meditare e studiare. Viaggiò anche in Oriente e si avvicinò al buddhismo. Il suo intero percorso di vita testimonia una seria e profonda ricerca interiore, ma con gli allievi non applicò mai

nessuna particolare pratica e disciplina spirituale. Ottima intuizione, che permise agli studenti, qualunque fosse il credo di appartenenza, come pure per i non credenti, di partecipare liberamente e senza pregiudizi a discussioni e argomentazione sull'amore, che fosse sacro, profano, umano. Amore per la vita, amore per sé stessi, amore per gli altri.

Nei molti libri che ci ha lasciato possiamo scoprire di più su questo straordinario, originale e appassionato insegnante. Fra quelli pubblicati in Italia da Mondadori, vorrei ricordare *Autobus per la felicità*, *Vivere, amare, capirsi*, *La via del Toro*, *La coppia amorosa*, *La foglia Muriel*, *Sette storie natalizie*, *Nati per amare*, *Amore*.

Elisabetta Mastrocola