

S. Venerio 8 dicembre '91

Uno degli esercizi che insegnano al monte Athos è quello di sentirsi come una montagna. Anche se insistiamo sul rilassamento, questo è fondamentale. Senza rilassamento non si fa meditazione. Cercare in tutti i modi questo abbandono. **Le tensioni nel corpo sono generate dalle passioni.** Quando siamo rilassati non ci assalgono le distrazioni, sicuramente sono meno incisive

Così possiamo sperare che i pensieri svaniscano e rimaniamo immobili. **Questa è la raccomandazione del 1° anno di Meditazione. Riuscire almeno a stare mezz'ora rilassati. Questo è il 1° obiettivo. Al monte Athos la chiamano la meditazione sulla stabilità, cercare diradicarsi in una solida posizione in modo da essere lì stabili, fermi. Il 1° effetto è il rilassamento fisico, per cui ci sentiamo sempre più pesanti. Sfruttare questo peso, sentire il corpo che sprofonda nel pavimento. Il peso dà stabilità alla meditazione. Un buon rilassamento ha dei risvolti anche psicologici e spirituali. Bisogna sforzarsi di ottenerlo. Se cerchiamo il raccoglimento il 1° passo è quello di farsi guidare dal proprio peso e sentire che non ci si può muovere. L'immobilità fisica ci prepara al resto. Dovremmo riuscire a sentire quelli che disturbano (non dondolare la testa, non raddrizzare la schiena, etc.); Anche quando uno dice che si sveglia di notte e non può più addormentarsi è segno che non è rilassato, cogliere ogni occasione per mettere a punto il rilassamento. Sentirsi così pesanti che non si riesce a muovere niente. Quest'immobilità ha tempi particolari, ha tempi molto simili a quelli della immutabilità, dell'immortalità. La montagna è contenta di stare lì lasciando passare le stagioni, indifferente a tutto. Nella Meditazione avremo allora la sensazione che 1/2 ora è troppo poco. E poi ci porta all'indifferenza di ciò che succede vicino. Qualunque cosa venga da fuori non ci tocca. Il rumore fa parte del contorno che non disturba, non toglie il colloquio con la realtà profonda che abbiamo intorno. Quando si è radicati così si assorbe tutto quello che capita. E anche psicologicamente imparare a vivere da montagna. Non ha programmi. Assenza di scopo che è proprio della montagna. Io ci sono, Tu ci sei, ci siamo tutti e si recita il mantra e si diventa la gioia di essere.**

E se la gioia ci prende non stare lì a giudicare a vedere. La montagna non gareggia con gli altri. Si sta tranquilli almeno mezz'ora. Ci sono dei passi che vanno rispettati. Fare la montagna, i sassi. E se insistiamo su questo aspetto fino a Natale faremo dei progressi. Provare, approfondire. In Meditazione non c'è il pericolo di ricominciare daccapo. E' come fare un quadro, riempire lentamente. Così tutti i giorni si comincia da zero. Non vogliamo essere principianti, ma professionisti.

Ma anche nella Meditazione potremo restare principianti per tutta la vita. Ci poniamo a disposizione. nella Meditazione tutto può succedere perché non ha la nostra logica. Non posso programmare. E' solo il tentativo di noi povere creature di abbandonarsi all'infinito per diventare infiniti.

Si può fare se ci si abbandona all'infinito. Semplifichiamo questa vita. Togliamo tutto ciò che è limitato, piccolo. Perdere tutto per conquistare tutto. Non c'è niente da aggiungere alla nostra vita, ma solo buttare via tutto. **Allora si arriva al salto nel vuoto di Castaneda.** Le tecniche danno lo schema. Il vero sforzo è quello di abbandonarsi a questo grande respiro. I Padri del deserto cercavano la purezza del cuore; cioè capire quello che il cuore deve fare per dimenticare se stesso e aprirsi meglio agli altri. Il mantra va detto per gli altri, per quelli che si preoccupano, per quelli che non riusciamo a digerire, per i morti.

Col mantra cuciamo una rete che intrecci tutto. Abituarsi a vivere per gli altri e cercare di tenere il dominio dei pensieri per tenere il cuore purificato. Tutto quello che facciamo è poca cosa. L'unica cosa pura è abbandonarsi. Theillard de Chardin "Avanziamo solo unendoci agli altri", cercare di fare un'armonia. Che ci sia l'accordo. Ogni volta che giriamo le spalle, che giudichiamo con sufficienza, creiamo un buco che poi dobbiamo ricucire. tanto più si progredisce quanto più ci si dedica agli altri. Il segno dell'apertura è chiaro. Devo accordarmi con gli altri. La mia libertà è quella di avvicinarmi al Signore attraverso gli altri. C'è da trovare il modo di semplificare tutto. Ecco che la programmazione diventa fondamentale. Mettere le programmazioni nel nostro cuore e costruire l'immagine ideale del Maestro nel nostro cuore vuoi dire diventare lentamente come Lui.