

Sette pratiche spirituali che risvegliano il cuore e la mente

“Nel nostro mondo, sempre più materialista, siamo spinti da un desiderio pressoché insaziabile di potere e possesso. In questo inutile sforzo ci allontaniamo sempre di più dalla pace interiore e dalla felicità mentale. Nonostante l'uomo odierno sia circondato di piacevoli materiali, molte persone oggi sperimentano insoddisfazione, paura, ansia e un generale senso di insicurezza. Sembra che nei nostri cuori manchi qualcosa. Ciò che manca, probabilmente, è un giusto senso della spiritualità umana”.

Con queste parole, il Dalai Lama introduce il libro di Roger Walsh “Essential Spirituality”, formulando in modo chiaro una diagnosi del disagio che colpisce l'uomo odierno, la cui causa è da ricercarsi nel senso di separazione dal sacro.

Ogni tradizione autentica offre pratiche spirituali che risvegliano; tra queste, Roger Walsh ne ha individuate sette, che ha denominato perenni, aventi lo scopo specifico di risvegliare il Cuore e la Mente alla Realtà ultima.

La prima pratica riguarda la trasformazione delle motivazioni, al fine di trovare la vera aspirazione della propria anima. Per trasformare le motivazioni è necessario: riconoscere le idee erranee circa i motivi che arrecano felicità; rinunciare agli attaccamenti; riconoscere e ricercare ciò che realmente dà felicità. All'inizio, ridurre gli attaccamenti e trasformare le motivazioni costituisce una lotta, ma con l'esercizio, gradualmente, la crescita avviene spontaneamente, una condizione che il Buddhismo designa con l'espressione “sforzo senza sforzo”: si continua a praticare, meditare, pregare e servire in maniera naturale e spontanea. Seguendo i propri desideri più profondi, si giunge inoltre ad una constatazione estremamente liberante: ciò che si desidera veramente costituisce il meglio per se stessi e per il mondo.

La seconda pratica riguarda la coltivazione della saggezza emotiva, che mira alla trasformazione delle emozioni. Le grandi religioni propongono tre direzioni: ridurre i sentimenti dolorosi, come la paura e la rabbia; promuovere le attitudini all'aiuto, come la gratitudine e la generosità; coltivare le emozioni positive, come l'amore e la compassione. Le grandi religioni danno un forte rilievo all'equanimità, la capacità di sperimentare gli inevitabili alti e bassi della vita senza essere travolti dalle emozioni. Non occorre né sopprimere né indulgere, quanto piuttosto esplorare e imparare. È importante anche coltivare la gratitudine, la quale apre il cuore all'amore e dissolve i sentimenti negativi. Non a caso San Paolo afferma: “Siate grati in ogni circostanza”.

La terza pratica riguarda il vivere in modo etico. Molte persone ritengono che le indicazioni delle grandi religioni riguardo all'etica siano null'altro che un insieme gravoso di regole da ignorare o cui obbedire ciecamente. All'opposto, nel cuore spirituale delle grandi religioni vi è una comprensione più profonda, post-convenzionale, dell'etica, basata sull'amore più che sulla paura, sulla benevolenza più che sulla colpa. Le azioni non etiche producono un effetto emozionale, immediato e a lungo termine; esse tendono ad auto-perpetuarsi, poiché derivano da stati distruttivi della mente e nello stesso tempo li rinforzano. Il vivere etico risana la mente; perdonare e aiutare gli altri, essendo incompatibile con sentimenti come la rabbia e la gelosia, fa perdere a queste emozioni il loro potere. Inoltre, le azioni etiche favoriscono qualità come l'amore e la generosità. Vivere in modo etico è assolutamente decisivo per poter compiere un lavoro spirituale avanzato e senza di esso difficilmente si progredisce; esso si concretizza nella cura di tre aspetti fondamentali: il retto parlare, la retta azione e la guarigione del passato.

La quarta pratica riguarda la concentrazione e la calma della mente. Una mente concentrata offre enormi benefici. Si diviene ciò su cui ci si concentra e non appena si riesce a controllare l'attenzione ci si può concentrare su qualunque cosa. Per acquisire padronanza sull'attenzione sono necessari tempo e metodi specifici, che includono la meditazione, la contemplazione, lo yoga, il canto sacro e la preghiera continua. Man mano che si avanza nella pratica spirituale, la

concentrazione e la calma aumentano. Quando la mente è concentrata e imperturbata, essa si apre senza sforzo alla sua Sorgente.

La quinta pratica riguarda il risveglio della visione spirituale. Man mano che matura la consapevolezza, si diviene capaci di osservare non solo il mondo esterno, ma anche quello interno; molto di quello che prima era inconscio diviene conscio. All'inizio, la ricerca del sacro in se stessi e nel mondo può esprimersi nella bellezza di un tramonto, nella carezza di una persona amata, o nella serenità della preghiera. Ma non appena l'occhio dell'anima comincia a riconoscere il sacro in tutti gli esseri, si inizia a riconoscere Buddha o figli di Dio, laddove prima si percepivano estranei o rivali, nemici o amici. In luogo del sospetto e della paura, emergono sentimenti come l'apertura e l'amore; perseverando, le "occhiate" iniziali divengono gradualmente visione stabile, le esperienze di vetta divengono costanti, gli stati alterati di coscienza divengono tratti alterati di coscienza e i bagliori dell'illuminazione si trasformano in luce permanente.

La sesta pratica riguarda la coltivazione dell'intelligenza spirituale, ovvero della saggezza, che è molto di più della semplice intelligenza, in quanto risulta dall'applicazione dell'intelligenza alla comprensione delle questioni centrali della vita. Allo stesso modo, essa è di più della conoscenza; mentre la conoscenza è qualcosa che si possiede, la saggezza è qualcosa che si deve diventare; la conoscenza è espressa nelle parole, la saggezza nella propria vita; la conoscenza rafforza, la saggezza rafforza ed illumina. Le esperienze profonde possono condurre alla saggezza, ma devono essere attentamente vagliate, discusse con un maestro ed utilizzate per imparare e per raggiungere il non attaccamento. Le tradizioni religiose raccomandano di cercare la saggezza nella natura, nel silenzio e nella solitudine, nei saggi, in se stessi e nella riflessione sulla natura della vita e della morte. Il silenzio e la solitudine, in particolare, sono importanti poiché arricchiscono il potere spirituale in ogni situazione. Particolarmente importanti per la conoscenza del Sé sono: la meditazione, lo studio di se stessi e l'auto-accettazione.

La settima pratica riguarda l'espressione dello spirito nell'azione. Quando si condividono i propri beni, il proprio tempo, la propria energia, si sciolgono le pesanti catene dell'avidità, della gelosia e della paura della perdita, che tengono legati al proprio ego. Quando è unito alla giusta motivazione, il servizio diventa risvegliante, ciò che gli Indù chiamano karma yoga, il cui primo aspetto è compiere il proprio servizio e lavoro nel mondo per uno scopo più alto e il secondo è abbandonare gli attaccamenti ai risultati delle proprie azioni. Un enorme vantaggio del servizio risvegliante è che esso trasforma le attività quotidiane in pratiche spirituali ed è indicato soprattutto per le persone indaffarate con il lavoro e la famiglia; il lavoro e la famiglia, lungi dall'essere distrazioni dalla vita spirituale, divengono in tal modo centrali nella vita spirituale, cosicché ogni progetto o attività familiare diventa azione sacrale.