

# COMPRESIONE AMOREVOLE: L'APERTURA DEL CUORE ALLE ORIGINI DELL'ALTRO

La comprensione amorevole è fondamentale per creare buoni rapporti tra gli individui.

Essa non è né scontata né semplice da acquisire, ma frutto di molto lavoro interiore e di una lunga pratica della disidentificazione.

In questo articolo analizzeremo che cosa essa è, cosa non è, quali sono gli ostacoli più frequenti che si incontrano, quali aiuti ci possiamo dare e quali qualità possiamo sviluppare per aiutarci nel difficile compito di esprimere compiutamente questa qualità che è Transpersonale.

Come prima definizione, ma vedremo che è molto di più, troviamo che deriva da “comprendere”, dal latino *cum = insieme + prehendere = prendere, portare dentro di sé*.

Amorevole, *considerando ciò che si è compreso con benevolenza*, è cioè la capacità di considerare con animo tollerante i sentimenti altrui.

A sua volta “comprendere” ha come sinonimi contenere, racchiudere, includere, abbracciare, capire, intendere, per estensione giustificare, perdonare.

La comprensione amorevole è la capacità di andare oltre le apparenze e “prendere dentro di sé” le motivazioni che stanno dietro il comportamento dell'altro.

L'opposto della comprensione amorevole è il giudizio, la critica, il rifiuto, la reazione emotiva, la distruzione dell'altro col pensiero.

Pratichiamo la comprensione amorevole quando siamo disidentificati dai “mutevoli contenuti della coscienza” e auto-identificati nell'Io.

“Passiamo dal giudizio e dalla critica alle domande «perché mi sta dicendo questo?» “perché sta facendo questo?”.

L'attiva energia della comprensione amorevole suscita una potente reazione contro l'avversione.

È l'Empatia, la chiave magica per aprire ogni cuore, il mezzo irresistibile per dissipare malintesi, antipatie, ostilità, conflitti e separatività.

La chiave magica per stabilire retti rapporti umani in ogni campo della vita consociata: dalla famiglia al gruppo all'intera umanità, poiché si comprendono i bisogni e le ragioni degli altri. Quindi è la cura più efficace per guarire i rapporti umani.

Senza comprensione non ci potrà mai essere Fratellanza, cioè senso di Unità con tutti. La comprensione

amorevole è il punto di incontro tra l'intelligenza e l'amore: possiede quindi qualità di cuore e qualità di mente. È il risultato dell'unione di mente e cuore.

Il Cuore è il **mediatore**, in esso tutti gli opposti si fondono e sintetizzano. Per esprimerla occorre un atto di volontà.

Proseguendo nella nostra analisi rendiamoci conto prima di tutto di cosa essa non è e, al contrario, di cosa essa è.

Non è buonismo, al contrario è Volontà di Bene.

Non è acquiescenza passiva, anzi è un atto forte perché porta in sé la capacità della mente di capire e la benevolenza del cuore; è accoglienza del cuore e luce dell'intelligenza.

Non è giustificare, ma è accettare le multiformi e varie espressioni della vita.

Non è una forma di debolezza, ma è un atto di Volontà.

Non è ignoranza rispetto ai torti degli altri, ma è andare oltre le apparenze tenendo ben separati il “peccato” dal “peccatore”.

Non è rinuncia alla difesa, ma è comprendere le ragioni e poi cercare le misure adatte ad affrontare la situazione. Non è un obbligo di “frequentazione”, ma è sicura comprensione.

La comprensione amorevole inizia con l'ascolto e l'attenzione all'altro.

Prosegue nella parola consapevole, nell'accettazione e nell'aiuto consapevoli.

La comprensione non ha nulla di sentimentale, ma nasce da un livello che è mentale e allo stesso tempo è intelligente, tende a: far vedere un altro punto di vista, far sorgere la risposta dall'interno dell'individuo poiché nella domanda è già insita la risposta, nel problema la soluzione.

È deporre il pensiero nel cuore: pensare col cuore e amare con la mente.



Naturalmente la comprensione va data innanzi tutto a se stessi poiché la comprensione verso gli altri va di pari passo con quella che siamo in grado di dare a noi stessi. Per comprendere occorre fare spazio dentro di sé, da qui l'importanza del lavoro interiore.

Per comprendere occorre conoscere.

Per comprendere occorre contattare il proprio dolore e poi il dolore di ogni essere umano dietro le maschere consuete.

Una giusta comprensione scorge anche la soluzione o la via da percorrere per superare quel dolore.

Un altro capitolo importante da considerare sono gli ostacoli che vi si frappongono:

- Orgoglio (paura di mostrarsi per quello che si è per timore di non essere accettati)
- Ostinazione e pretese egoistiche. Suo corollario è l'egocentrismo...io, io, io
- Separatività (attenzione eccessiva al sé personale)
- Criticismo che nasce dall'ideologia
- Attaccamenti, per esempio al bisogno di cercare il "colpevole esterno", alle opinioni, alla rabbia
- Aspettative – come le cose/persone dovrebbero essere
- Accampare scuse per non cambiare se stessi
- Egoismo
- Bisogni disattesi (di appartenenza, di essere riconosciuti, di apprezzamento...) che creano mancanze
- Frustrazioni
- Paure
- La sete di potere
- Pregiudizi

Grandi aiuti possono venire dallo sviluppo delle qualità del Cuore, della Mente e della Volontà (vedi riquadro).

Voler comprendere è naturalmente il primo passo. Come sappiamo bene la volontà è il fattore fondamentale per qualunque scelta noi facciamo e per qualunque qualità vogliamo sviluppare ed esprimere.

L'impersonalità è un altro passo che ci viene chiesto dalla stessa comprensione. Come possiamo comprendere profondamente gli altri se siamo continuamente concentrati su noi stessi e i nostri problemi. L'impersonalità si può definire come l'atteggiamento interiore che dà

attenzione agli altri ritirandola dall'identificazione continua su se stessi o, con altri termini, il distacco dall'io drammatico.

Un sincero e genuino interesse verso gli altri ci è naturalmente di aiuto.

La comprensione amorevole è facilitata dalla riflessione su tre sentimenti:

- Compassione: antitesi della passione, che è avida ed egoista
- Tenerezza: antitesi dell'egotismo, sempre rigido e chiuso in sé
- Imparzialità: antitesi della bramosia o del desiderio.
- Quando questi tre sentimenti sono compresi e praticati, si è in rapporto con l'anima di tutti gli uomini.

**La Compassione** sposta l'attenzione dagli interessi egoistici e ci rende partecipi della sofferenza altrui. Ci armonizza con le necessità del prossimo, porta a condividere ciò che alberga nel cuore.

Si ottiene intonandosi all'amore dell'anima, principio unificante che apre tutti i cuori.

La compassione, infatti, è la capacità di identificarsi con gli altri in tutte le condizioni esterne.

**La Tenerezza** porta una qualità di altruismo, cioè volge all'esterno ed ispira il desiderio di servire e aiutare. Questo sentimento è talvolta chiamato misericordia, e contrassegna tutti coloro che soccorrono l'umanità.

Implica aiuto positivo, intento altruistico, saggio discernimento e attività amorevole. Non è mossa da desiderio di ricompensa e riconoscimento.

**L'Imparzialità** distacca dai risultati dell'attività in favore altrui. Essa libera dal desiderio.

L'imparzialità è più mentale della compassione e della tenerezza.

Ricapitolando vediamo che i passaggi per sviluppare la comprensione sono:

- Fermare le reazioni personali
- Acquietare le emozioni
- Fermare il giudizio
- Mettersi in una posizione di ascolto
- Domandarsi perché, quali sono le cause di un certo comportamento

- Comprendere che è più che capire. Capiamo con l'intelletto, più freddo e distaccato, chirurgico, mentre quando comprendiamo portiamo dentro, includiamo, permettiamo alle cose di far parte di noi stessi
- Infine rispondere, essere cioè attivi – emissivi.

### Qualità del Cuore

Sincerità	Generosità
Umiltà	Equanimità
Gratitudine	Benevolenza/Carità
Perseveranza	Aspirazione
Recettività	Fiducia
Pace	Perdono
Coraggio	Attesa
Buona volontà	Saggezza
Cooperazione	Condivisione
Responsabilità	Libertà
Direzione	Sintesi
Amore	Unione
Fratellanza	Appartenenza umana
Compassione	Pazienza
Trasmutazione	Comprensione

### Qualità della Mente

Intelligenza	Discriminazione
Comprensione <i>(stabilire relazioni logiche/analogiche tra i pensieri e i fenomeni)</i>	Collegamento
Elaborazione	Ricerca delle cause
Visione oltre le apparenze <i>(per es. del bene dal male, del giusto dall'errore)</i>	Discernimento
Interpretazione e spiegazione <i>(del mondo esterno ed interno)</i>	Osservazione e consapevolezza
Memoria	Immaginazione
Progettualità	Correzione degli errori
Analisi	Gestione delle emozioni

### Qualità della Volontà

Intenzione	Ascolto
Fare spazio	Concentrazione
Attenzione	Focalizzazione
Dominio	Controllo
Disciplina	Sopportazione
Coraggio	Integrazione
Organizzazione	Sintesi

### La vita è difficile per tutti; non è quindi più sensato aiutarci a vicenda anziché combatterci?

Un altro passo verso la comprensione amorevole è comprendere che gli esseri umani non sono tutti uguali. Gli esseri umani sono equivalenti, hanno tutti quanti lo stesso valore ma non sono uguali.

Se comprendiamo che esistono dei livelli evolutivi, possiamo comprendere che certi comportamenti a cui assistiamo sono quasi “obbligati” rispetto al livello di coscienza al quale l'individuo si trova.

Di conseguenza, questa conoscenza ci permette di eliminare il giudizio e di sviluppare la comprensione che gli individui possono fare solamente quello che il livello di coscienza permette loro.

Proseguendo ancora si giunge a capire e accettare che in realtà non c'è nulla da comprendere, nel senso che ogni evento ha il diritto di esistere come espressione delle mille e mille condizioni umane e delle esperienze che ognuno fa. È un po' come il perdono, arriva il giorno in cui si comprende che non c'è nulla da perdonare perché ognuno fa quello che può.

Le antiche tradizioni spirituali chiedevano all'aspirante di rispettare la seguente Regola.

**“Entra nel cuore del fratello tuo e vedi il suo dolore. Poi parla. Le tue parole infondano in lui la potente forza di cui ha bisogno per spezzare le sue catene. Ma non glielo spezzare tu stesso. L'opera tua è di parlare con comprensione intelligente. Dalla forza che riceverà sarà sorretto nel suo lavoro”.**

Quando la parte critica della nostra mente impara il silenzio e l'umiltà, ci fa riconoscere le qualità e i pregi di coloro con cui entriamo in relazione, allora la nostra vita è riscaldata dal calore della comprensione amorevole che regala dolcezza ai nostri rapporti.