

La consapevolezza dei cicli di vita-morte-vita contempla anche lo spazio per le domande senza risposta e per il mistero.

La pratica meditativa e contemplativa (qualsiasi pratica spirituale, che abbia un fondamento nella tradizione millenaria dei popoli o nelle moderne tecnologie del sacro) dovrebbe aprire uno spazio di riflessione sulla consapevolezza dei cicli naturali di vita-morte-vita, che sempre esistono dentro e fuori di noi. Accettare lo scorrere del tempo e che il tempo cambia le cose e che le cose ci cambiano. Saper lasciare, lasciar andare o trasformare quello che c'è, per ripartire nuovamente. Sono passaggi assolutamente significativi, a volte dolorosi, che toccano tutti. Una particolare attenzione va alle domande esistenziali e metafisiche che richiedono una risposta. Emergono nella coscienza e premono con urgenza, per dare un senso al nostro esistere e un orientamento all'agire e alla nostra presenza nel mondo. Queste risposte non si trovano nei manuali e nei testi di self-help, molto venduti. I testi possono suggerire degli esercizi e offrire delle riflessioni ma resta a noi il compito personale di ascoltare il nostro cuore, perché non esistono risposte preconfezionate. Queste domande esistenziali, non trovano risposta neanche nelle certezze del nostro sviluppo conoscitivo-scientifico-tecnologico . La crescita evolutiva serve anche a questo: ad accettare la nostra ignoranza di fronte alle questioni più grandi di noi e al mistero. A contemplare anche il silenzio, il mistero e il sacro senza nome.

È necessario un profondo rispetto di fronte alla sofferenza e alla perdita, al lutto e al dolore implicito nel vivere, senza che questo sia banalizzato o frettolosamente sublimato in termini energetici, secondo standard inumani di ottimizzazione della vita, robotici e di pretesa positività tout court, solo in apparenza rassicurante e in realtà superficiale. Le pratiche spirituali possono sostenerci nel nostro percorso di vita e in modo particolare nei suoi passaggi fondamentali, dandoci una chiave significativa e una mappa per navigare nel mare della esistere, con una marcia in più: un sentire più luminoso e fiducioso. Più consapevole.