

#### 4<sup>a</sup> passeggiata

##### **Reazioni davanti alla sofferenza**

Finora ci siamo limitati a **scoprire**. Scoprire che vorremmo una felicità e una pienezza che contrasta con le nostre sofferenze, disillusioni e tristezze. Scoprire che, nella nostra piccolezza e insicurezza, ci leghiamo in modo pericoloso a persone, cose e consuetudini per sentirci, inutilmente, più sicuri e felici. Scoprire come la nostra sofferenza non si mitiga, anzi permane e si accresce, perché la nostra società è una farsa intessuta di programmazioni e perché ci vendono una caricatura dell'amore che non ci soddisfa e non ci libera da questa condizione di infelicità e di disamore (teologicamente chiamato peccato). E scoprire, da ultimo, un orizzonte diverso, che, abituati come siamo alle nostre consuetudini, può risultarci strano e paragonabile a una **sfida**, un orizzonte nuovo che ci invita ad **accettare positivamente la nostra realtà di sofferenza e di limitatezza per trasformarla**.

**Una storia:** Un vicino incontrò il mullah Nasrudin (mullah vuol dire signore, maestro o dotto mussulmano) mentre questi cercava qualcosa in ginocchio. "Che cosa cerchi, mullah?". "La mia chiave. L'ho persa". Allora anche il vicino si inginocchiò e i due si misero a cercare la chiave che non si trovava. Dopo un po', il vicino disse: "Ma dove l'hai persa?". "A casa". "Ma allora perché la cerchi qui?". "Perché qui c'è più luce".

**A che cosa serve cercare la felicità negli oggetti mondani, se è nel cuore che la abbiamo persa?**

**A che cosa serve cercare la libertà altrove, se è nel cuore che la abbiamo persa?**

**A che cosa serve cercare Dio nei luoghi santi, se è nel cuore che lo abbiamo perso?**

E' come dire che sarebbe meglio non scrutare troppo nel nostro cuore, se temiamo che le risposte alle nostre domande e ai nostri problemi ci disorientino troppo. Molto meglio, dunque, cercare nel posto sbagliato. Nella nostra mente contorta, infatti, riteniamo che, se una e l'altra strada sono difficilmente percorribili, nel migliore dei casi un cammino radicale di liberazione e guarigione sarà ancora più disagiata; andiamo ripetendo a noi stessi che tanto vale non uscire dai margini di una situazione negativa ma nota, piuttosto che avventurarsi verso qualcosa di positivo che però, essendo sconosciuto, rappresenta un'incognita. **Dipendere patologicamente dall'approvazione altrui, anziché condividere la libertà con gli altri**, è uno dei maggiori ostacoli che si frappongono tra noi e la guarigione interiore e l'esperienza dell'amore. In tante tradizioni spirituali cristiane e non, **la solitudine** viene assunta come rimedio curativo di prim'ordine per giungere, in modo paradossale alla piena comunione con la realtà e con gli altri. **Il paradosso** è un potente stimolo per la riflessione. Ci rivela sia la debolezza della nostra capacità di discernimento sia i limiti di alcuni strumenti intellettuali per il ragionamento. Gli insegnamenti spirituali ricorrono spesso ai paradossi, ma nei momenti in cui questi insegnamenti si tramutano in esperienza, si rivela con forza l'impressionante logica di ciò che parrebbe paradossale. Troviamo forse paradossale il Vangelo quando dichiara che sono felici i poveri, quelli che piangono e i perseguitati, o quando afferma la necessità di perdere la propria vita per ritrovarla veramente? **Noi lottiamo** coraggiosamente contro **la sofferenza** e ci ribelliamo energicamente alle programmazioni, arriviamo a odiarci per la situazione in cui ci troviamo e **la rifiutiamo**. **Per cui succede che invece di migliorare, le cose peggiorano, e noi ci sentiamo più inetti che mai**.

**Ancora una storia:** Mukunda era molto teso e desiderava rilassarsi e riposare un po'. Era nervoso, impaziente, inquieto, disgustato da tutto e da tutti e faticava a dormire. Decise di andare a Lonavla nell'ashram del suo Maestro, immaginando che si sarebbe preso cura di lui con gli esercizi, i dialoghi o qualsiasi altro dei mille rimedi di cui disponeva per tranquillizzarlo e curarlo. In altre parole era molto teso e confidava nel fatto che il Maestro lo avrebbe aiutato a riprendersi. Per questa ragione rimase sorpreso quando gli espone la situazione e il Maestro rispose tranquillamente: "Così sei teso. Continua ad esserlo, accetta questa condizione e lascia perdere. Forse la tensione che provi scomparirà in questi giorni, o forse no. Se scompare, scompare; se resta, resta. Sarai lo stesso in entrambe i casi. La felicità non consiste semplicemente nel non avvertire tensioni, così come la vita non consiste semplicemente nell'assenza di malattie: sono due cose diverse. Si può essere felici anche quando si è tesi, e viceversa, si può essere perfettamente rilassati ma sentirsi infelici. Del

resto non sai nemmeno se è un bene o un male essere teso. Perciò lascia stare. Buttati in pieno nella vita, e lascia che i tuoi nervi facciano di testa loro. La natura è saggia ed è in grado di curarsi da sola, se la lasciamo fare. Meno ci intromettiamo e meglio è. Mukunda non poté che constatare la saggezza di quel consiglio. Era teso ma si sforzava di rilassarsi, il che non faceva che aumentare la sua tensione. Come sarebbe riuscito a rilassarsi? Quanto tempo gli ci sarebbe voluto? Cosa gli sarebbe successo se non ci fosse riuscito? Da dove iniziare? Che metodo seguire?.....Incredibile, in modo paradossale, ma evidente, l'unico modo per rilassarsi era lasciare che i suoi nervi continuassero ad essere tesi.

**Il paradosso consiste nell'accettare la sofferenza**, nell'ammettere la forza dei condizionamenti che ci dominano e nel riconoscere le molte limitazioni che ci condizionano in ogni istante. Ma **non si tratta di un'accettazione passiva**, negativa o fatalista. Occorre **un'accettazione positiva**, perché è il primo passo per redimere la nostra situazione.

**La tragedia della nostra vita non consiste nella sofferenza di per sé, quanto nelle cose che ci perdiamo quando soffriamo.** Rallegrati, dunque, quando senti nascere un sentimento doloroso, perché, se segui il cammino, ti avvicinerai alla liberazione. Ogni progresso spirituale si svolge attraverso la sofferenza. Occorre però dissipare qualsiasi sospetto di masochismo.

**Ancora una storia:** In un dialogo fra un maestro e il suo discepolo: "Come faccio a liberarmi dalla paura?". "Come fai a liberarti da qualcosa che ti tiene stretto?". "Stai forse insinuando che, in realtà, mi tengo strette le mie stesse paure? Non posso essere d'accordo con questa posizione". "Domandati che cosa protegge la tua paura e vedrai che sarai d'accordo con me: e così potrai anche renderti conto della tua insensatezza".

Ciononostante, **la via della guarigione dalla sofferenza** è a sua volta, **molto esigente e dolorosa**, e la maggior parte della gente non accetta la sofferenza come cammino di redenzione e di liberazione finalizzato alla stessa sofferenza. Eppure, questa è l'unica strada praticabile, così come lo è la logica della croce e su cui si fonda la redenzione cristiana. **Non c'è resurrezione se non assumendo su di sé la croce. Il corpo sulla croce è una parabola di vittoria, non di sconfitta. Suscita ammirazione, non commiserazione.** Così, dunque, quando accettiamo la sofferenza come strumento per curare la sofferenza, entriamo nella logica cristiana. Accettare positivamente la sofferenza e la fragilità che la determina, corrisponde all'atteggiamento del saggio che distingue chi cerca la Verità rispetto a chi è masochista. **Considera le benedizioni che ti ha dato la tua limitatezza, e potrai apprezzarne l'incanto.**

**Ancora una storia:** Il Maestro non si stancava di ripetere che il senso di colpa, qualsiasi colpevolezza, è un sentimento funesto da cui bisogna fuggire come dallo stesso diavolo. "Ma forse non dobbiamo odiare i nostri peccati?", gli chiese un giorno un discepolo. "Quando ti senti colpevole, non sono i tuoi peccati che odi, ma te stesso".

**Il rifiuto di se stessi**, come espiazione pretesa da ogni colpevolezza distruttiva, non soltanto non è la strada giusta per individuare o correggere le nostre infedeltà verso Dio, ma si oppone ad ogni autentico atteggiamento religioso. **L'accettazione di se stessi**, incluso ogni limite, insuccesso, attaccamento e sofferenza, è semplicemente un punto di partenza lungo la strada dell'uomo che percorre il cammino religioso verso **la pace che deve edificare intorno e dentro di sé.**

#### **La meditazione camminata**

Questo tipo di **meditazione** deriva dalla **tradizione monastica** e ancora oggi i frati hanno l'**abitudine** di meditare mentre camminano lungo il chiostro del convento. Mettiti sul punto di partenza, esegui un'**inspirazione** lenta e profonda e mentre fai uscire l'aria prendi **coscienza** del tuo **corpo**, sentilo completamente. Quindi avvii, passo dopo passo. **Percepisci** come funzionano le tue gambe e le altre parti del corpo (fianchi, braccia, spalle, ecc.) mentre cammini. Non **imporre** e non **forzare** i movimenti: prendine solamente **coscienza**. Non consentire a nessun altro **pensiero** di occupare la tua **mente** sino alla conclusione dell'esercizio. Quando la tua mente comincerà a **illuminarsi**, ti risulterà molto facile **concentrarti** a lungo e profondamente.

Camminiamo..... Prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

**ESERCIZIO 1: COMUNICAZIONE RESPIRATORIA CON DIO – CIRCA 5 MIN.**

Diventate consapevoli del vostro respiro per breve tempo... Ora riflettere sulla presenza di Dio nell'atmosfera tutt'attorno a voi. Riflettete sulla sua presenza nell'aria che state inspirando ed espirando. Notate la sensazione che sorge mentre immaginate che state inspirando ed espirando Dio. Ora **esprimetevi con Dio**. Ma fatelo **in modo non verbale**, e l'espressione ne guadagnerà in intensità. Cominciate con esprimere un **desiderio ardente** per Lui. Dite: "**Mio Dio, ti bramo...**" senza parole, soltanto col modo di respirare. Potreste farlo inspirando profondamente, accentuando la vostra **inalazione**. Ora esprimete un altro atteggiamento o sentimento: uno di **fiducia** e di **abbandono**. Soltanto col modo di respirare, ditegli: "**Mio Dio, io mi abbandono interamente a te...**". Potreste farlo enfatizzando l'**esalazione**, espirando come se steste sospirando profondamente. Mentre espirate, sentite l'intero vostro essere affidarsi, abbandonarsi nelle mani di Dio... Ora prendete altri atteggiamenti ed esprimeteli col vostro respiro. **Amore... vicinanza e intimità... adorazione... gratitudine... lode...** Se nel fare tutto ciò vi stancate, ritornate all'inizio di questo esercizio e riposare pacificati nella consapevolezza di Dio nell'aria tutt'attorno a voi. Poi, se appena la vostra mente comincia a divagare, riprendete la seconda parte dell'esercizio e parlate a Dio non verbalmente...ora riprendiamo il cammino.....Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

**ESERCIZIO 2: RITROVA LA CALMA – CIRCA 5/10 MIN.**

Il Signore dice: "Calmati e conosci che io sono Dio". Nei tempi moderni molti paiono malati di una tensione nervosa che rende loro quasi impossibile lo stare quieti. Se desiderano imparare a pregare, per prima cosa devono imparare a rimanere tranquilli, a quietarsi. Questa calma spesso diventa preghiera, nella quale Dio misteriosamente rivela se stesso. Ripetete l'esercizio di diventare consapevoli delle sensazioni del vostro corpo. Solo che questa volta passate tutto il vostro corpo, cominciando dalla cima della testa e finendo all'estremità dei piedi, senza trascurare alcuna parte... Rendetevi consapevoli di ogni sensazione in ogni parte... Può darsi che troviate alcune parti del corpo completamente prive di sensazioni... Arrestatevi su queste per alcuni secondi - e, se non emerge alcuna sensazione, procedete oltre...Man mano che progredite in questo esercizio, acuirete, spero, talmente la vostra consapevolezza, che non vi sarà alcuna parte del vostro corpo in cui non sentirete molte sensazioni. In un primo tempo dovrete accontentarvi di arrestarvi brevemente nei vuoti e procedere alle parti dove provate più sensazioni... Passate lentamente dalla testa ai piedi... poi ancora una volta, dalla testa ai piedi... e così via. A misura che la vostra consapevolezza si acuisce, individuerete sensazioni che prima non avevate notato... percepirete anche sensazioni che sono estremamente sottili, tanto sottili da poter essere percepite soltanto da una persona di profonda concentrazione e profonda pace. Ora diventate consapevoli del vostro corpo come un tutto. Percepite l'insieme del vostro corpo come una massa di vari tipi di sensazioni... Sostatevi per un po' di tempo, poi ritornate alla consapevolezza parte per parte, muovendo dalla testa ai piedi... quindi una volta ancora sostate nella consapevolezza del vostro corpo come un tutto... Il vostro corpo sarà invaso dalla calma. Non lasciatevi distrarre dalla calma. Solo perseverate nell'esercizio... E' molto importante non muovere alcuna parte del vostro corpo, mentre state facendo questo esercizio. Al principio sarà difficile, ma ogni volta che sentite l'urgenza di muovervi o di grattarvi o di agitarvi, rendetevi consci di questo stimolo... Non acconsentite, ma rendetevi solo consapevoli del bisogno il più nettamente possibile... La consapevolezza dissolverà lo stimolo in qualche altra sensazione. E' estremamente penoso per molti il rimanere tranquilli. Addirittura fisicamente penoso. Divengono tesi. Se questo vi capita, occupate tutto il tempo necessario per diventare consapevoli della tensione... dove la percepite, a cosa rassomiglia... e rimanete in questa consapevolezza, finché la tensione sparisce. Per quanto comoda la posizione che hai preso per questo esercizio, è possibile che il tuo corpo protesti contro la calma, sviluppando dolori e sofferenze in varie parti. Quando ciò avviene, resisti alla tentazione di muovere l'arto sofferente o di modificare la posizione in modo da ridurre la pena. Solo diventa consapevole acutamente del dolore. Affrontate la pena attraverso la consapevolezza. E quando finalmente il vostro corpo raggiungerà la calma, avrete una ricca

ricompensa nella quieta beatitudine che questa calma vi arrecherà. La tentazione di grattarsi è un'altra tentazione frequente per i principianti. Questo capita perché, con l'acuirsi della consapevolezza delle loro sensazioni corporali, divengono consapevoli delle sensazioni di prurito e pizzicore, che erano già presenti, ma nascoste alla consapevolezza a causa dell'indurimento psicofisico, cui la maggior parte di noi sottomette il proprio corpo e della rozzezza della loro consapevolezza. Mentre stai passando attraverso lo stadio del prurito, devi rimanere perfettamente tranquillo e diventare consapevole di ogni sensazione di prurito e sostare in questa consapevolezza finché il prurito scompare - e resisti alla tentazione di eliminare il prurito grattandoti! Riprendiamo il cammino nel silenzio...lentamente...non c'è alcun motivo per camminare velocemente...gustatevi il momento...godetevi il luogo in cui siete..Ci fermiamo nella spiaggetta sul torrente a meditare...seduti.....solo il suono della natura.....

### **ESERCIZIO 3: LA MEDITAZIONE DEL CUORE – CIRCA 10/15 MIN.**

La meditazione del cuore è particolarmente salutare e rinfrancante.

Sediamoci comodi a terra, a gambe incrociate con la colonna vertebrale ben eretta e le spalle devono essere rilassate con le mani sui ginocchi.

Ora visualizzando un punto davanti a noi faremo dei movimenti, che andranno eseguiti sempre lentamente e ad occhi aperti:

- 1) portiamo la testa in giù cercando di far toccare il mento al petto, riportiamola nella posizione originaria.
- 2) portiamo la testa in dietro, come a voler far toccare la nuca con la schiena, riportiamola alla posizione originaria.
- 3) incliniamo la testa lateralmente a destra, come a voler far toccare l'orecchio sulla spalla destra, attenzione a non alzare la spalla, riportiamola nella posizione originaria.
- 4) incliniamo la testa lateralmente a sinistra, come a voler far toccare l'orecchio sulla spalla sinistra, attenzione a non alzare la spalla, riportiamola nella posizione originaria.
- 5) incliniamo la testa lateralmente a destra alzando contemporaneamente la spalla destra, come a fare incontrare l'orecchio destro con la spalla destra, riportiamola nella posizione originaria.
- 6) incliniamo la testa lateralmente a sinistra alzando contemporaneamente la spalla sinistra, come a fare incontrare l'orecchio sinistro con la spalla sinistra, riportiamola nella posizione originaria.
- 7) portiamo la testa in giù cercando di far toccare il mento al petto, ora incliniamola lateralmente verso la spalla destra e portiamo la testa in dietro, continuare la rotazione verso sinistra fino a ritornare in avanti con il mento verso lo sterno, poi sempre lentamente riportare la testa alla posizione originaria.
- 8) portiamo la testa in giù cercando di far toccare il mento al petto, ora incliniamola lateralmente verso la spalla sinistra e portiamo la testa indietro, continuare la rotazione verso destra fino a ritornare in avanti con il mento verso lo sterno, poi sempre lentamente riportare la testa alla posizione originaria.

Ora entriamo nel nostro spazio di meditazione, chiudendo gli occhi e rilassandoci sempre più profondamente. Ispiriamo lentamente e senza alcuna forzatura, immaginando il nostro respiro luminoso. Espiriamo molto lentamente, cercando di fare durare questa fase almeno il doppio del tempo dell'inspirazione. Nell'eseguire questa fase cerchiamo di diffondere e di amplificare la luce energetica che esala da noi con il tutto, per poi ritornare in noi sempre più intensa ad ogni inspirazione. Ascoltiamo ciò che accade in noi stessi. Contiamo le nostre riserve segrete di amore, permettiamoci di percepirle e di esprimerle in noi stessi come luce e beatitudine. Sentiamo di espanderci in profonda unione con il Tutto, dicendo un profondo, sì, al nostro cuore ed all'Amore Cosmico. Lasciamo fluire liberamente e dolcemente le nostre emozioni, forse ci saranno lacrime di guarigione o sorrisi di celebrazione. Rimaniamo comunque connessi alla materia interiore, al nostro sé che osserva l'esperienza. Sentendoci ebbri, troviamo nel centro del cuore uno spazio silenzioso di gratitudine e testimonianza che eleva la nostra energia d'amore ai piani spirituali in cui siamo connessi all'intera Esistenza. Infine torniamo e reintegriamoci con la Terra. Abbiamo toccato il

nostro cuore ed il cuore dell'Universo, celebriamo ciò che abbiamo sperimentato con la creatività e la condivisione.....Ascolto .....Ora lentamente, allungando il respiro, portando l'attenzione alle dita della mani, cominciamo da questo punto a muovere gentilmente il corpo....e sciogliendo la posizione, ci adagiamo alla nostra destra, stendetevi sul fianco, appoggiandovi su chi vi è vicino, ascoltando chi entra in contatto con voi, il suo calore, il suo respiro, il battito del suo cuore...fate in modo che il mondo esterno rifletta alcune delle qualità speciali della vostra interiorità.... pace, serenità e felicità...riposiamo nel respiro della notte...nel respiro del torrente....pausa.....Ora ci portiamo in piedi, formiamo un cerchio, abbracciandoci intorno alle luci delle candele.  
.....cantiamo il **Mantra Asato MA (Guidami):**

**Asato Ma Sat Gamaya**

**Tamaso Ma Jyotir Gamaya**

**Mrityor Ma Amritam Gamaya**

**Om Shanti Shanti Shanti.**

Guidami dalla falsità alla verità

Dall'oscurità alla luce

Dalla morte all'immortalità

Om pace pace pace

La nostra più vera vita è quando nei nostri sogni noi siamo svegli....Io vorrei che nessuno adottasse il mio modo di vivere, che non ci siano fotocopie ma solo ...originali; ognuno deve essere sé stesso, ed è questa diversità che fa la vita più bella e che permette una vera unione....quello che vorrei è rendere ciascuno molto più attento, vivo, e ognuno perseguisse la sua via.

Cantiamo insieme tre OM.....Pace...

Namasté.... Ignazio