SPIRITUALITA’ IN AZIONE - LE CHALLENGES (sfide) DI OGNI GIORNO

(la parola inglese challenge ha un significato più ricco ed è molto più usata in inglese,significa anche opportunità e cambiamento, la parola italiana sfida non rende bene questo significato per cui la lascio in inglese.)

L’invito del Graal Internazionale a scrivere alcune riflessioni su questo tema mi fa subito venire in mente il poema di San Giovanni della Croce :

Questa sorgente eterna sta nascosta

Come conosco bene il suo nascondiglio,

ANCHE QUANDO E’ NOTTE.

Nella notte oscura di questa vita

Come conosco bene con la fede la sua sorgente sacra,

ANCHE QUANDO E’ NOTTE.

Io non conosco la sua origine, perché non ne ha nessuna,

Ma io so che ogni sorgente nasce da lì.

ANCHE QUANDO E’ NOTTE.

In questo tempo in cui così tanti problemi ci affliggono, la guerra in Ucraina che sembra non avere fine, io trovo un aiuto in questo poema ripetendo a me stessa “Anche se è notte”. Ogni notte ci porta un nuovo giorno e, da quando ho imparato ad ascoltare il messaggio della natura, la mattina appena mi alzo, guardo l’alba e lascio che questa nuova luce mi dia energia e speranza.

Questa è la prima challenge del giorno.

La seconda challenge è il mio studio e la mia riflessione sulla parola ebraica shalom. Siamo consapevoli che pace non è l’assenza della guerra, perciò andando ad approfondire il significato di shalom, io mi impegno a far crescere la pace in me stessa e nelle persone che incontro e con le quali condivido la mia vita.

Shalom descrive una dimensione della vita umana che ha raggiunto la sua pienezza, questo significa che la nostra spiritualità necessita di una cura speciale per ben radicare la pace in noi stesse. La mia professione di psicoterapeuta mi ha insegnato che noi spendiamo molte energie in conflitti non risolti, si capisce allora quanto sia importante risparmiare queste energie e usarle per far crescere la pace. Dipende da ciascuna di noi scoprire, nel contesto della sua vita, come costruire la pace con lo scopo di raggiungere quella pienezza che renderà migliore tutta l’umanità. Per spiegare cosa voglio dire penso alle parole di Etty Hillesum quando dice che lei non odia i nazisti per non aggiungere odio nel mondo. Ciò significa che se noi creiamo pace in noi stesse e intorno a noi, la pace si diffonderà per quella misteriosa via che ci unisce tutti. Il nostro impegno è orientato a diffondere il Bene per sconfiggere il Male.

La terza challenge è quella di non cadere nella impotenza di fronte a tanti enormi problemi. Ciò implica accettare i propri limiti, in modo positivo perché essi esistono, ma è necessario mantenere la porta aperta alle speranza e ai sogni. Mi piace molto la poesia di Emily Dickinson che dice:

Per fare un prato ci vuole del trifoglio

e un’ape, un trifoglio e un’ape

e sogni ad occhi aperti. E se saranno poche le api, basteranno i sogni.

Questa poesia accetta i limiti ma non rinuncia ai sogni.

L a quarta challenge ce la dona la natura. Assistere al cambiamento delle stagioni, purtroppo oggi sconvolte dai cambiamenti climatici, ci fa capaci di sopportare il freddo in inverno e ammirare la neve, di rinascere a primavera, godere del riposo in estate e di ammirare i colori in autunno. Ci possiamo chiedere di che umore è la nostra anima e poi osservare la natura e comportarci come lei nelle diverse stagioni. C’è molta saggezza nel modo in cui la natura accetta i suoi cambiamenti perché lei sa che sono necessari alla conservazione della terra che ci dona i suoi prodotti.

In questi ultimi tempi abbiamo dovuto riflettere su cosa ci può insegnare la pandemia che ci ha colpito. Dopo molti anni di libertà nei nostri spostamenti , almeno nel mondo occidentale,è stato difficile accettare tante rinunce. Il pensiero che mi ha colpito di più mi è dato da questa poesia di Robert Frost:

L’albero che la tempesta con uno schianto di legno

ha gettato di fronte a noi non è per sbarrarci la strada verso la fine del viaggio,

ma solamente per chiederci chi crediamo di essere.

Tutti questi drammatici eventi ci fanno chiedere a noi stesse “chi crediamo di essere”. E’ una lezione di umiltà, la parola che viene da humus, la terra di cui siamo fatti. Questa consapevolezza ci permette di sentirci uniti a tutti gli esseri umani, specialmente a quelli che soffrono di più.

Eccoci alla quinta challenge, quella che ci fa crescere in una più profonda conoscenza della sofferenza nella nostra vita, nella vita di quelli che conosciamo e che amiamo fino ad arrivare a fare nostra la sofferenza della umanità. Questo non ha niente a che fare col masochismo, al contrario ci aiuta a far maturare una spiritualità che fa nostra questa dimensione che è parte del vivere quotidiano. Ci aiuta a scoprire e a mettere in pratica una vera solidarietà con tutti.

La spiritualità in azione è molto esigente, non dobbiamo dimenticarlo e maggiore è la nostra comprensione dei diversi aspetti della vita, col meditare sugli eventi che incontriamo,la vita interiore diventa così ricca che arricchirà anche tutto il mondo.

Molti anni fa ebbi l’occasione di ascoltare la testimonianza di Liliana Millu, una donna che è stata deportata ad Auschwitz quando era molto giovane. Alla domanda su cosa le aveva insegnato quella terribile esperienza, lei rispose: “ Amore per la nostra Madre Terra e una profonda e grande compassione per la condizione umana.”

Non ho mai dimenticato queste parole perché esprimono la migliore risposta che noi possiamo dare a ogni challenge, piccola o grande, che noi affrontiamo nella nostra vita.

Anita Saisi. Aprile 2022