

## Approfondimento dei temi trattati nell'Home page

### Cos'è il sufismo?

Il sufismo si fonda sull'aspirazione all'amore e alla bellezza racchiusa nel cuore d'ogni uomo: è la nostalgia del Bene supremo e insieme la strada per raggiungerlo, in questa vita terrena e non solo dopo la morte.

Il sufismo sfugge a ogni definizione ed esprime il naturale anelito dell'uomo verso il divino. Nasce in ambiente islamico, accogliendo in sé una vasta gamma d'idee e concetti connessi col perfezionamento interiore e propri anche d'altre correnti spirituali, quali il misticismo cristiano, il buddhismo (specie lo zen) e il Vedanta. Facendo proprie le tre prescrizioni basilari dell'Islam, ossia la sottomissione a Dio (*Islam*), la fede (*iman*) e il praticare il bene (*ihsan*), i sufi insegnano ad adorare Dio come se Lo si vedesse e spiegano come stabilire un contatto diretto e individuale con Lui: con lo scopo di conseguire, attraverso la trasformazione di se stessi, l'armonia con tutto il creato e di divenire così consapevoli della Sua presenza nel proprio cuore. Ciò è possibile coltivando la sincerità, l'amore, la virtù e l'anelito alla perfezione, mediante l'imitazione del modello del profeta Muhammad.

I sufi utilizzano varie tecniche d'elevazione spirituale, in particolare la preghiera, il *dhikr* e il *sohbet*.

La preghiera rende luminosi i nostri corpi sottili, che diventano così visibili nel mondo celeste. Il *dhikr*, ripetizione cantata dei nomi di Dio, nutrendo il cuore e placando la mente e le emozioni, consente al praticante di riconoscere l'amore di Dio per l'anima. Il *sohbet*, termine persiano che significa 'essere insieme' 'condividere', indica non solo, a livello esteriore, il fatto che i seguaci siedano accanto al maestro (*sheikh*), ma anche e soprattutto gli eventi interiori che possono verificarsi solo se il discepolo è in ascolto e dà al Maestro il permesso di lavorare interiormente con lui. Ciò significa coltivare consapevolmente la presenza del Maestro mantenendosi in ogni momento della giornata in uno stato ricettivo d'attenzione e d'ascolto. Il maestro infatti non interviene nella vita del discepolo senza un suo invito e una sua precisa richiesta, giacché in caso contrario verrebbe violata la libertà dell'anima. I sufi sottolineano quindi come sia necessaria un'esplicita richiesta da parte dell'aspirante ricercatore spirituale. Ecco perché si dice che "solo quando l'allievo è pronto il maestro appare".

I dervisci ripetono ogni giorno i novantanove nomi di Dio e in particolare HU, il suo nome più antico e sacro, noto anche ai mistici di altre tradizioni religiose. Attraverso tale pratica, unita alla danza sacra detta *sama/sema*, in cui girano vorticosamente su se stessi, viaggiano nei mondi interiori e conoscono i segreti della vita oltre il tempo e lo spazio. In ogni istante sono consapevoli della presenza del Maestro, considerato una porta verso la Luce divina. Con lui vivono una vita piena e gioiosa. Pur consapevoli dell'ineluttabilità del dolore, dovuto al processo di purificazione della natura umana e alla sua continua trasformazione, sottolineano sempre il valore della gioia: con la gioia infatti il cuore si apre e in un cuore ricettivo entra l'amore di Dio. Grazie ad

esso si comprende che anche gli altri sono anima e ciò alimenta un sentimento di fratellanza universale. Chi vive nella gioia non nutre pensieri distruttivi, ma desidera solo lodare Dio e ringraziarlo per i suoi doni.

I sufi inoltre non praticano l'ascetismo, perché credono che le esperienze lavorative e affettive della vita di tutti i giorni siano per l'anima un'ottima palestra per imparare ad amare. Pur vivendo *nel* mondo, essi non sono *del* mondo, perché coltivano incessantemente la Presenza divina, offrendo se stessi e la propria vita come strumento di servizio e canale dell'amore di Dio.

La meditazione, unita al canto delle parole sacre e dei nomi di Dio, rende la vita più piena e felice. Offre infatti a chi pratici con disciplina e assiduità la possibilità di sperimentare nella propria vita i miracoli dell'amorevole cura divina. Per essere felici, affermano i sufi, occorre poi dedicarsi a un'alta causa ed essere in qualche modo utili all'umanità. Soltanto il servizio a Dio e alle sue creature rende la vita degna d'essere vissuta, donando pace e consapevolezza del proprio posto nello schema generale dell'universo. A ogni anima sono infatti assegnati un compito e uno scopo precisi: individuarli e impegnarsi ad attuarli fa della nostra vita un'avventura appagante e gioiosa.

In questo sito proponiamo pratiche meditative ed esercizi d'immaginazione creativa volti a scoprire quale sia il dono che possiamo offrire all'universo e come trasformarlo in realtà.

## **Perché studiare oggi Rumi e il misticismo dei dervisci rotanti?**

Avendo scoperto in se stesso la fonte della gioia, della creatività e dell'amore, Rumi è un esempio per imparare a seguire il desiderio del nostro cuore.

Nei suoi versi, afferma che il desiderio è sentimento e che il sentimento è desiderio: entrambi rappresentano il sogno dell'anima e sono indizi per comprendere lo scopo per cui si è incarnata. Occorre aprire il cuore a tale sentire, perché in esso risiede la via del ritorno a Casa.

Chiediamoci perché desideriamo qualcosa. Significa che non siamo contenti di come stiamo vivendo e che aspiriamo a qualcosa di meglio. Ebbene, spiega Rumi, quel qualcosa di meglio esiste ed è *già* presente dentro di noi: dobbiamo solo cercarlo e realizzarlo.

Tornare bambini e abbandonarci fiduciosi a ciò che sentiamo vero dentro di noi; acquietare la mente e mettere da parte i suoi 'saggi' consigli per seguire le richieste 'folli' del nostro cuore; infrangere tutte le convenzioni per avventurarci con l'immaginazione in altri mondi, ascoltando i segni che l'Universo ci invia attraverso coincidenze e sincronicità; amare e rispettare la vita in tutte le sue forme ed essere grati per quanto riceviamo; aprirci all'abbondanza, pronti a donarci in ogni istante, assumendoci la responsabilità delle nostre scelte; accettare il dolore come momento di trasformazione e purificazione, ma cercare sempre la gioia della piena realizzazione: questa felicità è a portata di mano per ognuno di noi, sin d'ora, canta Rumi nelle sue poesie. Con la gioia traboccante nel cuore, ci invita tutti a scoprirla dentro di noi.

Accogliere le parole di Rumi è un'esperienza che cambia la vita. I suoi versi aprono il cuore all'amore, aiutandoci a scoprire che siamo esseri di luce, amati dalla "Luce che dà luce a tutte le luci".