

## Corpo di dolore: conoscere per trascendere.

La verità ci rende liberi.

Il nostro corpo, meravigliosa creazione di Dio, è costituito da più parti ed è abitato da più parti. L'involucro esteriore è ben visibile agli occhi materiali. Ciò che avviene dentro il nostro corpo non è visibile agli occhi. Questa introduzione sembra un po' banale e per certi versi lo è. Eppure, è anche vero, che non tutti i giorni ci fermiamo un attimo a pensare a quanto è ingegnoso, originale, sorprendente il nostro corpo in tutte le sue funzioni. C'è una parte di noi che viaggia con una propria intelligenza, in autonomia, secondo una volontà che non dipende dalla nostra volontà. Esattamente come nell'intero creato. Che io lo voglia o no, il sole sorge ogni mattina e ogni sera la luna prende il suo posto. La notte si accendono le stelle e poco prima dell'alba gli uccelli festeggiano il nuovo giorno. In una situazione normale, che io lo voglia o no, il mio cuore batte, il respiro viaggia dentro e fuori, il sangue scorre nelle vene autonomamente. E' così per tutti, da sempre. L'intelligenza del corpo è una manifestazione visibile dell'intelligenza universale, della capacità creativa di Dio Padre. Nel nostro corpo, in ogni istante, accadono migliaia di funzioni in contemporanea. Ci pensiamo qualche volta? Meditare anche solo pochi minuti su questo, mi regala un grande brivido. Quanta bellezza, quanta armonia, che grande lavoro. Mi fa sentire parte del creato, che funziona con lo stesso amorevole coordinamento. Quello su cui vorrei concentrarmi ora, - senza lasciar andare la sensazione di questa universale appartenenza all'Uno, a Dio come una leggera musica di sottofondo -, è sul prendere consapevolezza che la nostra mente non sa distinguere la differenza tra un pensiero dovuto ad un fatto che si svolge ora, da un fatto del passato o da un fatto generato dalla fantasia o da una sollecitazione esterna, per esempio un film. Il corpo non sa che un pensiero è solo un pensiero: lo confonde con la realtà e reagisce di conseguenza. Quante volte ci siamo detti e ripetuti che è importante vigilare sui nostri pensieri. (Proverbi 4,23) Per il nostro corpo rimuginare una preoccupazione, l'ansia per qualcosa che non sappiamo nemmeno se accadrà, il ricordo martellante di un fatto doloroso, di un trauma, di una lite, di uno spavento, costituisce una fonte di pericolo. Questa allerta, genera una reazione, il più delle volte, ingiustificata. Il respiro si fa corto, il cuore batte più forte, gli occhi si socchiudono, la pressione si alza, i muscoli si irrigidiscono. L'energia in noi aumenta. La mente, non riconoscendo che la sensazione di pericolo è falsa, manda impulsi a tutto il corpo come se ciò a cui stiamo pensando, sta avvenendo. Pertanto, una dose dell'energia accumulata va a nutrire la mente che produce pensieri ancora più negativi, aumentando lo stato d'ansia. L'altra parte di energia, colpisce il funzionamento del nostro corpo come fosse un veleno tossico. Scrive Eckhart Tolle: "L'ego non è solo mente inconsapevole, la voce nella testa che finge di essere voi, ma è anche le

emozioni inconsapevoli che sono la reazione del corpo a quello che la voce nella testa, sta dicendo. Il pensiero disfunzionale è quello a cui reagisce il corpo con le emozioni negative.” La voce dell'ego a volte disturba lo stato di benessere del corpo quando gli lasciamo, inconsapevolmente, il potere di farlo. Per togliere questo potere, è necessario conoscerlo. Conoscendo le dinamiche di ogni parte di noi, si mantiene in vita l'armonia con semplicità. L'armonia genera equilibrio. L'equilibrio ci mantiene nel ben-essere. Molto spesso, siamo sottoposti a stress per lo stato della nostra mente, quindi da dentro. Tutte le emozioni negative (uso questo aggettivo per comodità anche se non lo preferisco, perché troppo abusato in altri contesti) come paura, odio, rabbia, invidia, gelosia, lasciate libere, non educate dallo Spirito, sono un ostacolo al fluire armonioso dell'energia nel nostro corpo. Il corpo è stato pensato e creato per stare bene, in sintonia con tutte le sue parti e con lo Spirito, la nostra vera Essenza eterna, che lo abita. Tolle usa un termine generico interessante per definire tutte le emozioni negative: infelicità. Quindi, per un semplice ragionamento logico, ormai confortato dalla scienza, come le emozioni negative ci influenzano, altrettanto le emozioni positive influenzano positivamente il nostro corpo, rafforzano il nostro sistema immunitario e possono guarirci. Qui è necessaria un'importante distinzione. Le emozioni positive profonde hanno origine nello stato di connessione tra Dio e l'Essere che siamo, mentre abitiamo il corpo. Quelle generate dall'ego sono buone, ma non hanno lunga durata. Sono una sorta di altalena, perché possono trasformarsi, anche in brevissimo tempo, nel loro opposto. Qualche esempio, utile ad osservarci, a “farci caso”. Il sentimento che l'ego chiama amore è possessività e attaccamento, può trasformarsi in odio fino a sfociare, in alcuni casi, in atti di violenza. L' amore di cui parla Gesù e che ci ha testimoniato anche sulla croce, non subisce e non subirà questa trasformazione. Altro esempio. Essere lodati per qualcosa che abbiamo fatto, ci da soddisfazione, ci fa sentire felici per un giorno o due; l'essere criticati il giorno dopo, ci fa sentire infelici. Le emozioni generate dall'ego nascono dalla identificazione della mente con tutto ciò che avviene all'esterno, su cui non abbiamo e avremo mai, totale controllo. Il ego è influenzato da ciò che avviene nel rapporto con gli altri, nella famiglia, nella comunità, nella società, nel mondo. Il discernimento vero, autentico non lo fa l'ego ma lo Spirito. Noi, lo ricordo ancora ed è bene farlo, siamo Spirito e torneremo a Casa, dopo questa esperienza sulla terra, con il nostro bagaglio evolutivo, ciascuno il suo. Le emozioni prendono forma nella realtà duale, nella realtà degli opposti che si muove tra bene e male, per intenderci. (Anche la definizione bene male, a parer mio, meriterebbe una riflessione che per ragioni di tempo, ora metto da parte). Gli stati dell'Essere possono essere attraversati dall'ombra, ma non hanno opposti. Può l'amore di Dio, trasformarsi in odio? No, assolutamente no. “Amatevi gli uni, gli altri come io ho amato voi”, è l'invito di Gesù per ciascuno di noi. Il nostro quotidiano è attraversato da memorie emozionali

dolorose, che al solo tornare a galla, vengono vissute e rivissute dalla nostra mente se trattenute. Così facendo queste vecchie emozioni restano attive, portando nel nostro campo energetico vecchi dolori sotto forma di emozione e ci ritroviamo risucchiati in quella situazione come fosse il presente, come la stessimo vivendo in quel momento preciso. Questa pesante valigia di memorie dolorose, rappresenta il corpo di dolore che sta dentro di noi. La memoria del dolore, in qualsiasi forma lo abbiamo vissuto, anche quello di ieri, non è certo un problema. La memoria ci aiuta nell'imparare qualcosa dalle esperienze passate e nella migliore delle ipotesi, a non ripetere gli errori già commessi. Quando, però, alle memorie permettiamo di diventare un peso costante nella nostra testa, un trapano come dico io, allora si trasformano in un problema, influenzando la nostra personalità e il nostro senso del "sé". Attenzione bene, respiriamo sempre, anche ora, l'amore di Dio, che ci vede totalmente: chi eravamo, chi siamo e chi saremo, in contemporanea. In Lui non c'è giudizio, ma solo rispetto dei nostri tempi di crescita. Queste memorie dolorose, possono diventare una rete scura davanti ai nostri occhi che ci impedisce di percepire, in tutto o in parte, chi siamo nello Spirito, che siamo Spirito. Si rischia di rimanere ingabbiati nella personalità, condizionata dal passato. La nostra vera identità, fuori dal tempo e dallo spazio, senza forma, rimane nella nebbia, quella stessa identità che Gesù è venuto a rivelare nella gloria del Padre. Il corpo di dolore non è solo individuale ma anche collettivo. Il dolore sofferto da tutti i componenti del nostro albero familiare, è presente nella psiche collettiva di tutta la famiglia. Questo è uno dei motivi per cui dedichiamo la nostra preghiera per l'albero genealogico. Anche il dolore sofferto dall'intera umanità lungo i secoli genera un corpo di dolore collettivo, che si risveglia e ha fame. Si ciba, per esempio, ascoltando le innumerevoli, martellanti, ripetitive notizie del TG tutte "al nero di seppia, come non ci fosse un domani." Il corpo di dolore collettivo tocca il campo energetico individuale, quindi è facile comprendere come il nostro sistema immunitario venga influenzato e non mi è difficile credere che anche il nostro DNA può risentirne. Lo so che sembra un discorso antipatico, ma ci arriveremo alla buona notizia. Anzi l'annuncio subito: Gesù di Nazareth aveva come tutti un corpo di dolore e ci ha regalato, in unione allo Spirito che ha incarnato, la via della trascendenza. Ci lasciamo accompagnare da questa certezza lungo questo percorso. Il corpo di dolore è un bagaglio fatto di emozioni, come abbiamo detto e ha una sorta di istinto di sopravvivenza. Necessita di prendere nuove energie che vibrano alla stessa frequenza; questo è un principio difficile da accogliere, lo so, ma è davvero essenziale tenerlo presente. Agisce con una certa autonomia, più alta quando non ne conosciamo le dinamiche. La verità ci fa liberi. Il corpo di dolore fa periodi di sonno, altri di veglia, altri di azione. È fondamentale osservare come si muove dentro di noi, cosa si aggancia a eventi, pensieri, ricordi che lo fanno passare da uno stato latente ad uno stato attivo. Queste fasi si alternano in tempi

diversi, in ciascuno di noi. Desidero fortemente dire e ci credo, che nessuna parte di noi è da considerare un nemico. Amare noi stessi, come Gesù ci ama, è fondamentale per il nostro benessere e di chi attraversa la nostra storia. Anzi, aggiungo che è uno dei fondamenti per un mondo migliore, nella pace. Amare, rispettare, provare gratitudine per noi stessi è fondamentale per il nostro ben-essere spirituale, psicologico, fisico ed è fondamentale per far fluire fuori di noi amore, luce, gioia, pace e tanto altro, che portano frutto. Conoscere noi stessi, senza alcuna forma di accanimento terapeutico, è una via di amore che fa bene a noi e agli altri. Osservare le dinamiche che si muovono dentro di noi, è un viaggio faticoso e meraviglioso al tempo stesso. Dona luce nuova, occhi puri, cioè capaci di vedere la realtà senza giudizio. Un viaggio interiore da percorrere con gentilezza e comprensione. Quando, per esperienza, impariamo ad osservare noi stessi con lucida onestà, la fatica 'del lavoro interiore' nel tempo diminuirà. Questo modo di vedere con gli stessi occhi di Dio, scatterà in automatico. Imparando ad accogliere questo percorso come un dono, le intuizioni verso ciò che sta accadendo fluiranno spontaneamente. Ogni volta che arriviamo ad alleggerire il corpo di dolore, è come salire un altro gradino sulla scala della conoscenza che ci rende liberi da schemi vecchi come il mondo, di cui a volte, ignoriamo l'esistenza. Niente da combattere, niente da esorcizzare, niente da maledire. Conoscere e lasciar andare anche con una buona dose di simpatica ironia, quando ci proviamo ... non una, non due ma magari dieci volte... ma va bene così. Noi non siamo sbagliati, sia chiaro. Ciò di cui abbiamo bisogno è di stare in relazione con il corpo di dolore, quando si manifesta, con amorevole accoglienza, senza permettere all'ego di trasformarlo in problema, diventando il protagonista della nostra esistenza. Attraverso l'accoglienza, il lasciar fluire senza entrare in battaglia, si allargano i nostri confini, conquistando terreni più vasti. Ci avviciniamo sempre di più alla reale comprensione di essere una cosa sola con Dio. L'ego ci dà la percezione, ed è utile ovviamente, di essere "un io" che interagisce con gli altri, come anche con la natura e il creato intero. Per muoverci su un piano terreno, abbiamo bisogno di questa percezione, ma il vero scopo di questo nostro viaggio, è riscoprire totalmente chi siamo. E' portare la dimensione dello Spirito, qui, ora. Essere integri, non divisi in noi stessi per dare vita, cioè manifestare, la nostra divinità che è quella di Dio, uniti in Dio, parte di Dio. Per giungere a questo stato di consapevolezza, che trascende l'intelletto, occorre lavorare, seminare, innaffiare la terra che siamo, la materia che abitiamo. Occorre guardare con amore il corpo di dolore e non permettergli di manipolarci. La nostra Presenza, scritta con la P maiuscola, desidera ed è capace di fare tutto questo. Non siamo un'emozione, non siamo un dolore, non siamo nemmeno una gioia passeggera. Noi siamo una particella di Dio in viaggio. Forse lo abbiamo dimenticato, forse lo sappiamo a livello di mente, forse lo abbiamo sentito profondamente come una scintilla. Resta il fatto che prima o poi, secondo i nostri tempi, la

coscienza che siamo, giungerà al compimento del suo viaggio. La coscienza che siamo noi, ha un'unica destinazione: divenire cosciente di se stessa, capace di misurare le cose che accadono con uno sguardo molto, molto ampio. La coscienza che diventa cosciente di se stessa: può sembrare un gioco di parole ma non lo è. Il corpo di dolore tende a farci restare nell'inconsapevolezza. Tutte le volte che ci rendiamo conto che stiamo correndo il rischio di cadere in un atteggiamento disfunzionale e decidiamo di non identificarci con il pensiero o l'emozione negativa, entriamo in uno stato di Presenza, che vede la realtà per quella che è. Si resta in uno stato di pace, che non è assenza di difficoltà. Mi riferisco alla pace di Gesù, che niente e nessuno gli ha mai rubato. L'immagine di Gesù che dorme sulla barca che naviga sulle onde del mare in tempesta, me lo ricorda. Coraggio, il corpo di dolore non avrà mai l'ultima parola. Chi decide di intraprendere un cammino di luce non è l'ego, ma chi siamo nell' Eterno, la coscienza appunto, che non ha limiti, confini, recinti, orologio al polso. Facciamo risuonare ogni parte di noi, alla frequenza di questa verità e scopriremo che non dobbiamo diventare integri, noi siamo integri, lo abbiamo solo dimenticato. Sensi di colpa e il non sentirci degni, lasciamoli andare con la nostra volontà, per accorciare sempre più le distanze tra chi pensiamo di essere e chi siamo veramente.

Buona vita! Buona vita a tutti!

Rosalba