

Approfondimento dei temi trattati nella pagina “Mistica sufi”

IL DOLORE non è una condanna, ma uno strumento di trasformazione ed evoluzione della coscienza: ogni dolore porta poi con sé una gioia più grande, poiché produce un'apertura e un ampliamento della consapevolezza. Infatti ogni accadimento umano ha uno scopo evolutivo. Il nostro viaggio inizia dal momento in cui intuiamo la prospettiva finalistica della vita e della realtà e ci rendiamo conto che lo scopo dell'esistenza è la realizzazione della natura divina.

NEL MONDO TERRENO ESISTE LA DUALITÀ Quando il sole tramonta a occidente, contemporaneamente sorge a oriente nell'altro emisfero. Se qui è notte, là è giorno. Tutto è vero e nulla è vero simultaneamente, in quanto una cosa e il suo contrario esistono nello stesso momento. Ma proprio per questo, se scopriamo in noi un vizio o una debolezza, dobbiamo essere consapevoli che in qualche parte del nostro essere sono insiti la virtù o la forza corrispondenti.

NEI MONDI SPIRITUALI E NELL'ANIMA VI È L'UNITÀ Mentre i mondi inferiori sono caratterizzati dalla dualità, i puri mondi spirituali sono contraddistinti dall'unità. L'anima, essendo una scintilla di luce divina, scaturisce dalla stessa Luce che originò l'universo e partecipa della Sua unità. Nell'anima, tutto è bene, è vero ed è bello, così come in Dio. Per scoprirlo, occorre vivere al suo livello 'come se fossimo già realizzati'. Vivere 'come se' produce con il tempo una reale trasformazione. A tal fine occorre immaginare costantemente livelli di esistenza più nobili, elevati, felici e amorevoli, e un giorno vivremo in una condizione esistenziale dove tutto ciò sarà prassi quotidiana. Anche prima di quel giorno, comunque, vedremo innalzarsi costantemente il livello della nostra energia personale, e trasformarsi in pari grado le nostre condizioni sul piano sia fisico sia psicologico e spirituale.

OCCORRE ESERCITARE IL LIBERO ARBITRIO Per poter vivere al livello della propria anima, l'uomo deve scegliere di attivare il libero arbitrio. Ciò significa scegliere d'essere causa e non effetto e comporta l'assunzione totale delle proprie responsabilità. Come anima, l'essere umano possiede un elevato grado di libertà, mentre come personalità o ego è vincolato dalle opinioni mentali, frutto delle memorie dovute a esperienze passate. Per riuscire ad ascoltare la nostra anima, guadagnando così un certo grado di libertà spirituale, possiamo avvalerci degli insegnamenti e delle indicazioni di chi abbia già raggiunto tale libertà. Rumi infatti consiglia di cercare la compagnia degli uomini santi e invita a servirci dell'aiuto delle Guide. In modo simile, in montagna, seguire le orme d'una guida agevola il cammino e ci evita incidenti.

IL VALORE DELL'ESPERIENZA PERSONALE è per i sufi inestimabile. Solo l'esperienza in prima persona offre al ricercatore la fiducia nell'amore di Dio per lui, fiducia che gli permette a sua volta d'amarsi e rispettarsi e d'individuare in sé le qualità che già possiede senza saperlo. Comincerà allora ad esprimerle e ciò innesterà un processo virtuoso di creatività e autopotenziamento: con il tempo, egli si trasformerà in un elemento attivo e propositivo per il bene suo personale, della sua famiglia e del Tutto. Grazie agli esercizi spirituali insegnati dal maestro, il ricercatore realizza in prima persona le opportune qualità interiori. Tramite esse, agirà in accordo con la verità rivelata e non ripeterà a lungo gli stessi errori, cause di sofferenza.

DAL VIVERE 'COME SE' AL COMPRENDERE DI 'ESSERE TUTT'UNO CON LUI' I sufi adorano Dio come se Lo vedessero. In che modo raggiungono tale condizione? Attraverso il ricordo costante della sua Presenza, che avviene mediante il *dikhr*: ovvero la ripetizione dei novantanove nomi di Dio, specie il suono HU, conosciuto da mistici di diverse tradizioni religiose e in primo luogo dai sufi. Praticando il *dikhr*, l'uomo sperimenterà col tempo che il 'come se' si trasformerà in un contatto reale e diretto con Dio nell'intimo del proprio essere. A quel punto, il suo agire diverrà più retto, perché non ispirato da regole o leggi esterne, ma dal lasciare che sia Dio stesso a operare attraverso lui. Così accadde a Rumi, che affermò: "sono diventato un flauto di canna per il Tuo respiro".

L'ATTENZIONE COSTANTEMENTE RIVOLTA A DIO finisce per condurre all'unione con Lui: a quel punto non vi sono più separazione ed ego, e come Gesù il sufi afferma: "Io e il Padre mio siamo una sola cosa". Il grande martire sufi al-Hallaj, morto nel 922, fu torturato proprio perché affermava ciò. Egli disse: "Io sono la Verità", e al pari di Gesù venne ucciso da coloro che non potevano comprendere il senso profondo di tali parole. Contrariamente alle apparenze, infatti, esse sono segno di massima umiltà, in quanto frutto d'una totale sottomissione alla Volontà divina: scomparso l'ego umano, si realizza la piena identificazione uomo - Dio.

I SUFI PREDILIGONO L'INTERIORITÀ ALL'ESTERIORITÀ Si collegano interiormente con la bontà divina, con l'infinito amore di Dio e con la sua bellezza. Non pensano mai invece alla sua collera, perché sanno "che anche il suo spezzare è un riparare" (Rumi). Provenendo da Dio, quanto accade all'uomo è necessario alla sua evoluzione. La sofferenza prepara la strada a una gioia più grande e occorre pertanto sviluppare un'accettazione totale di tutto ciò che succede.

L'IMMAGINAZIONE CREATIVA è usata dai sufi per aprire il cuore all'infinito amore divino e ricevere gli abbondanti frutti del suo amore e della sua gioia. Impiegano anche il canto, la preghiera, la danza, la gestualità e la musica per fondersi con la magnificenza divina. L'immaginazione è il dono più grande che Dio abbia offerto all'anima, giacché, spiega Rumi, ci permette di tornare a Casa. Attraverso essa l'anima crea infatti i suoi mondi e gli strumenti che le occorrono per compiere il viaggio. Essendo dotata di libertà, può anche scegliere di procedere nella direzione opposta, ma secondo il pensiero di Rumi ciò non sarà per sempre: un giorno, quando svilupperà la consapevolezza, riorienterà il suo percorso e tornerà sulla strada che conduce a Dio.

IL VALORE DEL VUOTO Perché l'immaginazione dia frutto, occorre svuotare la mente da tutto ciò che la ingombra: pensieri, opinioni, preoccupazioni, passioni, desideri... Nel vuoto, lo stesso di cui parlano i buddhisti, si realizzano infatti le possibilità che hanno originato il Tutto e che costantemente ricreano le condizioni della nostra vita. Affidarsi al vuoto apre la strada al manifestarsi in noi della Voce divina e all'accoglimento dei suoi copiosi doni.

I SUFI, PUR NON POSSEDENDO NULLA, DI NULLA MANCANO Fanno sempre riferimento alla misericordia, alla bellezza e alla gentilezza di Dio, anziché alla sua severità e alla sua collera. Mettono sempre l'accento sull'amore e sull'abbondanza, mai sul senso di mancanza, giacché coltivano una fiducia assoluta e incrollabile nell'amore di Dio per la propria creazione. Fanno tutto ciò che è nelle loro possibilità e sanno che il resto sarà compiuto direttamente da Dio.

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA DEL SUFISMO Si è diffuso in tutte le regioni del mondo islamico, ma è presente anche in molte aree non islamiche. È trasversale a tutte le classi sociali e coinvolge praticanti di sesso sia maschile sia femminile, esprimendo quindi valenze assai universali. Ecco perché il suo esempio e il suo insegnamento sono ancor oggi validi e forieri di grandi benefici spirituali.