

Druento, 13 dicembre 2015

## **Consapevolezza, Attenzione, Risveglio**

don Paolo Scquizzato

Iniziamo con una preghiera, un'invocazione allo Spirito Santo:

**"O Spirito Santo**, energia creatrice di Dio,  
vieni a noi per comunicarci i desideri di nobiltà e di bellezza.  
Spirito Santo, forza vivificatrice di Dio,  
vieni a noi per trasformare la nostra vita,  
per riaccendere la passione della giustizia,  
per ridare coraggio ai nostri gesti, speranza ai nostri giorni,  
per illuminare la nostra coscienza, per riscattare le nostre miserie,  
per consolare il nostro pianto.

Spirito Santo,  
tu che ci consenti di entrare in comunione sempre più profonda col Padre, col Figlio,  
fa che possiamo essere ai crocicchi delle strade e della storia, ciò che siamo in Te,  
trasformaci in realtà di comunione, rendici coscienti che tu dimori in noi,  
noi, tuo tempio e la tua presenza rischiarano la nostra vita di compiuta bellezza.  
Tieni lontano da noi l'orgoglio e l'arroganza,  
dilata il nostro cuore nella comprensione dell'altro e della verità.  
Infiniti e diversi sono i modi dell'esistenza,  
in ognuno il principio di vita e di luce Tu sei.

Tu sei in ogni segno di illuminazione, in ogni anelito di vita,  
in ogni sogno di bellezza, in ogni rinuncia per un più grande amore,  
sei l'amore senza alba, senza tramonto.  
Libera noi, tue creature in cammino, da ogni intolleranza, da ogni durezza,  
da ogni incomprendimento, da ogni chiusura.

O Amore, che tutto nell'unità ricomponi,  
libera noi, tue creature in ascesa, da ogni faziosità, separazione, ostilità, divisione;  
la tua luce manifesti le ragioni profonde della vita di tutti.  
Crea sempre più dei cuori nuovi,  
trasforma il nostro male battezzandolo con tuo fuoco d'amore.

Per te, trovino in noi unità e canto il cielo e la terra,  
l'altissimo e l'abisso profondo, il giorno e la notte,  
la tenebra e la luce, la gioia e il pianto, la morte e la vita.

( Giovanni Vannucci )

Il tema di quest'oggi è **“Attenzione, Consapevolezza e Risveglio”**, un trittico fondamentale che ci porterà in territori *pericolosi*, forse sentirete cose mai sentite da un cristiano cattolico, cose che motiveremo. Tenete però presente che tutto questo è già stato detto 700/800 anni fa... siamo in piena mistica medioevale! Sono cose che poi abbiamo perso, soffocato, infangato!

### **ATTENZIONE:**

Questa parola ha la medesima radice etimologica di attesa. Capite subito allora che *prestare attenzione* non è da intendersi come una *concentrazione su* un oggetto, non è la fissazione della mente su qualcosa.

Proviamo a dare una definizione:

***attenzione è lucida presenza a se stessi che apre al discernimento della presenza di Dio in sé.***

Quindi l'attenzione è volta alla consapevolezza del Dio in me. Questo presuppone che si sia lasciato ogni altro fine, preoccupazione per essere rivolti (attenti) a ciò che può e deve avvenire, accadere. Questo comporta che si verifichi un completo distacco, una completa libertà da tutto ciò che non riguarda quella stessa attesa e attenzione.

Simone Weil, grande mistica del secolo scorso, si è fermata molto sul concetto di attenzione e dice che *“occorre lasciare il proprio pensiero disponibile, vuoto e permeabile all'oggetto atteso”*... *“Questo vale – continua – tanto per un compito di matematica, quanto per l'attesa di Dio”*. Quindi attenzione è creare la disposizione interna perché Dio possa accadere; stiamo attenti: non venire da fuori, verso... perché è già dentro. L'attenzione è creare la condizione di distacco, di vuoto perché possa emergere.

Cito ancora S. Weil: *“Quello che si richiede a questo punto è solo uno sguardo attento in cui l'anima si svuota di contenuto proprio per accogliere in sé quella realtà che solo così essa vede nel suo aspetto vero”*.

Insisteremo su questo! Occorre far cadere, frantumare, sciogliere il contenuto proprio, le immagini proprie, i pensieri, i desideri propri; dove non ci sarà più l'*io*, ci sarà Dio.

Per fare questo cammino ci vuole molta onestà intellettuale, se ci mettiamo nella disposizione di ricercare la verità, dobbiamo essere disponibili a farci raggiungere da quello che la verità è. Questo vuol dire non usarla per i propri interessi: l'attesa-attenzione presuppone la fine di ogni nostro pregiudizio; presuppone la libertà da ogni opinione e, nel caso del rapporto con Dio, la fine di ogni *“immaginazione riempitrice di vuoti”* (S. Weil).

Arriveremo a dire con Eckhart che *“l'uomo vuoto è quello che non ha neanche più un pensiero su Dio”*. Il più delle volte noi usiamo Dio come immaginazione riempitrice del vuoto che abbiamo dentro; nel momento in cui dico *“mi serve Dio”*, siamo fuori dal cristianesimo perché è ancora un servirmi di Dio e Dio non può accadere lì.

Noi occidentali abbiamo l'idea di *vuoto* come di una mancanza di qualcosa, un'assenza; la Weil ci aiuta e ci dice che bisogna intendere il vuoto come purezza, disponibilità ad accogliere la luce come un diamante che si fa attraversare dalla luce.

Diamo un fondamento evangelico, cristiano a tutto questo. Vi cito due brani.

**Mc 8, 34-36** : *“Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso... perché chi vuole salvare la propria vita la perderà ma chi perderà la propria vita per me, la salverà”*

**Lc 14,26**: *“Se uno viene a me e non mi ama più di quanto ami suo padre, sua madre, la moglie, i figli, i fratelli, le sorelle e persino la propria vita, non può essere mio discepolo”*

Nella versione precedente la traduzione era: *“...e non odia”*. Odiare nel senso di perdersi perché tutto possa compiersi.

Attenzione vuol dire *esserci*, esserci di più, esserci ora con tutto se stesso nel momento

presente. Ma perché è così difficile prestare attenzione che pure è indispensabile per l'incontro con Dio? Abbiamo una struttura mentale che non ci permette di prestare attenzione; il problema sono i nostri pensieri! La nostra mente è come un cane affamato che ha bisogno di rosicchiare continuamente qualcosa... noi rosicchiamo sempre pensieri... anche di notte, anche se dormiamo! La nostra mente è continuamente persa in confronti, in progetti futuri e in ricordi passati. Il disastro è che finché ci perdiamo nei pensieri, noi non viviamo perché noi possiamo vivere solo la realtà, e il reale è solo adesso.

**Quello che era prima non è più, quello che sarà dopo non è ancora. La questione è vivere il momento presente.**

Noi siamo sempre immersi in pensieri che riguardano o il passato o il futuro. Quando preghiamo ci mettiamo a pensare o a quello che ci è capitato o progettiamo il futuro; ma Dio non è né nel passato, né nel futuro, **Dio capita adesso**. Ecco perché è importante non dare retta ai pensieri se vogliamo far esperienza del Dio che emerge ora. Ecco perché abbiamo bisogno di staccarci da tutti i pensieri, anche dal pensiero di Dio.

Vedremo – nei prossimi mesi – che la preghiera autentica è quella che non pensa neanche a Dio; se penso a Dio, penso già una mia idea di Dio.

Solo nel momento presente è possibile scorgere il vero sé, la propria verità.

## DUALITA'

Nella vita spirituale vige il principio della non-dualità, di non-separazione. Mettiamoci in testa che tutto è *uno*, la vita è una; il problema è che non vogliamo convincerci, siamo umanamente tendenti a separare la realtà, a sceglierne sempre una parte e ovviamente quella parte che ci piace, che riteniamo utile, vantaggiosa al nostro io.

Impariamo a considerare la vita come una, non separata.

Noi separiamo salute e malattia e diciamo che la salute è bella, mi piace, quindi la voglio; la malattia è brutta, quindi non la voglio, non mi piace.

Le preferenze ad un livello superficiale vanno bene, ma qui stiamo lavorando in profondità.

Noi viviamo sempre mossi dalla sensazione del momento, dal mi piace e dal non mi piace e ci giochiamo la quotidianità su questa cosa, ma così non agiamo, siamo agiti... quindi agitati!

Se ci lasciamo sconvolgere dalle sensazioni noi continuamente siamo una bandiera che gira a seconda delle situazioni, delle cose, delle persone che succedono, capitano, che incontro. Se la sensazione è “mi piace”, seguirà “lo voglio” e a ciò seguirà ancora il processo di appropriazione: “lo prendo”.

Se la sensazione è “non mi piace”, seguirà il “non lo voglio” e quindi il processo di repulsione: “non lo prendo”.

Viviamo continuamente appropriandoci o respingendo quello che viviamo... anche le persone. Sempre siamo nella situazione di amare e di odiare e questo dipende dal principio ammalato di dualità.

La realtà è una! La vita è una! Ci poniamo di fronte alle cose in maniera duale come il computer che si muove soltanto con due numeri 0 e 1. Noi facciamo così: salute/malattia; bianco/nero; alto/basso: luce/tenebra... ma la realtà è unità ed è *impermanente* che significa che tutto cambia. La realtà muta continuamente, la vita è soltanto apparenza, è quello che appare in questo momento, tra un attimo non sarà più così.

Il problema è che a noi questo non va; pensateci: si soffre per quello che si ha e che non si vorrebbe perdere (pensate ad una persona amata), ma si soffre anche per quello che si ha e che non si vorrebbe avere (pensate ad a malattia).

La realtà non è né bella, né brutta; le cose accadono indipendentemente da ciò che desidero. La

sofferenza in noi nasce da ciò che capita e che vorremmo non capitasse. Nasce dall'immagine che ci siamo fatti di noi stessi (non sono quello che vorrei essere), degli altri (non è quello che vorrei che fosse), della realtà che capita.

Con la sofferenza nasce l'egoismo, la paura di perdere quello che non vorrei perdere.

Amiamo e odiamo una cosa non per quello che è realmente ma per ciò che desidero che sia; siamo più attaccati all'immagine della realtà che alla realtà così com'è.

Il cammino spirituale dovrebbe portare a fare i conti con la realtà così com'è. Diversamente ci facciamo del male da soli, ci creiamo delle sofferenze.

Desidero amore ma non lo avrò perché mi fisso su una mia idea di amore e perdo l'opportunità di amare.

Gesù dice di amare i nemici. Nessuno desidera un nemico ma se la realtà è questa, amala!

Solo nel distacco, nell'abbandono, la mia azione sarà libera da legami, non più definita dai pensieri, condizionata dall'attrito tra giusto e errato, buono e cattivo, bene e male.

Occorre essere liberi da ogni brama, da ogni finalità, da ogni attaccamento alla stessa vita, addirittura liberi da Dio.

In un sermone sull' uomo povero (lo trovate sul foglio che vi è stato consegnato) Meister Eckhart dice che l'uomo povero è l'uomo che niente vuole, niente sa e niente ha. Arriva a dire, come estrema conseguenza, che niente vuole neanche Dio; che niente sa, neanche Dio e che niente ha, neanche Dio. Infatti la grande preghiera di Eckhart dice: *“Dio, liberami da Dio”*.

La mistica, in tutte le grandi religioni, arriva a dire la stessa cosa. Anche l'Islam ha una costola mistica che si chiama sofismo (non amato dagli integralisti).

Vi leggo un passo di una donna mistica islamica del IX secolo:

*Si narra che una delle donne più grandi del sofismo fu vista un giorno correre per strada con una fiaccola accesa in una mano e un secchio d'acqua nell'altra. Le fu chiesto dove stesse andando e lei rispose: “Con la fiaccola voglio bruciare gli alberi del paradiso e con l'acqua voglio spegnere le fiamme dell'inferno: questi due nulla che mi tengono lontana dall'unico vero Dio”.*

Il sofismo considera il paradiso solo come una splendida parabola; il vero paradiso non è altro che essere in Dio. Quindi il percepire, pensare il paradiso, l'inferno come luogo, come finalità, premio... è essere *fuori*, anche nel cristianesimo! Il paradiso è vivere l'estrema povertà per l'unione massima con la divinità. Questo è già paradiso, è essere *in*.

E' diventata famosa una preghiera di questa mistica che dice:

*“O mio Dio, se ti ho adorato per paura dell'inferno, bruciami nel tuo fuoco;  
se ti ho adorato per speranza del paradiso, privami di esso;  
ma se non ti ho adorato che per te solo, non privarmi della contemplazione del tuo volto”.*

La questione di fondo è accettare la nostra vita come uni-totalità o – in altri termini – come impermanenza.

Un racconto orientale narra di un contadino la cui unica ricchezza erano un figlio e un cavallo. Un giorno il cavallo scappa, allora gli abitanti del villaggio vanno da lui a dirgli: “Che disgrazia che ti è capitata!” ma il contadino risponde: “Chi vi dice che sia una disgrazia?”, infatti - dopo tre giorni - il cavallo torna con una mandria di cavalli al seguito.

Tutto il villaggio allora gli dice: “Come sei fortunato! Un'intera mandria di cavalli!” ma il contadino risponde: “Chi vi dice che sia una fortuna?”, infatti mentre il figlio cerca di domare uno dei cavalli, cade a terra e si rompe una gamba. Tutto il villaggio lo compiangere: “Che disgrazia che ti è capitata! L'unico figlio con una gamba rotta!” e ancora una volta il contadino dice: “Ma chi vi dice che sia una disgrazia?”... Scoppia una guerra, tutti i giovani vengono assoldati tranne il figlio del contadino

perché ha una gamba rotta....

Noi rischiamo di benedire o maledire le situazioni che ci capitano secondo il nostro criterio attuale; molte volte le disgrazie si rivelano benedizioni e viceversa. La realtà è una!

*Impermanenza* significa che la salute lascerà il posto alla malattia, la giovinezza alla vecchiaia, la nascita alla morte: la vita è così. E perché possa essere così, deve cambiare. Sperare che le cose non cambino, bloccare il divenire delle cose genera sofferenza.

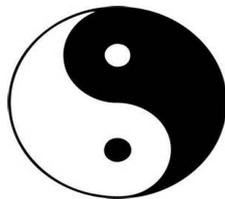
**La via del compimento sta nello sviluppare una felicità che sia omnicomprensiva e non selettiva; una visione che integri e non separi.**

La questione è accogliere, integrare, unire. La sofferenza sta nel remare contro la realtà che ci viene incontro, è remare controcorrente. E' lì che nasce il dolore!

Certo, lottare contro la malattia è fondamentale, ma non accanirsi! Non pensare che la salute sia tutto, perché non è tutto... è parte della vita. La salvezza non è la sanità, è ben altro.

Soffriamo perché cerchiamo di aggiustare l'universo secondo i nostri criteri, i nostri desideri ma la vita è oltre i nostri aggiustamenti.

Raffigurato qui c'è un simbolo antichissimo, il Tao cinese.



Il cerchio è simbolo della perfezione, del compimento, è la totalità. Ma perché ci sia la totalità, il cerchio si compone dei due elementi: il bianco e il nero, dove tutto ruota, tutto è compenetrato. Se si toglie un pezzo, non c'è più il cerchio, non c'è più la perfezione.

L'illusione è pensare che la perfezione sia o tutto bianco o tutto nero.

Accettare l'impermanenza è principio di salvezza.

Pensate a Gesù quando va dall'amico Lazzaro dice: *“Questa malattia non è per la morte, ma perché si possa manifestare la gloria di Dio”*. In quel contesto evangelico la malattia diventa luogo di manifestazione della gloria di Dio.

Ciò che, secondo i nostri criteri, consideriamo negativo può invece essere il luogo sufficiente e necessario perché la gloria di Dio si possa manifestare.

Qualcuno ha detto che noi soffriamo perché “i fichi non sono quadrati”! Ma i fichi sono così, bellissimi e buonissimi così!

La vita è bella perché è così.

Noi viviamo continuamente da *distratti*, sempre *altrove*; questo vuol dire disertare la vita.

Il pensiero è sempre o al passato o al futuro e così la vita ci scappa di mano.

Vivere in maniera attenta significa prestare **attenzione a se stessi**, in questo momento; prestare attenzione al nostro respiro: si sa che il benessere dipende in altissima percentuale dalla respirazione. Molte persone, quando cominciano a far attenzione a questo, scoprono di essere “in apnea”, come bloccati.

Vivere in maniera attenta significa prestare **attenzione agli altri**, vuol dire **ascoltare il silenzio**, contemplare un filo d'erba che cresce e **vivere presenti a se stessi**.

Guardate un bambino che gioca: è tutto concentrato su quello che sta facendo e noi invece mangiamo e pensiamo ad altro, dormiamo (o vorremmo dormire) e pensiamo ad altro.

Un bellissimo adagio recita: *“Quando mangio, mangio; quando dormo, dormo”*: E' la risposta che

un maestro diede ad un discepolo che chiese: *“Dimmi il segreto della felicità”*.

Tradotto: sono io che vivo in quello che faccio, che vivo in questo momento. Vivere in maniera consapevole, essere consapevoli dei gesti di ogni momento.

Questo non vuol dire arrivare all'atarassia, ovvero all'assenza di emozioni; non vuol dire essere imperturbabili e non lasciarsi toccare da nulla; non vuol dire non sentire più niente, né gioie, né dolori (questa era la filosofia degli epicurei, degli stoici) ma piuttosto non essere schiavi della realtà che ci capita. E' non lasciarsi agitare, ma essere noi ad agire: questa è la consapevolezza.

La vita accade, avremo sempre sensazioni piacevoli, spiacevoli; avremo sempre gioie e dolori, ma è il modo di relazionarci ad esse che fa la differenza.

Si tratta di stare *completamente* con la gioia e *completamente* con il dolore.

Imparare a stare col dolore in maniera “pulita”, senza crearci facili vie di fuga bensì attraversare la realtà. Ogni stagione è bella in sé, bisogna attraversarla.

Se odi l'inverno e spero che passi in fretta, ti sei tolto una parte della vita.

**Non bisogna “saltare” ma “attraversare”.**

A questo proposito vi consiglio un bel film cinese di alcuni anni fa: *“Primavera, estate, autunno, inverno e nuovamente primavera”*.

## CONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza di cosa? Innanzitutto che dentro di noi c'è il principio vitale.

In un libro, *“Theoria”*, Fabrizio Guarducci scrive:

*“Credo che dentro tutti noi ci sia ancora un residuo di quella energia originatasi con la nascita del mondo; questa energia che ha creato il mondo ce la portiamo dentro”*.

Pensate a Giovanni che nel Prologo dice: *“In principio era il Verbo...tutto è stato fatto per mezzo di lui”*.

Noi ci portiamo dentro una scintilla di quella energia, il divino

Guarducci scrive ancora: *“Tale scintilla purtroppo è stata soffocata sempre di più con il passare del tempo quando usi, costumi, culture, egoismi, dogmi ci hanno fatto dimenticare da dove veniamo e abbiamo trascurato tutte le nostre energie spirituali. In realtà tutte queste forze sono ancora dentro di noi, ma sopite, nascoste. Questa è la vita spirituale: riportarle alla luce. Ma per fare questo dovremo fare un lungo percorso per de-costruire tutte quelle credenze che ci pervadono e tornare alla semplicità originaria.*

*Quando viene riscoperto il legame stretto tra l'uomo e l'energia primaria che si trova in noi, questo elimina ogni differenza, le identità si annullano; ormai non c'è differenza tra Dio e l'uomo”*.

Chi riesce a compiere questo processo di discesa verso il sé autentico, non si appropria ma diventa il divino che ha in sé.

Il cristianesimo è questo: diventare Dio.

Se divento Dio, non c'è più distanza tra me e Dio e questo significa che “saltano” tutte le mediazioni perché vorrò quello che vorrà Dio e amerò con l'amore con cui ama Dio.

Nel 1300 una donna diceva queste cose, si tratta di Margherita Porete, ha scritto un solo libro: *“Lo specchio delle anime semplici”* e diceva queste cose in un contesto ecclesiale che non poteva accettarle... sapete che fine ha fatto? Morta, bruciata viva in una piazza di Parigi!

Credo che la direzione sia questa: tornare ad una mistica dell'unione, dove salteranno tutti i dogmi, le separazioni...

Un grande mistico, Silesius, scrive: *“Via ogni mediazione; se guardare devo la mia luce, nessun muro deve alzarsi davanti al mio sguardo”*.

Con Gesù è finita ogni mediazione tra noi e Dio. La religione è la mediazione tra Dio e noi. Gesù è sacramento del Padre, non mediazione. E noi abbiamo un'infinità di mediazioni!

In noi il Logos continuamente crea e ci ricrea. Quanto è importante entrare in contatto con questo principio che ci portiamo dentro! Ogni volta che lo facciamo, ci risveglia alla nostra pienezza.

***“Il Logos è eternamente generato nel cuore dell'uomo” (M. Eckhart)***

L'uomo si porta dentro questa luce perché egli stesso è frammento della luce che originariamente ha creato tutto e la luce illuminando crea.

Gen. 1: la prima ad essere creata è la luce, e da lì nasce l'universo.

Gesù dirà: *“Io sono la luce”*.

La questione è diventare luminosi, illuminati. I primi cristiani venivano chiamati “gli illuminati”.

Bisogna diventare consapevoli di questo mondo che ci portiamo dentro e questo avviene con la **meditazione**, una preghiera che ha una fisionomia, una tecnica, una modalità particolare su cui ci fermeremo nei prossimi due mesi.

I santi sono riusciti a fare questo e il Santo per eccellenza è Gesù. Gesù è l'uomo che ha fatto questo processo. Nel Vangelo di Matteo c'è un passo importantissimo: *“Non temere Giuseppe, figlio di Davide, di prendere con te Maria, perché quello che è generato in lei viene dallo Spirito Santo”* (Mt 1,20).

Gesù è generato dallo Spirito Santo, da questo Logos primigenio e Gesù in tutti i suoi anni di vita non ha fatto altro che vivere questa interiorità, che attingere al principio di luce che aveva dentro tanto da poter dire alla fine: *“Io sono la luce”*.

Il santo è l'uomo giunto alla pienezza di sé perché è arrivato alla consapevolezza di sé. Questo significa che tutti noi siamo passibili dello stesso percorso di Gesù.

Gesù con questo processo che si compie sulla croce è *diventato Dio* quando dice: *“Tutto è compiuto”*.

E' un percorso affascinante!

## **BIBLIOGRAFIA**

- . Meister Eckhart —  
Enrico Suso Ed. San Paolo  
Giovanni Taulero
- . Dai Do Strumia : “Consapevolezza consapevole” ( Ed. Psiche)
- . Antonella Lumini: “Memoria profonda e risveglio”
- . Simone Weil: “Attesa di Dio”
- . Atenagora: “Umanesimo spirituale” (Ed. San Paolo)
- . Guarducci: “Theoria”

\*\*\* \*\* \*\*\*

"La guerra più dura è la guerra contro se stessi, bisogna arrivare a disarmarsi.  
Ho perseguito questa guerra per anni ed è stata terribile, ma ora sono disarmato,  
non ho più paura di niente perché l'amore scaccia il timore;  
sono disarmato della volontà di avere ragione,  
di giustificarmi squalificando gli altri.  
Non sono più sulle difese, gelosamente abbarbicato alle mie ricchezze;  
accolgo e condivido, non ci tengo particolarmente alle mie idee, ai miei progetti;  
se uno me ne presenta di migliori, o anche di non migliori ma buoni,  
accetto senza rammaricarmene.  
Ho rinunciato al comparativo.  
Ciò che è buono, vero, reale è sempre per me il migliore.  
Ecco perché non ho più paura.  
Quando non si ha più nulla, non si ha più paura.  
Se ci si disarma, se ci si spossa ci si apre a Dio che muove tutte le cose  
e allora Egli cancella il cattivo passato  
e ci rende un tempo nuovo in cui tutto è nuovamente possibile".

Atenagora

\*\*\* \*\* \*\*\*