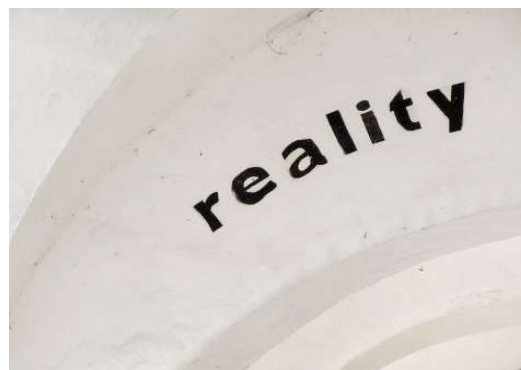


## Ricominciare da capo

Dopo le prime esperienze positive di meditazione, spesso ci si pone la domanda: come posso inserire il tempo dedicato al silenzio nella mia vita quotidiana? Come posso indirizzarlo verso il "giornaliero", fino a non avere più dubbio che faccia parte della mia routine quotidiana? Come posso resistere quando sopraggiungono fasi di stasi, quando gli effetti desiderati non arrivano, quando accadono eventi nella mia vita che mi stressano completamente e che fanno vorticare la giostra del pensiero incessantemente giorno e notte? Quando c'è così tanto da fare che il tempo a disposizione non è mai abbastanza? Quando i problemi irrisolti mi perseguitano nel silenzio e scatenano un "non serve a niente"? Quando mi rimprovero di "non essere in grado di farcela", come con gli altri propositi non portati a termine?



Ricomincia da capo! Soprattutto l'esperienza del "non riuscire a farlo" è preziosa per questo. Mi toglie l'atteggiamento sbagliato quando mi siedo, di essere io di fare qualcosa, di essere in grado di realizzarlo, di desiderarlo, di volerlo fare. E mi fa comprendere il mio stato di bisogno. La buona volontà da sola non basta. Bisogna imparare a chiedere e accettare di essere aiutati. Si tratta di capovolgere il senso delle avversità della vita.



Invece di ostacolare il mio cammino, possono diventare un motivo per darmi un nuovo e più stabile appoggio. Su cosa? Nel mio essere, la perla preziosa, che non è toccata dalle onde degli eventi, è presente. A volte, all'inizio di un periodo di silenzio, le parole mi aiutano a dare fiducia a questa presenza, a sentirla, ad allungare le mie antenne nella sua direzione. Queste sono le parole di Meister Eckhart:

*"Dove c'è l'anima, c'è Dio, perché l'anima è in Dio. Questo è vero come Dio è Dio. In quanto sono non-nato, sono stato eterno, sono eterno e lo sarò per sempre. Ciò che è connesso alla mia nascita, morirà e sarà distrutto. Per questo motivo Dio ha creato il mondo, perché Dio nasca nell'anima e l'anima nasca in Dio."*

Nella pratica durante la vita quotidiana non sempre riuscirò a seguire queste parole con tutto il cuore. Non è questo il punto. Servono a indicare la direzione, vogliono risvegliare in me le forze che mi hanno portato a diventare e a rimanere una persona che cerca. Sono parole vere, nascono dalla verità della dignità umana e vogliono condurre alla coscienza da cui provengono. E cosa potrebbe essere più importante nel nostro tempo, in cui tante certezze vengono messe in discussione, che proprio questo: trovare in sé una certezza incrollabile su ciò che non nasce in tutto ciò che nasce, eterno in tutto ciò che è temporale, infinito in tutto ciò che è finito!



Quindi, se il sentiero vi ha portato fuori dal silenzio: lasciatevi invitare a ricominciare da capo. Prendetevi mezza giornata - non è un lusso. La resistenza iniziale è abbastanza normale e spesso scompare rapidamente. Guardatevi allo specchio del vostro io interiore. Ascoltate il "benvenuto" che viene da lì. E diventiamo, soprattutto ora che ci avviciniamo alla Pasqua, sempre più speranzosi che una nuova vita insondabile possa dispiegarsi: in ognuno di noi e al centro della "Vita dal Centro".

P. Paul

