

Shams di Tabriz, figura affascinante quanto enigmatica, un cuore senza limiti, uno spirito incontenibile al servizio della Via.

“Non mi importa del bene o del male. Preferirei spegnere le fiamme dell’inferno e dar fuoco al paradiso, così la gente potrebbe amare Dio per nessun altro motivo a parte l’Amore.”

Dopo averlo incontrato ed esser divenuto suo discepolo, Rumi scrisse le più belle e sottili opere poetiche del mondo islamico. La natura degli insegnamenti che Shams di Tabriz gli trasmise rimarrà probabilmente un mistero, ma qualcuno ha ipotizzato che lo rese partecipe delle quaranta regole sufi:

1. Il modo in cui vediamo Dio è il riflesso immediato del modo in cui vediamo noi stessi. Se Dio ci fa venire in mente per caso paura e colpa, significa che dentro di noi dimorano troppa colpa e troppa paura. Se Dio è per noi pieno di amore e di compassione, così siamo anche noi.
2. Il cammino della verità è una fatica del cuore, non della mente. Fai che sia il cuore la tua guida principale! Non la tua mente. Conosci il tuo *nafs* (natura animale e satanica), sfidalo e infine sconfiggilo con il cuore. Solo conoscendo te stesso potrai giungere a conoscere Dio.
3. Puoi studiare Dio attraverso ogni cosa e ogni persona dell’universo, perché Dio non sta chiuso in nessuna moschea, sinagoga o chiesa. Ma se proprio vuoi sapere dove si trovi esattamente la sua dimora, uno solo è il luogo in cui puoi cercarlo: il cuore di un innamorato. Nessuno è rimasto in vita dopo averlo veduto, così come nessuno è morto dopo averlo veduto. Chiunque lo trova resterà con lui per sempre.
4. Intelletto e amore sono fatti di materiali diversi. L’intelletto lega le persone con i suoi nodi, senza rischiare nulla; l’amore invece scioglie ogni vincolo, e tutto rischia. L’intelletto è sempre prudente e consiglia: *“Attento agli eccessi dell’estasi”*; l’amore invece dice: *“Oh, non ci pensare troppo! Buttati!”*. L’intelletto non si spezza facilmente; l’amore invece in un attimo si riduce in briciole. Ma tra le rovine si nascondono tesori. Un cuore infranto nasconde tesori preziosi.
5. La maggior parte dei problemi del mondo ha origine da errori linguistici o da semplici fraintendimenti. Non prendere mai le parole alla lettera. Quanto entri nel territorio dell’amore, la lingua come noi la conosciamo diventa obsoleta. Quel che non si può esprimere a parole si può afferrare soltanto con il silenzio.
6. Isolamento e vita solitaria sono due cose diverse. Nell’isolamento è facile illudersi e credere di essere sul giusto cammino. La vita solitaria è meglio per noi, perché significa essere soli senza sentirsi isolati. Ma alla fine è meglio trovare una persona, la persona destinata a essere il nostro specchio. Ricorda: soltanto nel cuore di un altro puoi davvero vedere te stesso e la presenza di Dio dentro di te.
7. Qualsiasi cosa accada nella tua vita, per quanto insormontabili appaiano i problemi, non addentrarti nel territorio della disperazione. Anche quando tutte le porte restano chiuse, Dio aprirà per te una via del tutto nuova. Sii riconoscente! È facile essere riconoscenti quando tutto va per il meglio. Il sufi è grato non solo per ciò che gli è dato, ma anche per tutto ciò che gli è negato.
8. Pazienza non significa sopportare passivamente, ma essere tanto lungimiranti da confidare nell’esito conclusivo di un processo. Cosa significa pazientare? Significa guardare la spina e vedere la rosa, guardare la notte e vedere l’alba. Impazienza significa essere tanto miopi da non riuscire a vedere il risultato. Chi ama Dio non esaurisce mai la propria pazienza: sa bene

che alla luna nuova occorre tempo per diventare piena.

9. Est, ovest, sud o nord non fa differenza. Quale che sia la tua destinazione, preoccupati solo di trasformare qualunque viaggio in un viaggio interiore. Chi viaggia con lo spirito, viaggia nel mondo intero e anche oltre.
10. La levatrice sa che senza dolore il bambino non può aprirsi la strada e la madre non può partorire. Allo stesso modo, perché nasca un nuovo lo è necessario soffrire. Come l'argilla deve passare per un calore intenso per indurirsi, l'Amore può perfezionarsi soltanto nel dolore.
11. La ricerca dell'Amore ci cambia. Nessuno può andare cercando l'Amore e non maturare lungo il cammino. Dal momento in cui cominci a cercare l'Amore, cominci a cambiare dentro e fuori.
12. Ci sono più falsi guru e falsi maestri in questo mondo che stelle nell'universo visibile. Non confondere gli egocentrici spinti dalla brama di potere con i veri mentori. Un maestro autenticamente spirituale non attirerà l'attenzione su se stesso e non si aspetterà da te obbedienza assoluta o totale ammirazione, ma al contrario ti aiuterà ad apprezzare e ammirare il tuo io interiore. I veri mentori sono come vetro trasparente. Si lasciano attraversare dalla Luce di Dio.
13. Non cercare di opporre resistenza ai cambiamenti che ti si presentano. Lasciati invece investire dalla vita. Non preoccuparti se la tua vita sembra scorrere alla rovescia. Come puoi sapere se il lato a cui sei abituato sia migliore di quello che ti si presenta?
14. Dio è impegnato a completare la sua opera, nella sfera del visibile e in quella dell'interiorità. Dio si occupa intensamente di te. Ogni essere umano è un'opera non ancora conclusa, avviata lentamente ma inesorabilmente verso la perfezione. Ciascuno di noi è un'opera d'arte incompiuta, che attende il proprio completamento e si adopera per raggiungerlo. Dio si dedica a ciascuno di noi individualmente, perché l'umanità è un'arte finissima degna del miglior calligrafo, dove ogni singolo punto è fondamentale per il quadro complessivo.
15. È facile amare un Dio perfetto, senza macchia e infallibile. Ben più difficile è amare il nostro prossimo, con tutte le sue imperfezioni e i suoi difetti. Ricordati: si può conoscere solo ciò che si è in grado di amare. Non esiste sapienza senza amore. Chi non impara ad amare ciò che Dio ha creato, non potrà mai amare veramente né veramente conoscere Dio.
16. La vera sporcizia è quella interiore. L'altra, basta lavarla via. Ma esiste un tipo di sporco che non si può pulire con l'acqua pura, e sono le macchie depositate da odio e fanatismo a contaminare l'anima. Con l'astinenza e il digiuno puoi purificare il corpo, ma solo l'amore può purificare il cuore.
17. L'universo intero è contenuto in un singolo essere umano: tu. Tutto quel che vedi attorno a te, anche le cose che potrebbero non piacerti, e persino quelle che disprezzi o aborri, tutto è presente in te, in gradi diversi. Non cercare quindi nemmeno Satana fuori di te. Il diavolo non è una forza straordinaria che ti aggredisce dall'esterno. È semplicemente una voce interiore. Se riuscirai a conoscere bene te stesso, ad affrontare con onestà e severità il tuo lato oscuro come quello luminoso, raggiungerai la forma suprema di conoscenza. Chi conosce se stesso, conosce Dio.
18. Se vuoi cambiare il modo in cui gli altri ti trattano, devi prima cambiare il modo in cui tratti te stesso. Se non impari ad amare te stesso, in modo completo e sincero, non potrai mai essere amato. Quando però raggiungerai quello stadio, sii grato per ogni spina con cui ti colpiranno. È il segno che presto sarai ricoperto da una pioggia di rose.
19. Non preoccuparti di dove ti porterà la strada. Concentrati invece sul primo passo. È questa la

parte più difficile, e in questo consiste la tua responsabilità. Una volta fatto quel passo, lascia che tutto vada dove deve andare, il resto verrà da sé. Non seguire la corrente. Sii tu la corrente.

20. Tutti fummo creati a Sua immagine, ma tutti fummo creati diversi e unici. Non esistono due persone identiche. Né due cuori che battono all'identico ritmo. Se Dio ci avesse voluti tutti uguali, ci avrebbe fatti così. Perciò non rispettare le differenze e imporre agli altri il nostro pensiero equivale a non rispettare il santo progetto di Dio.
21. Quando un vero amante di Dio entra in una taverna, la taverna diventa la sua stanza della preghiera; ma quando un bevitore entra in una stanza di preghiera, quella diventa la sua taverna. In tutto il nostro agire, è il cuore a fare la differenza, non le apparenze esteriori. I sufi non giudicano gli altri per come appaiono o per chi sono. Quanto un sufi guarda qualcuno, tiene gli occhi chiusi per aprire un terzo occhio: l'occhio che vede il regno interiore.
22. La vita è un prestito temporaneo, e questo mondo non è altro che un'imitazione approssimativa della realtà. Solo i bambini possono scambiare un balocco per l'oggetto vero e proprio. Eppure gli esseri umani o si infatuano del balocco, oppure lo rompono e lo gettano da una parte, senza alcun rispetto. In questa vita, tieniti alla larga da ogni sorta di estremi, poiché essi distruggono il tuo equilibrio interiore.
23. L'uomo, nella creazione, occupa un posto unico. "Ho infuso in lui il mio spirito" dice Dio. Ciascuno di noi è fatto per essere il rappresentante di Dio sulla terra. Chiediti: quante volte ti comporti come un suo rappresentate, se mai lo fai? Ricordati, è nostro dovere scoprire lo spirito divino dentro di noi e vivere di conseguenza.
24. L'inferno è il qui ed ora. E anche il paradiso. Smetti di preoccuparti per l'inferno o di sognare il paradiso, perché entrambi sono presenti in questo stesso istante. Ogni volta che ci innamoriamo, ascendiamo al paradiso. Ogni volta che odiamo, invidiamo o contrastiamo qualcuno, cadiamo precipitando nelle fiamme dell'inferno.
25. Il Corano è un torrente in piena. Quelli che lo guardano da lontano vedono solo un fiume. Ma per quanti nuotano fra le sue acque, esistono quattro correnti. Quelli che amano nuotare vicino alla superficie si accontentano del significato esteriore. Prendono i versetti troppo alla lettera. La seconda è più profonda della prima, ma è ancora molto vicina alla superficie. La terza corrente sotterranea è la lettura esoterica, o *batini*. Il quarto livello è così profondo che non può essere messo in parole ed è quindi destinato a rimanere indescrivibile. Quando si entra nel territorio dell'Amore, le parole non servono.
26. L'universo è un solo essere. Tutto e tutti sono collegati tra loro mediante una rete invisibile di storie. Che ne siamo consapevoli o meno, tutti intratteniamo fra noi una conversazione silenziosa. Non fare alcun male. Pratica la compassione. Non fare maldicenza alle spalle altrui, nemmeno un'osservazione apparentemente innocente! Le parole uscite dalla nostra bocca non svaniscono, si conservano in eterno nello spazio infinito, e torneranno a loro tempo. Il dolore di uno solo farà soffrire tutti. La gioia di uno solo farà sorridere tutti.
27. Questo mondo è come una montagna innevata che riecheggia la tua voce. Tutto quel che dici, buono o cattivo che sia, in qualche modo ritorna a te. Perciò se qualcuno nutre dentro di sé pensieri cattivi nei tuoi confronti, pronunciare parole altrettanto cattive contro di lui non farà che peggiorare le cose. Resterai rinchiuso in un circolo vizioso di energia malevola. Prova invece per quaranta giorni e quaranta notti a dire cose buone su quella persona. Al termine dei quaranta giorni tutto sarà diverso, perché tu sarai diverso nel tuo intimo.

28. Il passato è un'interpretazione. Il futuro un'illusione. Il mondo non si muove lungo il tempo come se questo fosse una linea retta, che procede dal passato verso il futuro. Il tempo si muove attraverso di noi e dentro di noi secondo spirali infinite. Eternità non significa tempo infinito, ma semplicemente assenza di tempo. Se vuoi provare l'illuminazione eterna, libera la mente da passato e futuro e resta nell'istante presente.
29. Destino non significa che la tua vita sia stata rigidamente predeterminata. Per questo affidare ogni cosa al fato e non contribuire attivamente alla musica dell'universo è segno di pura e semplice ignoranza. La musica dell'universo pervade ogni cosa e ci compone di quaranta livelli diversi. Il tuo destino è il livello al quale suonerai la tua melodia. Puoi anche non cambiare strumento, ma come suoni dipende unicamente da te.
30. Anche quando è accusato, attaccato e condannato ingiustamente da ogni parte, il vero sufi sopporta con pazienza, e non dice una sola parola malevola su coloro che lo criticano. Un sufi non attribuisce mai colpe. Come potrebbero esserci avversari o rivali o anche solo "altri" se non esiste alcun "sé"? chi altri si può incolpare, se esiste solo l'Uno?
31. Se vuoi rafforzare la tua fede, dovrai intenerirti dentro. Perché la tua fede sia forte come una roccia, il tuo cuore dovrà essere soffice come una piuma. Malattie, tragedie, perdite o timori: in un modo o nell'altro tutti noi dobbiamo affrontare avversità che ci insegnano a essere meno egoisti e meno inclini a giudicare gli altri, ad avere più compassione e generosità. Tuttavia, alcuni di noi imparano la lezione e riescono a diventare più miti, mentre altri finiscono con l'indurirsi più di prima. L'unico modo di avvicinarsi alla Verità consiste nell'allargare il cuore così che possa abbracciare tutta l'umanità e conservare ancora spazio per l'Amore.
32. Niente deve fraporsi fraporsi tra te e Dio. Né imam, né preti, rabbini o altri custodi dell'autorità morale o religiosa. Non i maestri spirituali, nemmeno la tua stessa fede. Credi nei tuoi valori e nelle regole, ma non fartene un vanto. Se continui a spezzare il cuore al prossimo, qualsiasi dovere religioso tu adempia non ti servirà a nulla. Tieniti alla larga da ogni genere di idolatria, che offusca la visione. Lascia che Dio e Dio soltanto sia la tua guida. Apprendi la Verità, amico mio, ma bada a non fare delle tue verità un feticcio.
33. Se tutti, in questo mondo, si affannano per andare da qualche parte e diventare qualcuno, solo per lasciarsi tutto alle spalle dopo la morte, tu mira al livello supremo del nulla. Vivi questa vita leggero e vuoto come il numero zero. Noi siamo come un vaso. Non sono le decorazioni esterne ma il vuoto interno, a tenerci in piedi. Proprio come a farci camminare non è quel che aspiriamo a raggiungere, ma la consapevolezza del nulla.
34. Sottomissione non significa essere deboli o passivi. Non conduce al fatalismo né alla resa. Al contrario. Nella sottomissione risiede il vero potere, un potere che viene da dentro. Coloro che si sottomettono all'essenza divina della vita vivranno nella tranquillità e nella pace imperturbata anche quando il mondo intero attraversa una catastrofe dopo l'altra.
35. In questo mondo non sono le affinità o le conformità a farci progredire, ma gli estremi opposti. E tutti gli opposti dell'universo sono presenti in ciascuno di noi. Pertanto il credente deve incontrare il non credente che vive in lui. E il non credente dovrebbe imparare a conoscere il credente silenzioso dentro di sé. Fino al giorno in cui si consegue lo stadio di *Insan-i Kamil* (l'essere umano perfetto), la fede è un processo graduale, che necessita del suo apparente contrario: lo scetticismo.
36. Questo mondo si regge sul principio della reciprocità. Sarà contraccambiata ogni singola goccia di bontà, così come ogni briciola di malvagità. Non temere complotti, inganni o sotterfugi di

altre persone. Se qualcuno dispone una trappola, ricorda: anche Dio sta facendo lo stesso. È il supremo vendicatore. Neanche una foglia si muove senza che Dio lo sappia. Credi a questo, semplicemente e totalmente. Qualsiasi cosa faccia, Dio la fa al meglio.

37. Se anche le parti cambiano, il tutto resta lo stesso. Per ogni ladro che lascia questo mondo, un altro ne nasce. E ogni persona perbene che viene a mancare è sostituita da una nuova. In questo modo, non soltanto niente rimane lo stesso ma anche, in realtà, niente cambia mai. Per ogni sufi che muore, da qualche parte un altro nasce.
38. Dio è un orologiaio scrupoloso. Il suo ordine è così preciso che tutto sulla terra accade al momento giusto. Né con un minuto di ritardo, né con un minuto di anticipo. E l'orologio funziona alla perfezione per tutti, senza eccezioni. Per ognuno c'è un tempo per amare e un tempo per morire.
39. Non è mai troppo tardi per chiederti: "Sono pronto a cambiare la mia vita? Sono pronto a cambiare interiormente? Che immenso spreco, se anche un solo giorno nella tua vita è identico al precedente. Ogni momento, a ogni respiro, dobbiamo rinnovarci e poi rinnovarci ancora. Vi è un solo modo per rinascere a nuova vita: morire prima della morte.
40. Una vita senza amore è una vita senza importanza. Non chiederti di quale tipo di amore andare in cerca, spirituale o materiale, divino o mondano, orientale o occidentale... le divisioni portano solo ad altre divisioni. L'amore non ha etichette né definizioni. È quello che è, puro e semplice. L'amore è l'acqua della vita. E un amate è un animo di fuoco! L'universo gira in un altro modo quando il fuoco ama l'acqua.