

ZADANKAI

Responsabilità e trasformazione

Da giorno per giorno del 24 novembre:

un proverbio russo dice: "Non server biasimare lo specchio se è la faccia a essere storta". Allo stesso modo, la felicità e l'infelicità sono il riflesso dell'interazione tra cause positive e negative accumulate nella propria vita. Nessuno può incolpare gli altri della propria sfortuna. Nel regno della fede è importante comprendere ciò con chiarezza.

E' un argomento vasto e profondo e non riuscirò a descrivere il mio stato d'animo per la sensazione che genera. Comprendere come nello stesso modo l'infelicità e la felicità sono il riflesso delle mie cause richiede uno sforzo maggiore, richiede silenzio, richiede intensità nei pensieri. Comprendere come nello stesso modo l'infelicità e la felicità sono il riflesso dell'ambiente, mi aiuta a vedere meglio quante e quali cause negative l'ambiente induce su di noi. Persone che conosco e non hanno alcuna centratura, genitori stracarichi di impegni che crollano sotto tutto quello che c'è da fare, ragazzi omologati a modelli socio-comportamentali. Amici, persone e colleghi stanchi, smarriti, in preda al senso di colpa, non distinguono più le responsabilità reali dagli impegni di qualsiasi genere. La vita va troppo in fretta, ma questo avviene per tutti, non abbiamo scelta. Quante persone sono prigioniere del desiderio di piacere e della ricerca del raggiungimento di una perfezione ma allo stesso tempo irrealistica. E' un argomento così intenso che mi fa comprendere come nello stesso modo l'infelicità e la felicità sono il riflesso di modelli proposti dalle strutture esteriori, malgrado i numerosi segnali che il corpo invia per avvertirci che il ritmo imposto non gli sta per niente bene. Dobbiamo avere una prestazione a livello professionale e contemporaneamente essere presente nella famiglia, mantenere un'apparenza impeccabile, migliorare la forma fisica, avere molti amici, svolgere più attività interessanti, possedere tutto ciò che desidera, riempire tempo e spazio e mantenere questo ritmo sfrenato, diventando anche zen.

A quante persone non piace quello che si manifesta nel corpo e dal corpo, che tentano di modificare i comportamenti, gli atteggiamenti, le paure e le emozioni ed anche infine l'apparenza fisica. Provo ad incoraggiare tutti a restare se stessi, l'apparire, il fare e l'avere che siano al servizio delle persone. L'ambiente in cui viviamo purtroppo ci suggerisce il processo inverso, che consiste nel credere e nell'investire in questi aspetti, nella speranza di essere felici, un giorno chissà quando.



Navigare evitando l'infelicità. La felicità non posso definirla come l'assenza di infelicità, la sicurezza dall'assenza di insicurezza, la fiducia in sé dall'assenza di paure. Questa tendenza non tiene conto della realtà, anzi mi parla di paure e del desiderio di non provare più sofferenza o malessere. Se per evolvermi devo sentirmi sempre bene, significa che non devo sentirmi male e

soprattutto non avere difficoltà. Se mi sento meno bene, allora non va bene. Siccome non mi riconosco nel processo corretto, devo fare di tutto per uscirne. Mi allontano da me stesso ed evito le situazioni che possano risvegliare le sensazioni non collegate allo stato del benessere tanto cercato. Cambio rotta, navigo per evitare le infelicità invece di remare verso la felicità.

Agisco e faccio di tutto per uscire dall'esperienze affettive, mentre è sufficiente penetrarvi per qualche secondo per identificare il bisogno, per poter ristabilire l'armonia e la pace interiore. Lo scopo della mia pratica non è piuttosto e più semplicemente quella di essere? La mia presenza non mi permette forse di vivere proprio in modo intenso ogni secondo della mia vita?

Io sono, dunque sento.

Io sento ed esprimo quindi la mia presenza.

Io Sono.

Quando mi esprimo e comunico il mio stato d'animo, incontro il movimento di vita in me e ed esprimo la mia buddità.

Grazie

woke up this morning
i was all alone
i don't know what happened
hey
how unlucky can one man be
my friends dont come around me
because i was so blind
not even a dime
hey hey he

È bellissimo approfondire un po' la fede, per scoprire che alla base di questi fenomeni ed emozioni ci sono forse alcune paure, e la pratica mi aiuta anche ad accogliere la paura della carenza, rimanendo consapevole che questa paura esprime quella di soffrire di nuovo.

Il fatto di riconoscere le carenze vissute nel passato ritempra la capacità di essere presenti alla realtà nel momento presente. Oltre a permettermi di alleggerirmi, aiutandomi a distaccarmi dai desideri, da credenze ed illusioni, la pratica mi aiuta a ritrovare il cammino e mi ricorderà semplicemente che non sono mai veramente perso. La felicità e l'infelicità sono il riflesso dell'interazione tra cause positive e negative. Sono sempre qui ed ora nel momento presente, che è il solo spazio dove è umanamente possibile creare il proprio universo, aprendosi a tutto l'universo.