Arthur Jeon

SESSO AMORE E DHARMA

Trovare l'amore senza perdere la via

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Arthur Jeon

SESSO, AMORE E DHARMA

Trovare l'amore senza perdere la testa

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Ringraziamenti 9
Introduzione 11

PARTE PRIMA - MOLTO PRIMA
All'inizio era la solitudine 17

AMORE - Guardiamoci in faccia, amici! 18
AMARE SE STESSI - Prima imparate a danzare da soli, poi attirate un partner 22
CONDIZIONAMENTI - Non siete quello che pensate di essere 29
AUTO-INDAGINE - Che cosa volete davvero? 36
ESPERIENZA - 'Sbagliare' per capire il modo giusto 42
ANIME GEMELLE - Ma cosa significa uguali? 46
SESSO CASUALE - Allarme ossitocina! 52
OMO, ETERO O BISEX - L'amore è l'amore 60
E I FIGLI? - La nuova famiglia 65
PETTEGOLEZZI - C'è un modo migliore per entrare in contatto 70
CONSIGLI - Darli e riceverli con cautela 74
ESSERE I PARTNER DEL TUTTO - L'amato che ama se stesso 77

PARTE SECONDA - SUBITO PRIMA
Primi avvicinamenti alla vostra orbita 81

DOV'È IL VOSTRO PARTNER? - Incontratelo sempre e ovunque 82
PRIMO INCONTRO - Respirate e basta 84
PRIMO APPUNTAMENTO - Niente aspettative 88
NON ATTACCAMENTO - L'amore è solo adesso 95

SEDUZIONE - Flirt e manipolazione 100
RECIPROCITÀ - Appartenete alla stessa tribù? 106
AUTO-SVELAMENTO - Smettere di nascondersi 111
DENARO - Il simbolo più potente 115
AMBIGUITÀ - Un segnale sicuro 119
PAZIENZA - La persona giusta al momento giusto 125

PARTE TERZA - GLI INIZI
Il turbamento, l'estasi e le vie di mezzo 129

INNAMORARSI! - Quando la bomba esplode 130
LA FINE È NELL'INIZIO - Dire subito la verità 134
RESA E ACCETTAZIONE - Senza, l'amore è impossibile 138
MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI - Non è la fine del mondo 143
GELOSIA - Il mostro divoratore 147
RABBIA - Prendere fuoco? 158
SCONTRO APERTO - Niente colpi bassi 163
Passi per risolvere i conflitti di coppia 165
TERAPIA - Se vi rompete una gamba, andate dal dottore! 169
NQR - Non Questo Rapporto 174
GENEROSITÀ - Non dare per avere 180
PAURA - Avere il coraggio di amare 185
ACCUSA - Perdere molte occasioni di crescita personale 193
SCAPPARE DAVANTI ALL'AMORE - Resistere quando le cose vanno bene 197
DARE ASCOLTO - Ascoltare nel momento presente 200

PARTE QUARTA - LA METÀ
La fine dell'inizio o l'inizio della fine? 203

PERFEZIONISMO E LOTTE DI POTERE - Un gioco da non giocare 204
TRADIMENTO - La fine o un nuovo inizio? 208
L'ERBA DEL VICINO È SEMPRE LA PIÙ VERDE - Gestire l'attrazione per altri 215

CAMBIAMENTO - Lasciare che avvenga senza forzarlo 219
ATTENZIONE - Innaffiare il fiore del rapporto 224
PERDONO - Il pilastro dell'amore 227
COMPASSIONE - La forma più alta d'amore 232

PARTE QUINTA - LA FINE
Quando l'amore finisce 237

VENIRE MOLLATI - Il rifiuto come protezione 238
QUANDO È DAVVERO FINITA - Gestire la separazione 243
OSSESSIONE - Liberarsene in fretta 249
DIVORZIO - Fine di un matrimonio o inizio di un'amicizia? 254
IMPERMANENZA - Ciò che viene se ne va 259
CONTATTO - Fate del mondo il vostro partner 265

Nota sull'autore 270

AMORE

Guardiamoci in faccia, amici!

Lascia andare l'io e semplicemente ama.
Abbandona te stesso e ama.
Tu sei il tuo partner.
Il tuo amante sei tu.
Tu sei il tuo amante.

— Anonimo

Tutti cerchiamo l'amore. Tutti lo vogliamo. Tutti pensiamo che ci renderà completi. Trovare l'amore che cerchiamo ci renderà felici.

E tutti commettiamo l'errore di cercare l'amore al di fuori di noi, di cercare qualcuno che soddisferà tutti i nostri bisogni e le nostre fantasie. Mentre lo cerchiamo all'esterno dimentichiamo di *dare* amore nelle nostre interazioni quotidiane.

In termini spirituali, facciamo confusione tra il falso amore dell'io, che nasce dalla mancanza e dal bisogno, e l'amore che sgorga dal sapere di essere una parte del Divino e per questo di non poter mai restare senza amore, *perché l'amore è ciò che siamo.* Questo fatto è sempre sotto i nostri occhi.

Davvero interessante, potreste dire. Ma cosa diavolo significa?

Un uccellino ha appena imparato a volare. Sbatte le ali, spicca il volo e frulla di qua e di là. Poi ritorna nel nido e chiede alla mamma:

"Mamma, che cos'è questa cosa che chiamano 'aria'? Tutti ne parlano e dicono che è dappertutto, ma io non la vedo".

È questo che facciamo quando cerchiamo amore invece di darlo, quando cerchiamo una persona che stia assieme a noi invece di essere noi assieme a tutto ciò che incontriamo. L'amore è una ricchezza sempre a nostra disposizione che guida tutto ciò che facciamo, perciò ogni singolo istante è un'occasione per esprimere amore, per collegarci al suo flusso. Non cercate l'amore, perché voi *siete* amore.

Nel supermercato vicino a casa mia c'è una cassiera che incarna questo modo di essere. Si chiama Reisha, ha forme decisamente voluminose e un sorriso e un calore che acquietano la vostra frenesia quotidiana e vi fanno aspettare pazientemente il vostro turno in fila alla cassa. L'altro giorno, mentre stavo aspettando che mi facesse il conto, abbiamo chiacchierato. Io avevo fretta all'inizio, ma la sua sola presenza mi ha fatto rilassare.

"Come va?", mi chiese Reisha con un largo sorriso.

"Bene. E lei?".

"Non si vede?", rispose citando la battuta di un famoso film. O forse non aveva mai visto quel film e la sua era una risposta dettata da una compassionevole comprensione degli alti e bassi della vita.

Quando il ragazzo dei sacchetti mise le mie pesche in fondo al sacchetto e sopra ci appoggiò altre cose, compreso un cartone di latte da due litri, Reisha intervenne con gentilezza. Tolse una a una le cose dal sacchetto e le rimise dentro al contrario.

"Vedi come si fa? Altrimenti le pesche si schiacciano...".

Il ragazzo era imbarazzato per avere sbagliato un'operazione così semplice.

"Non preoccuparti. Adesso hai capito".

"Grazie", disse il ragazzo.

Reisha prese i soldi, mi diede il resto e si rivolse alla donna che aspettava impaziente dietro di me.

"Come va?".

"Bene. E lei?".

"Non si vede?".

La donna si rilassò e sorrise suo malgrado.

Reisha era al lavoro: dava calore e amore a tutti quelli che passavano dalla sua cassa. Non chiedeva niente in cambio e dava tutto quello che aveva: la sua presenza. Il suo era un lavoro pesante, ma lei dava amore invece di chiederlo.

Anche l'incontro più superficiale con un'altra persona è un'occasione per *dare* amore. In questo modo avviene un cambiamento nella corrente di energia tra voi e gli altri. La polarità passa dal segno 'meno' al segno 'più', infatti dando avete di più. E più la esercitate, più questa espressione d'amore cresce.

L'amore non è un sostantivo, è un verbo d'azione: amare. Se pensate che sia un sostantivo, una cosa, potreste pensare che si può venderlo, conservarlo, cercarlo, possederlo e perderlo. Se invece pensiamo all'amare come a un'azione, darlo o riceverlo diventano la stessa cosa e l'amore diventa infinito e inesauribile. Come dice il poeta persiano Rumi: "Solo con il cuore puoi arrivare al cielo".

Come vedete, non dipende dal trovare la persona speciale che state cercando. Se pensate di avere bisogno di una persona particolare per poter esprimere il vostro amore, vi mettete in una posizione di debolezza: il vostro amore dipende da un altro. Ma questo spiana la strada alla delusione e alla sofferenza. Quando l'altro non soddisfa i vostri desideri nel momento, nel luogo e nel modo che voi vorreste, la delusione che provate vi spingerà a tentare di manipolare, controllare, sedurre, ingannare e attaccare l'altro, e in casi estremi a ucciderlo. È il ventaglio delle reazioni umane alla sensazione di perdita. In genere non sfocia nella violenza, ma alcune volte sì: tutti abbiamo visto o sperimentato forme di violenza fisica o psichica nei rapporti. Chi compie queste violenze, oltre a ripetere esperienze subite nell'infanzia, lo fa nel tentativo di non perdere la cosa che gli consente di amare, il suo 'fornitore d'amore'. Perché non sappiamo che la fonte dell'amore non è l'altro: *siamo noi*.

Provate a sentire, in questo preciso momento, che *la fonte*

dell'amore siete voi, non un altro. E che anche la paura di perdere l'amore nasce in voi.

Nella consapevolezza di essere amore, non c'è più *una* persona speciale: *tutto* è speciale. Dando amore, in un certo senso qualunque persona diventa la vostra anima gemella. Non si tratta più di 'come ricevere l'amore che meritate', perché non lo state più chiedendo a qualcuno. Aprite semplicemente il vostro cuore e lasciate che l'amore fluisca verso tutte le persone che incontrate.

L'amore è energia. Se lo trattenete, ristagna. Se lo lasciate scorrere, vedrete che è inesauribile.

AMARE SE STESSI

Prima imparate a danzare da soli, poi attirate un partner

Anche voi,
come chiunque nell'universo,
meritate il vostro amore e il vostro affetto.

— BUDDHA

Non potete amare un altro se prima non avete imparato ad amare voi stessi. È un'affermazione così scontata! Chissà quante volte l'avete sentita, da amici o terapeuti. Ma che cosa significa amare se stessi? Chi è il 'se stessi' da amare? Com'è fatto? Dov'è?

Che cosa succede se vi ponete la domanda: chi sono io?

Che cosa vi viene in mente? Siete l'educazione che avete ricevuto? Siete la vostra famiglia, la vostra professione, i vostri rapporti, i vostri gusti e le vostre preferenze? A livello di personalità, siete tutte queste cose. Ma 'amare se stessi' significa amare la propria personalità? Al di sotto non c'è una natura profonda che sostiene tutti gli aspetti del vostro essere?

Provate di nuovo a chiedervi: chi sono io?

Io sono io, potreste rispondere.

D'accordo. E chi è questo io?

Sono il figlio o la figlia dei miei genitori. Ho fatto determinati studi. Il rosso è il mio colore preferito e mi piace la cioccolata.

Io sono IO!!!

E al di sotto di questo, che cosa c'è?

La nostra cultura esalta il mito dell'individuo, dai cow-boy di una volta agli attuali presidenti che fanno finta di essere dei cow-boy. Veniamo incoraggiati a esprimere la nostra individualità, a essere individui unici. Accanto a questa idea c'è quella che dobbiamo amarci. A livello di personalità è vero. L'accettazione di sé e l'amore di sé sono indispensabili per instaurare rapporti sani. Ma, a livello spirituale, l''io' scompare. Non c'è nessun 'io' da amare. Nessuna storia con un 'io' come protagonista.

C'è semplicemente l'essere.

Un mio amico, Larry, aveva un magnifico lavoro nel mondo dello spettacolo. Gli dava denaro e prestigio, tanto che cadde nella trappola di *identificarsi* con il suo lavoro, di mettere lì la propria identità. Iniziò a sentire che lui e il suo lavoro erano la stessa cosa. Poi la casa cinematografica per cui lavorava fallì e Larry perse il lavoro. Benché fosse una persona di talento, perse il controllo e cadde in una depressione quasi suicida. Non si alzava più dal letto. È lo stesso fenomeno che scatta al termine della vita lavorativa, al punto che molti muoiono poco dopo il pensionamento. È quello che accade se mettete la vostra identità nel *fare* invece che semplicemente nell'*essere*.

Questo vale per il lavoro, per i rapporti, per le vostre credenze e per i vostri pensieri. Vera libertà significa non identificarsi con niente.

In questo preciso momento, mentre leggete queste parole, provate a disidentificarvi da quello che la vostra mente sta pensando. Quello che state pensando non è quello che siete. State *leggendo* queste parole, ma non siete il *lettore*. State *facendo* qualcosa, ma non siete *qualcuno* che la fa. Allo stesso modo, nei vostri rapporti *amate,* ma non siete *qualcuno* che ama. 'Voi' scomparite.

In questo semplice esserci c'è libertà, libertà dall'identificazione con l'io. E da questo semplice *essere* deriva la possibilità di essere collegati a tutto ciò che è. Quando avete perso l'identificazione con il vostro piccolo sé, con tutti i suoi bisogni e i suoi desideri, non c'è più alcuna barriera a sperimentare il collegamento con il SÉ, con tutto ciò che è. Più siete iden-

tificati con l''io', con il 'me', più vi sentite isolati e separati e più sentite il bisogno di 'avere' quel famoso amore che meritate. Meno siete identificati e più vi sentite in contatto, e da ciò scaturisce un amore è che in contatto con tutte le cose. Non è più un amore fondato sull'io, ma vero amore spirituale.

Sembra facile, ma come si fa? Come facciamo a lasciar andare l'identificazione con il lavoro, il denaro, il successo e il partner, e a risvegliarci? Come fare ad amare se siamo single cronici? Non c'è da *fare* niente, perché è già così. È importante capire che siete già illuminati e che tutto ciò che dovete 'fare' è realizzarlo, lasciando cadere tutti gli oscuramenti che ve lo impediscono. È come chiedersi: "Come devo fare per diventare un essere umano?". Lo siete già.

Ma come realizzarlo? Come lasciar andare l'identificazione con i pensieri?

Semplicemente essendo presenti momento per momento. Se date tutta la vostra attenzione a questo momento, al qui e ora, non penserete a nient'altro. Non sarete ossessionati dal passato né preoccupati per il futuro. L'identificazione e il pensiero scompaiono nell'intensità del *qui e ora*. Il piccolo sé, con tutti i suoi pensieri e le sue paure, svanisce.

E ciò rende possibile vedere la realtà senza il filtro del desiderio e del condizionamento.

Ma che cosa ha a che vedere il risveglio con l'espressione dell'amore? In che modo vi influisce? Che cosa implica l'amore spirituale a livello della personalità, soprattutto se non siete più identificati con questa personalità?

Significa che non siete più mossi da bisogni e desideri. Significa che *siete* e basta.

Erich Fromm, in un suo famoso libro intitolato *L'arte di amare*, descrive la differenza tra amore immaturo e amore maturo. L'amore immaturo dice: "Ti amo perché ho bisogno di te", mentre l'amore maturo dice: "Ho bisogno di te perché ti amo". L'amore maturo implica *premura*, *responsabilità*, *rispetto* e *conoscenza* e si sforza attivamente per la crescita e la felicità della persona amata. Come vedete non si parla di pat-

teggiamenti, condizioni, aspettative o desideri, ma semplicemente del prendersi cura dell'altra persona.

In *Sesso, amore e dharma* esamineremo l'amore da vari punti di vista.

Il vero amore è diverso dall'infatuazione.
Il vero amore non è il "colpo di fulmine" o l'infatuazione. Queste esperienze sono una perdita di radicamento, come se una strana forza vi avesse strappati alla vostra salute mentale. L'infatuazione riguarda solo la chimica dell'amore e le sostanze che vengono rilasciate nel cervello, più un bel numero di proiezioni e desideri. Un rapporto che muove dal bisogno che un altro ci ami è destinato a fallire, a meno che non si trasformi nell'amore maturo, che è al di là dell'infatuazione.

Il vero amore non è consacrare qualcuno come una persona speciale.
Questo atteggiamento ci fa cadere nella trappola delle aspettative. Se una persona è 'speciale' (cioè degna del nostro amore) sarà costretta a continuare a essere speciale, invece di essere com'è davvero. Appena smette di essere speciale, tutto il rapporto perde il suo fascino, che viene sostituito dall'insoddisfazione. La persona speciale vi ha deluso per il semplice fatto di essere un essere umano, con tutte le sue imperfezioni e i suoi difetti. Il vero amore dà se stesso a chiunque incontra. Il falso amore si dà solo alle persone 'speciali'.

Il vero amore è un'azione.
Non potete sapere che cosa significhi 'camminare' o 'mangiare' senza fare l'azione di camminare o mangiare. Lo stesso vale per l'azione di amare. Molti invece pensano che l'amore sia una cosa da acquisire, comprare, negoziare e perdere. Invece di dare amore senza aspettarci niente in cambio, chiediamo continuamente di ricevere amore, come se fosse una merce preziosa e a produzione limitata.

Il vero amore non è controllo.
Se il nostro amore è fondato sull'io, avremo paura dell'autonomia dell'altra persona. Se l'altro è libero potrebbe lasciarci, no? E così cerchiamo di manipolare e di controllare i suoi sentimenti e i suoi comportamenti. L'altra faccia della medaglia è che il vero amore non ha paura di essere controllato o imprigionato, perché ha fiducia nei sentimenti che suscita. Il vero amore lascia che l'altro sia così com'è, ha fiducia nel fatto che l'altro possa avere la propria vita, il proprio lavoro, i propri amici e i propri interessi e nello stesso tempo essere in rapporto con noi.

Il vero amore non esige che l'altro ci stia appiccicato.
Il vuoto che sentiamo quando non siamo assieme alla persona che amiamo nasce da un falso senso di separazione. Se c'è la consapevolezza di essere uniti in un'unica coscienza, sentirete la presenza della persona amata anche quando è assente. Oltre a essere voi nel suo cuore e l'altra persona nel vostro, siete entrambi collegati all'energia dell'universo (quello che Jung chiama inconscio collettivo). Non è solo un concetto astratto: la fisica quantistica ha iniziato a dimostrare l'interconnessione di tutte le cose. Questo tipo d'amore sopravvive a qualunque perdita, anche a quella causata da una morte.

Il vero amore non è divorato dall'ansia e dalla paura.
È naturale e umano essere preoccupati per la persona che amiamo. Ma non dobbiamo vivere nell'ansia di perderla a causa di un'altra persona, di una malattia o della morte. Nel vero amore non c'è la paura della perdita. Accettiamo l'impermanenza di tutte le cose e diamo amore senza paura della perdita.

Il vero amore è più facile quando non vi identificate con il piccolo sé.
Più diventate invisibili a voi stessi, più abbandonate l'identificazione con la storia personale e con 'quello che io penso', più facile sarà esprimere vero amore. Il motivo è che non giudicate più le cose in base agli effetti che hanno su di voi. Non avete

l'ansia di perdere l'amore che ricevete perché non vi identificate più con la percezione di voi stessi, 'voi' non ci siete più. Non avete aspettative perché avete visto il carattere illusorio di una personalità che chiede continuamente: "E io che cosa ci ricavo?". E questo lascia spazio al semplice amare, senza programmi o aspettative.

Nel vero amore abbandonate qualunque idea di automiglioramento.
Può sembrarvi una strana affermazione in un libro di autoaiuto spirituale come questo, ma mette il dito sul problema di ristrutturare continuamente la nostra personalità. A che cosa serve rimettere in ordine le sedie sul ponte del *Titanic*? Volete davvero gettarvi nel gioco senza fine del miglioramento di sé, agendo sui vari livelli di condizionamento, quando il vero compito è quello di lasciare che si dissolvano? È molto più efficace recidere il nodo gordiano dell'io con un colpo di spada che scioglierlo filo per filo mentre la vita vi scorre accanto.

In ultima analisi, non dovete fare niente per migliorare voi stessi. Siete perfetti così come siete, perché *non siete la vostra personalità*. Siete pura coscienza, parte integrante del tutto. Lasciata andare l'identificazione con il piccolo sé, realizzate di essere chiara e presente consapevolezza. È come togliere lo sporco da un vetro: lo sporco è la vostra personalità condizionata, il vetro su cui si è depositata è la vostra vera natura. Non vi mettete certo a dare una sistemata allo sporco, lo togliete e basta. In questa realizzazione c'è libertà e possibilità di esprimere amore momento per momento.

Non è intuitivo, vero? E può darsi che contraddica tutti i libri di 'auto-aiuto' che avete letto. Ma la verità è che non c'è nessun 'io' da aiutare. È quindi un approccio completamente opposto a 'cambiate voi stessi e riceverete l'amore che meritate'. Questo approccio si potrebbe chiamare 'mollate voi stessi e semplicemente amate'. Paradossalmente, anche le persone che non sono interessate al dharma troveranno il vostro nuovo modo di essere particolarmente attraente e diventerete una

calamita per molti potenziali partner attirati da questa libertà e dalla compassione e generosità che produce.

È in questa consapevolezza che nascono la pace e la certezza che l'amore non si può perdere. È parte di voi e quindi parte di tutto ciò che è.