

## 8ª passeggiata

### La preghiera di lode: Ringraziare Dio di ogni cosa

La **preghiera di lode** è il tipo di preghiera che ha reso più reale la presenza di Cristo nella mia vita e che mi ha conferito il senso più profondo di essere guidato e circondato dall'amorevole provvidenza di Dio. Da un'intensa pace e una grande gioia nei momenti di afflizione. Tale preghiera consiste, semplicemente, nel lodare e nel **ringraziare Dio per ogni cosa**. L'accettazione e l'amore nei confronti di noi stessi, incluso ogni insuccesso o peccato presente nella nostra vita, si trasformano, attraverso la preghiera di lode in un'azione di ringraziamento verso Dio. Naturalmente il peccato è una cosa che dobbiamo evitare. Malgrado ciò possiamo lodare Dio persino nei nostri peccati quando ce ne pentiamo, perché egli saprà trarne grande profitto. **San Paolo dice espressamente ai Romani**: "Laddove è abbondato il peccato, ha poi sovrabbondato la grazia". Ringraziare Dio addirittura per il peccato e l'insuccesso non significa restare invischiati nell'uno e nell'altro, bensì confidare nel fatto che l'amore di Dio deve trarre il bene persino dal male e dalla nostra limitatezza. **La lode e l'azione di ringraziamento sono atteggiamenti ben diversi dal fatalismo o dall'indolenza**. Lodiamo e ringraziamo il Signore per tutto, se, nel contempo, facciamo tutto ciò che possiamo per tendere al bene. La lode e l'azione di ringraziamento che rivolgiamo a Dio secondo me devono nascere dalla fiducia in Colui che guida la nostra vita e che sa meglio di noi quanta crescita personale determinano i diversi eventi della nostra esistenza, sia quelli che consideriamo proficui, sia quelli che, di primo acchito, riteniamo pregiudizievoli. Non a caso, persino gli avvenimenti che ci fanno soffrire o che ci sconcertano hanno la loro ragione d'essere, e Dio lo sa bene anche quando non ce ne rendiamo ben conto. Come spiega il seguente racconto.

### Una storia cinese

Una storia cinese racconta di un anziano contadino che aveva un vecchio cavallo per coltivare i campi. Un giorno, il cavallo fuggì in montagna. Quando i vicini del vecchio andarono da lui per rammaricarsi dell'accaduto e lamentare la sua disgrazia, il contadino rispose loro: "Sfortuna? Fortuna? Chi lo sa....!". Una settimana dopo, il cavallo tornò dalle montagne portando con sé una mandria di cavalli. Allora i vicini si complimentarono con il vecchio per la sua fortuna. Ma ancora una volta, questi rispose loro: "Sfortuna? Fortuna? Chi lo sa....!". Quando il figlio del contadino cercò di domare uno dei cavalli bradi, cadde e si ruppe una gamba. Tutti considerarono l'episodio una disgrazia, ma non il contadino, che si limitò a dire: "Sfortuna? Fortuna? Chi lo sa....!". Una settimana più tardi, l'esercito entrò nel villaggio per reclutare tutti i giovani che erano in buone condizioni fisiche. Quando videro il figlio del contadino con la gamba rotta lo lasciarono stare. Era stata una fortuna? Una sfortuna? Chi lo sa....!

Così, dunque, è meglio lasciare che sia Dio a decidere che cosa è fortuna o sfortuna, ed è saggio essergli grati del fatto che tutte le cose si trasformino in un bene per quanti lo amano.

**La preghiera di lode, quindi, è un valido strumento per affrontare le battaglie della vita con serenità, riponendo totalmente la nostra fiducia in questo Dio che ci ama in modo incondizionato.**

### Placare la mente camminando

**Fintanto che la macchina della nostra mente continua a tessere milioni di pensieri e di parole, la nostra mente mistica, chiamata Cuore, resterà sottosviluppata.** Pensiamo all'enorme sensibilità dell'udito e del tatto nei ciechi. Queste persone hanno perso la facoltà di vedere, e ciò le obbliga a sviluppare le altre facoltà percettive. Nel mondo mistico ci vuole qualcosa di simile. Se, per così dire, ci potessimo trasformare in ciechi mentali, se potessimo bendare la nostra mente mentre comunichiamo con Dio, ci vedremmo obbligati a sviluppare una qualche altra facoltà per comunicare con Lui: **la facoltà che, secondo molti mistici, tende verso Dio se le diamo la possibilità di svilupparsi, è il Cuore. Un modo di placare la mente, impresa senz'altro difficile, consiste nell'allontanarla dai mille oggetti che la distraggono e la sollecitano, facendo sì che un**

**unico oggetto ne monopolizzi l'attenzione.** Per esempio, concentrarsi su un'immagine aiuta a vincere molte altre immagini che ci passano per la mente, **oppure la ripetizione mentale** di alcune orazioni brevi come **le giaculatorie**, ( es. la preghiera di Gesù) o **mantra**, che ci permettono di far svanire decine di pensieri che non lasciano in pace la mente. Successivamente ci si limiterà a **lasciare scomparire l'immagine o il mantra finché la mente resti completamente in silenzio.** Si ritorna all'immagine o alla ripetizione mentale solo qualora la mente divaghi e si distraiga nuovamente, per condurla ancora una volta al silenzio. **Un altro metodo** che abbiamo già visto per condurre la mente al silenzio è **costituito dalla concentrazione sull'attività respiratoria o sulle sensazioni fisiche, dove il corpo svolge un ruolo molto importante. Non dobbiamo però dimenticarci che per ottenere lo sviluppo del Cuore mistico l'iniziativa spetta alla grazia di Dio, e poi alla nostra buona disposizione che l'asseconda.**

**Lasciamo ardere il nostro Cuore mistico nel petto, permettiamogli di aprirci gli occhi**

.....Camminiamo fianco a fianco con Gesù.....Consapevolmente..... Prima sosta per esercizio di ascolto del silenzio.....

### **ESERCIZIO 1: L'INCONTRO CON SE STESSI – CIRCA 5 MIN.**

**L'uomo che ha deciso di risolvere la propria sofferenza, un giorno scopre che può esserci una strada diversa da quella delle sue consuetudini precostituite e dai suoi legami, una strada nuova che può portarlo all'Amore.** Egli prende, quindi, la decisione, spesso incomprensibile per chi lo circonda, di intraprendere lo stretto sentiero che conduce alla Verità. Si tratta di un viaggio caratterizzato dalla prospettiva dell'interiorità. Ci sono risposte che non troverà fuori da se stesso, perché sono disseminate nel profondo del suo Cuore, in attesa che il pellegrino della Verità le raggiunga e le scopra. Chi cerca, tenta di raggiungere la saggezza nascosta fra racconti e le storie su cui medita, facendo gradualmente silenzio dentro di sé ed entra in una comunione d'amore con gli altri, con il creato e con Dio, scopre che man mano che tale unione si intensifica, egli cresce in pienezza e nel contempo, inizia a percepire ogni cosa in modo diverso: la realtà non è quella che volevano fargli credere le programmazioni. Ed **egli non percepisce più se stesso come faceva prima:** non è l'insieme di etichette che credeva di essere. **La pratica lo ha aiutato a scoprire se stesso più in profondità.** Così come la creazione è un mistero, e così come il Dio assaporato intuitivamente nella meditazione va al di là di tutto quello che le parole possono esprimere, similmente chi è in ricerca, **scopre di essere anch'egli un mistero**, un mistero che le etichette non possono classificare. Egli inizia a rendersi conto di non potersi identificare in maniera sempre uguale perché si rinnova continuamente, come il suo corpo e il modo di sentire e di pensare. **La strada della fede porta quest'uomo all'incontro con se stesso.**

In piedi formiamo un cerchio abbracciandoci....Prendiamo contatto con il nostro respiro...con i nostri sensi... le nostre emozioni... i nostri pensieri.....osservandoli, pacifichiamoli... Ora chiediamoci in materia di religione qual è la domanda più importante? ..... Come risposta possono nascere molte altre domande..... “Esiste Dio?”..... “Chi è Dio?”..... “Qual è la strada che porta a Dio?”..... “Esiste la vita dopo la morte?”..... **La domanda più importante è: “Chi sono io?”**..... La mia realtà personale non si identifica con le etichette che gli altri, e io con loro, affibbiamo a manifestazioni rilevanti come il mio aspetto, il mio modo di pensare o sentire..... Se mi rallegro quando qualcuno elogia queste etichette, e mi infastidisco quando qualcuno le contesta, è perché sono ancora legato a queste classificazioni che mi impediscono di trovare veramente me stesso.....in altre parole, sono ancora programmato all'opinione altrui e da quella che io stesso nutro su di me..... Quando siamo addormentati, portiamo con noi una nostra immagine, un io-ideale che ci siamo precostituito con frammenti di ricordi e di altre cose frutto della nostra immaginazione.... Quando qualcuno dice di te qualcosa che non ti fa piacere, è l'immagine che si offende, perché nessuno può ferire chi non ha un'immagine propria..... Io non sono mai l'immagine che ho di me stesso né quella che gli altri hanno di me. Chi sono? Gli altri non me lo possono dire, in quanto di me hanno un'immagine relativa. Chi sono? Un giorno, stanco delle immagini e delle formule con cui hanno cercato di definirmi per tanto tempo, decido di intraprendere il cammino stretto alla

ricerca del mio vero Io. Dapprima raggiungo il Silenzio necessario e quando entro in comunione con Dio e il suo Amore mi riempie e mi fa sentire sempre più libero, si rivela la vera essenza del mio Io....Riprendiamo il cammino.....Seconda sosta per esercizio di ascolto del silenzio.

### **ESERCIZIO 2: IL PUPAZZO DI SALE – 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... Immaginiamo di essere un pupazzo di sale.....percorriamo chilometri di terra ferma, finché non raggiungiamo il Mare.....rimaniamo affascinati da quella massa strana e in movimento, completamente diversa da ciò che abbiamo visto sino a questo momento..... “Chi sei?”, il pupazzo di sale chiede al Mare....Con un sorriso, il Mare gli rispose: “Entra e verificalo tu stesso”. Il pupazzo entrò nell'acqua. Tuttavia, man mano che procede, si scioglie, finché non rimane nulla di lui. Prima che si disperda anche l'ultimo pezzo, il pupazzo esclamò meravigliato: “Adesso so chi sono!”... Ecco che cosa succede a chi va in cerca della Verità quando diventa contemplativo.....Un giorno trova quel Mare senza sponde che è il Dio Amore, e gli chiede chi è. Dio non gli risponde con curiose definizioni, come siamo soliti fare noi esseri umani, ma lo invita a verificarlo da sé.

**L'uomo, allora, si addentra nel Mare infinito e scopre che la propria esistenza non ha senso né consistenza se non a partire dall'Amore, verso quell'Amore in cui egli si immerge.** L'uomo in ricerca fa l'esperienza di Dio, e trova veramente se stesso, diventa definitivamente mistico quando, immerso nel suo Amore, scopre che il suo Io è comunione. **L'Io raggiunge la pienezza quando come il pupazzo di sale mentre entra nel Mare, rinuncia a vivere isolato dalla realtà e muore a se stesso, per trasformarsi in comunione con Dio.** La Bibbia insegna che nessuno può vedere Dio e continuare a vivere (Libro dell'Esodo 33:20). Quando la mente tace, si vede Dio, e l'Io muore. I Maestri d'Oriente insegnano che, quando il Silenzio entra nel Cuore, l'Io muore. Come? Non per annichilimento, bensì per “Visione”, in sanscrito “Daršana”. Nella calma del Silenzio si “Vede” che l'Io è un'illusione. **Dio ha detto a Caterina da Siena: “Io sono colui che è. Tu sei colei che non è”.** Quando entreremo nel Silenzio, sperimenteremo che non siamo, il centro non si trova affatto dentro di noi, bensì in Dio, noi siamo la periferia. Ricordiamo le parole di Meister Eckhart: “C'è solo un essere che ha il diritto di usare il pronome personale io, e questo è Dio!” Certamente qui non stiamo parlando di panteismo ma di misticismo. **Il mistico è colui che si sveglia nei confronti di questa realtà, che muore al proprio egocentrismo per vedere con chiarezza che il suo Io è in comunione.** Il mistico muore a se stesso perché la sua persona riposa in Dio, come diceva San Paolo: “Non sono più io che vivo, ma è Dio che vive in me”.... riprendiamo il cammino....fino alla spiaggia.....Ci sediamo su una panca della zona picnic.....

### **ESERCIZIO 3: DAL QUESTO ALL'IO AL NIRVANA – CIRCA 10/15 MIN.**

Perché sorga la Libertà verso cui stiamo....camminando, si presuppone che usciamo dal sogno per entrare nello stato di veglia, facendoci incontro al nuovo e definitivo giorno dell'Amore. Il mistico non è l'uomo che ha cambiato se stesso a forza di realizzare propositi volontaristici, il mistico è colui che si è abbandonato a Dio ed è stato trasfigurato nel momento in cui si è destato nei confronti del suo Amore. Il mistico, dunque, è l'uomo desto. 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, concentriamoci sulla respirazione, percepiamo l'aria che entra e che esce dalle narici...riposiamo nel flusso della vita attraverso il respiro.....attraverso il flusso vitale....percepiamoci dal "questo" **dalla percezione di ciò che è in questo momento all'Io sono**, dove si lasciano andare tutti gli oggetti della percezione....facendoli diventare lo sfondo....diventando, Io sono l'oggetto dell'attenzione...Io sono libero di essere coscienza di me stesso...**getto luce sul vero, "ciò che Io sono"**....poi, anche Io, il "**Testimone**", va lasciato, perché prima o poi muore con il corpo dove si ripristina la coscienza di unità con il tutto....rimane la coscienza della Verità non duale.....**A che cosa serve l'Illuminazione? A diventare divini?.....No!....A diventare santi?.....No!.....A diventare svegli!.....**Gesù ci invita a

rimanere svegli per l'alba di Dio....perché non giunga all'improvviso trovandoci addormentati.....  
dobbiamo vegliare.....destarci....vedere sorgere la libertà e iniziare a camminare nella luce della  
comunione con Dio....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 NAMA SHIVAYA MANTRA.**

**Ti prego fammi sognare tra le tue braccia, Signore! Io ti ho cercato e tu, da sempre, mi hai trovato!**

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

Namasté.... Ignazio