

7^a passeggiata

Preghiera e contemplazione: "Vedere Dio, il Risveglio"

La preghiera è qualcosa che va al di là del semplice esercizio spirituale. **Che cos'è la spiritualità?** La spiritualità è ciò che permette all'uomo di raggiungere la propria trasformazione interiore. Non è spiritualità ciò che per noi non svolge tale funzione. Una coperta non è una coperta se non ci riscalda. Dunque la spiritualità cambia? Sì, le persone cambiano, ed anche le loro esigenze. Di conseguenza, ciò che in altri tempi era spiritualità, ora non lo è più. Quello che molte volte passa per spiritualità, altro non è che una traccia scritta di metodi passati. Una giacca va tagliata a seconda delle misure di chi la deve indossare, e non il contrario. La preghiera e la contemplazione ci portano a "**Vedere Dio**", e questo non è un privilegio di una minoranza di mistici, bensì un diritto elementare di ogni uomo. Questa **suprema grazia** è a portata di mano e non possiamo permetterci di perdere tale opportunità. Nel **Vangelo di Giovanni**, Gesù dice: "Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato" (Gv 6,44). **Uno dei nemici più potenti** della preghiera e della contemplazione è **la tensione nervosa**. La **formula** degli esercizi che abbiamo intrapreso è molto semplice: **ci rilassiamo quando facciamo ritorno ai sensi**. La stragrande **maggioranza della gente** vive eccessivamente **nel mondo che si è creato nella propria testa**, tiene conto dei pensieri e delle fantasie che emergono al suo interno, ma è solo **limitatamente cosciente dell'attività dei propri sensi**. A causa di questo modo di procedere, è **raro che viva nel momento presente**. Queste persone vivono quasi sempre nel passato e nel futuro.

- **Possiamo trarre una prima conclusione: il corpo non può essere trascurato**, in quanto **chi prega** non è uno spirito, ma **un uomo**, chi **fa**, non è uno spirito, ma **un corpo**.
- La **seconda conclusione**: si riferisce all'**importanza del momento presente nella vita con Dio**. **Gesù dice che la cosa più importante è la ricerca del Regno di Dio**, e che non dobbiamo affannarci per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena (**Mt 6,33-34**). Non è ieri e non è domani, bensì il qui ed ora, è il momento in cui devo incontrare me stesso, gli altri e Dio. **L'unico momento possibile per tale comunione è il presente**.

Quindi ciò che dobbiamo fare è **risvegliare la sensibilità**, permettendoci di percepire noi stessi come degli esseri vivi, e conducendoci alla pace necessaria per creare il giusto clima di preghiera. Solitamente gli **esercizi di preghiera**, quelli basati sulle immagini e la fantasia, **sono i più numerosi**, non certo in modo casuale. **L'immagine ha un potere immenso** di cui non ci rendiamo conto a sufficienza. Benché il nostro secolo pretenda di essere il più razionale della storia, oggi, come mai prima d'ora, l'uomo è dominato e forgiato dal potere dell'immagine in misura infinitamente maggiore rispetto ai concetti. Ne sono un esempio la spettacolare penetrazione e il grande influsso della televisione in tutti i settori della società moderna. **Utilizzare l'immaginazione e la fantasia, consapevolmente**, chiede molto di più del semplice ricordarsi vagamente, chiede di creare o di rivivere una situazione con tutto il realismo possibile. Ciononostante, **qualcuno potrebbe obiettare che l'uso dell'immaginazione può essere controproducente o in antitesi con il concetto di "Presenza"**, in quanto ci spingerebbe a fuggire dalla realtà facendoci perdere il contatto con essa. Lungi dall'essere una fuga dalla realtà, come pensano molte persone quando cercano rifugio nel mondo della loro fantasia, questo ripiegarsi su se stessi li aiuta a calarsi meglio e ad affrontarla con rinnovato vigore, a **comprendere il significato simbolico profondo, "in trasparenza"**, che non equivale a irrealità, racchiuso in tali contemplazioni. Il valore simbolico degli esercizi di preghiera fatti con l'ausilio dell'immaginazione non ci porta, dunque, al distacco della realtà, bensì all'**incontro con il mistero** che, a un livello più profondo, dà senso alla realtà stessa. **L'immaginazione è un mezzo perfettamente legittimo per prendere coscienza della reale presenza di Dio nella nostra vita. Dio non può essere visto. Può essere riconosciuto. Siamo troppo limitati per cogliere quel mare senza sponde che è Dio**. Insisto ancora una volta sul fatto che la crescita nell'Amore costituisce il punto di riferimento per giudicare i frutti della preghiera e della contemplazione. Le pratiche richiedono un atteggiamento di fede, come è descritto nel

prossimo racconto.

Una storia: Il mio fratello Krishna

E' una delle storie preferite dal devoto mistico indù Ramakrishna e dal suo discepolo Vivekananda. C'era un bambino povero che per recarsi a scuola in un villaggio vicino, doveva partire di casa al mattino presto, quando faceva ancora notte, e tornava alla sera, quando scendeva il buio. Per arrivare a scuola, inoltre, doveva attraversare il bosco e avendo paura di farlo da solo, chiese alla madre se lo facesse accompagnare da un servo, un sudra. Ma la mamma rispose: "Figlio, siamo troppo poveri per poterci permettere un servo. Chiedi a tuo fratello Krishna di accompagnarti a scuola all'andata e al ritorno. Egli è il Signore della giungla, ti accompagnerà senz'altro, se glielo domandi". Il bambino seguì il consiglio e il giorno seguente chiamò il fratello Krishna. Quando questi si presentò e il bambino gli fece la richiesta, egli accettò di accompagnarlo. Le cose andarono bene per qualche tempo. Arrivò il giorno del compleanno del maestro a scuola, e tutti i bambini dovevano portargli un regalo. Allora la mamma disse al figlio: "Siamo troppo poveri per fare un regalo al maestro. Chiedi a tuo fratello Krishna che ti dia qualcosa per lui". Il fratello Krishna accontentò la richiesta del bambino e gli regalò una brocca piena di latte. Giunto a scuola, il bambino depose con orgoglio il regalo accanto a quelli dei compagni, ma, poiché il maestro ignorava il regalo, dopo un po' il ragazzo iniziò a lamentarsi. "Nessuno fa attenzione al mio regalo...nessuno lo apprezza". Sentendolo, il maestro disse al suo servo: "Santo cielo, vuota il latte in una bacinella, e restituisci la brocca al bambino, altrimenti non avremo pace!". Il servo, dunque, vuotò il latte in un recipiente e stava per restituire la brocca quando osservò, con sorpresa, che era ancora piena di latte. La vuotò di nuovo, e di nuovo il recipiente si riempì fino al bordo. Quando il maestro venne a sapere quello che stava accadendo, chiese al bambino dove avesse preso quella brocca di latte. "Me l'ha data mio fratello Krishna", fu la risposta. "Chi è tuo fratello?". "Il Signore della giungla", disse solennemente il bambino. "Mi porta a scuola e poi mi accompagna a casa". "Va bene!", rispose il maestro senza dare credito alle sue parole. "Ci piacerebbe vedere questo Krishna di cui parli. Portaci da lui". Il bambino tornò nella giungla alla testa di un piccolo gruppo di persone: il maestro di scuola, il suo servo e gli altri ragazzi della classe. Si sentiva entusiasta all'idea di presentare a ciascuno di loro il suo meraviglioso fratello Krishna. Quando giunsero sul limitare della giungla, dove ogni giorno il bambino incontrava Krishna, si mise a chiamarlo, sicuro che sarebbe arrivato come sempre...Ma non ricevette nessuna risposta. Lo chiamò di nuovo, e poi ancora. Con voce più forte, sempre più forte. Niente...Ormai i compagni si prendevano gioco di lui e ridevano. Allora il bambino scoppiò a piangere. Che cos'era accaduto? "Fratello Krishna!", gridò fra le lacrime. "Vieni, ti prego! Se non vieni, diranno che sono un bugiardo. Non mi crederanno...". Ci fu un momento di silenzio. Poi sentì la voce di Krishna che diceva: "Figlio, non posso presentarmi. Lo farò il giorno che il tuo maestro avrà il cuore puro e la semplicità della tua fede infantile".

La prima cosa che mi è venuta in mente quando ho sentito questa storia, sono state le **apparizioni del Signore Gesù Cristo risorto**. Infatti è apparso solo a chi aveva fede in Lui e poteva essere visto solo da quanti credevano in lui. **Gesù dice: "Credete e vedrete"**, e noi rispondiamo: **"Ma, allora, che prova avrò che non è stata la mia fede a generare la visione?"**. Per Lui questa domanda è priva d'importanza: Lui non è interessato alle "prove" come noi, Lui sa, noi no, Lui è, noi no. **Credi e lo saprai**. E' come dire a qualcuno: **"Amami, e vedrai la mia bellezza"**. Noi pensiamo che prima venga la bellezza e poi arriva l'Amore. Invece è vero il contrario: quando impariamo ad amare, giunge la bellezza!! **La fede e la ricerca di Dio sono questioni d'Amore**, perciò hanno a che vedere molto di più con l'esperienza della vita e con la devozione che con le teorie che si basano su di esse.

Camminata: Gesù' in cammino con i discepoli verso Emmaus (Lc.24,13-35)

L'apertura degli occhi: siamo in opposizione al tema della chiusura degli occhi: **"i loro occhi erano incapaci di riconoscerlo"**, cioè erano come accecati. Anche Maria di Magdala, in un primo momento, aveva scambiato Gesù per il custode del giardino. Come mai pur conoscendo bene il suo

volto, pur essendo suoi fedeli discepoli, non capivano che era Gesù? Gli occhi di Maria erano chiusi dalle lacrime, dal dolore, dalla ricerca sbagliata; i due discepoli di Emmaus sono accecati dall'aver perso ogni speranza, dal non aver compreso le parole di Dio contenute nella Scrittura. A un tratto **“si aprirono i loro occhi e lo riconobbero”**. Noi umani, immersi nell'ordinaria quotidianità, **non vediamo le meraviglie dell'Amore di Dio che ci circondano, non sappiamo leggere la Scrittura nella maniera giusta**, temiamo che il Dio di Gesù, di cui sentiamo parlare, ci impedisca di essere felici, di vivere come intendiamo vivere limitandoci la libertà. Quando invece, nel nostro cammino di ricerca faticosa, apriamo gli occhi, per la grazia del Signore Risorto, è in quel momento che scopriamo con stupore e con gioia che Dio ci ama, ci è amico, ci è Padre, che Gesù ci è fratello, che **la fede è la chiave della vita veramente umana**. Noi umani siamo esseri in cammino e bisognosi di significati e che in questo cammino siamo chiamati a riconoscere la Parola di Dio che ci incalza continuamente sulla direzione del nostro viaggio per spiegarci il senso; che la libertà e la felicità di noi umani consiste nell'accogliere questa Parola, nel non rifiutarla, nell'aprire gli occhi e il cuore al disegno di Dio rivelatoci pienamente nel mistero del suo Figlio Gesù morto e risorto per noi, vivo e operante in mezzo a noi. Viviamo la camminata come i due discepoli in viaggio per Emmaus, **lasciamo ardere il nostro cuore nel petto, permettiamogli di aprirci gli occhi**Camminiamo fianco a fianco con Gesù.....Consapevolmente..... Prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

ESERCIZIO 1: GESU' SEDUTO AL NOSTRO FIANCO – CIRCA 5 MIN.

Seduti comodamente formiamo un cerchio prendendoci per mano....Prendiamo contatto con il nostro corpo... con il nostro respiro...con i nostri sensi... le nostre emozioni... i nostri pensieri...osservandoli, pacifichiamoli... Immaginiamo ora di vedere Gesù seduto al nostro fianco... Visualizzando questa scena poniamo la nostra immaginazione al servizio della fede: certamente Gesù non lo vediamo qui, ora, in carne ed ossa, così come lo immaginiamo in questo momento, eppure Lui è qui, senz'ombra di dubbio, è la nostra immaginazione ci aiuta ad esserne coscienti. Parliamo con Gesù...comunichiamo ciò che sgorga dal nostro cuore... E poi facciamo attenzione a ciò che ci risponde Gesù....o a quello che immaginiamo che ci dica....ascoltiamo in Silenzio.....Ora riprendiamo la camminata con Gesù..... Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

ESERCIZIO 2: GESU' NEI NOSTRI CUORI – CIRCA 5/10 MIN.

Seduti comodamente formiamo un cerchio prendendoci per mano....Prendiamo contatto con il nostro respiro...con i nostri sensi... le nostre emozioni... i nostri pensieri...osservandoli, pacifichiamoli... Ora immaginiamo di esserci congedati da tutti prima della nostra morte, e che ci restino una o due ore di vita.... Riserviamo questi momenti a noi e a Dio... Iniziamo, dunque, parlando con noi stessi. Parliamo con ciascuna parte del nostro corpo: le mani, i piedi, il cervello, i polmoni, il cuore... Diamo a ciascuna di esse il nostro ultimo addio... Forse stiamo veramente facendo attenzione a loro adesso per la prima volta, proprio ora che siamo in punto di morte. Amiamo ciascuna parte del nostro corpo. Prendiamo la mano destra, ad esempio... diciamogli quanto ci è utile... tutto ciò che apprezziamo di lei... esprimiamogli gratitudine per tutti i servizi che ha svolto per noi... Diamogli tutto il nostro amore e la nostra riconoscenza, ora che si avvicina il momento di tornare alla polvere....Comportiamoci così con ciascuna delle nostre membra del corpo e con i nostri organi..... Poi congediamoci dal nostro corpo nel suo insieme, con la sua forma e il suo aspetto particolare, con il suo colore, la sua altezza, la sua fisionomia. Ora immaginiamo di vedere Gesù al nostro fianco. Ascoltiamo il modo in cui manifesta gratitudine a ciascuna parte del nostro corpo per il servizio che ci ha prestato durante la vita... Sentiamo come egli pervade tutto il nostro corpo con il suo amore e la sua gratitudine... Adesso ascoltiamo il modo in cui ci parla..... Ascoltiamolo in silenzio nello spazio del nostro cuore.....percepimolo vivere, abitare il nostro cuore..... Ringraziamolo.....Riprendiamo la camminata con Gesù, dove Lui appoggia i suoi piedi, noi appoggiamo i nostri.....fino alla spiaggia.....Ci sediamo su una panca della zona picnic.....

ESERCIZIO 3: LA PREGHIERA DI GESU' – CIRCA 10/15 MIN.

Questa forma di preghiera è incentrata sul nome del Salvatore, la cui ripetizione ha portato di frequente le persone che la praticano a un'esperienza profonda e continua della Presenza divina. Questa è una preghiera molto apprezzata dalle chiese d'Oriente, sia ortodosse che cattoliche. Durante la preghiera ripetiamo mentalmente, sull'onda del respiro: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". Sediamoci comodamente...formando un cerchio...prendendoci per mano....intorno alle luci delle candele....chiudiamo gli occhi.... e dopo aver dedicato qualche momento a ritrovare la serenità, disponiamoci alla presenza di Gesù.... Immaginiamo che sia in piedi al nostro fianco...Ora concentriamoci sulla respirazione, percepiamo l'aria che entra e che esce dalle narici... Quando inspiriamo, recitiamo mentalmente la prima parte della formula: "Signore Gesù Cristo", così facendo, immaginiamo di inspirare dentro di noi l'amore, la grazia e la presenza del Signore Gesù... Immaginiamo di inspirare tutta la bellezza del suo essere... Tratteneamo il respiro per qualche istante nei polmoni, riposiamo nel nostro cuore con Gesù, immaginando di tratteneere dentro di noi anche ciò che abbiamo inspirato, e che tutto il nostro essere si immerga nella sua presenza e nella sua grazia... Quando espiriamo, mentalmente pronunciamo la seconda parte della formula: "Abbi pietà di me!"... Mentre lo facciamo, immaginiamo di espirare tutte le impurità, tutti gli ostacoli che abbiamo posto alla sua grazia... Tratteneamo il respiro fuori, per qualche secondo riposiamo nel silenzio del nostro cuore insieme a Gesù... Ripetiamo fin quando ci sentiamo totalmente immersi nella Presenza divina..... L'espressione "abbi pietà di me" non significa "perdona i miei peccati". Pietà significa molto di più, significa grazia e bontà amorevole. Perciò, quando chiedi pietà, implori la bontà amorevole e gratuita di Cristo e l'unzione dello Spirito. Percepiamoci come uno strumento divino perfettamente accordato a Dio..... Ascoltiamo nello spazio del nostro cuore..... facciamo in modo che il mondo esterno rifletta alcune delle qualità speciali della nostra interiorità.... pace, serenità e felicità.....riposiamo nel respiro della notte...nel respiro del torrente....al nostro fianco c'è nostro "fratello" Gesù.....pausa.....cantiamo il **Bhajan HARI OM MANTRA**. **Hari è il nome per indicare Vishnu e anche Krishna** (forze preservanti e sostenitrici) e significa, in sanscrito, "Portare Via", facile intuire che nel caso di errori, malattie, rimorsi, pentimenti ecc... **Vishnu porta via tutte le impurità causate dalle conseguenze di certi atteggiamenti non corretti**, ristabilendo un equilibrio energetico psico-fisico. **Om o Aum** rappresentano la trinità induista: l'aspetto creativo, conservativo e distruttivo; **la creazione dentro di noi di ciò che è puro e sacro, il rafforzamento e la conservazione di queste qualità e la distruzione di tutto ciò che è impuro**. Quindi il **Mantra Hari Om** invoca i Signori Vishnu e Krishna affinché ci aiutino a **preservare la salute psico-fisica per poter raggiungere l'Autorealizzazione**.

NOTA: La recitazione di questo Mantra acquista più potenza se effettuato in determinati orari: tra la mezzanotte e le tre del mattino; per molte attività spirituali questo orario è favorevole in quanto l'attività mentale, in generale, è meno intensa, il mondo è più calmo!

Qualunque fiore noi siamo, quando verrà il nostro tempo sbocceremo.... e nel Risveglio la Fede vede l'invisibile, crede l'incredibile, ottiene l'impossibile.

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

Namasté.... Ignazio