

Mindfulness: come vivere bene il momento

Negli ultimi due anni abbiamo vissuto eventi successivi che mettono sempre in evidenza la fragilità dell'essere umano di fronte a prove come la malattia e la morte...

Possiamo sentire quanta paura e quanta ansia ci sono in ogni essere e a volte si sono cristallizzate in movimenti come quelli dei giovani che lottano contro il cambiamento climatico - la messa in pericolo delle nostre vite, del nostro pianeta - da una distruzione dovuta alle nostre azioni. Infine, la violenza è alle nostre porte, la guerra, la minaccia nucleare, così come le privazioni che metteranno fine alle situazioni confortevoli e renderanno ancora più precarie le persone più fragili della nostra società.

Che cosa sperimenteremo? Cosa possiamo dire degli squilibri psichici, delle tensioni relazionali presenti ovunque? La mancanza di comprensione?

Siamo quindi chiamati in causa.

Sappiamo che la fede è una vera risorsa per gli esseri umani. Molte testimonianze sottolineano l'aiuto fornito dalla fede nella malattia - le relazioni parlano dell'aspetto positivo della spiritualità nella guarigione - così come nella morte e nel lutto per coloro che sono convinti che la loro vera destinazione sia l'aldilà.

È sempre così?

Si sa che la fede porta frutto, e l'acquisizione profonda nel tempo e nei cuori di qualità come la generosità e la misericordia, e che incoraggia la pazienza e può arrivare fino alla trasformazione dell'essere.

La fede non è statica, ma dinamica. Non è un deposito

Non è una cosa "pronta" dentro di noi, ma fa parte del cammino spirituale di ogni persona dal momento del risveglio.

Diventiamo consapevoli di essere esseri adamitici (questa è una dimensione universale), che Dio ha soffiato il suo respiro nell'uomo, che la liberazione di questo respiro in noi - questa dimensione spirituale in ogni essere umano - ci porta a un'ascesa spirituale.

S32, v9

Poi le diede una forma armoniosa e soffiò in essa il suo Spirito..."

In S 84, v6, ci viene descritto questo percorso:

"Sforzati di incontrare il tuo Signore, sappi che perseverando, sicuramente lo incontrerai.

Avere fede significa anche poter fare affidamento su Dio, come indicato in questo versetto S31, v22

"Chi si abbandona a Dio mentre si sforza di fare bene, si sarà assicurato il sostegno più solido; è a Dio che tutto deve condurre.

In questo abbandono fiducioso, ampiamente raccontato ed edificante ad esempio nelle storie dei Profeti nei nostri Libri, ricordiamo quello del giovane Giuseppe, tradito dai suoi fratelli,

strappato all'amore della sua famiglia, soprattutto del padre, ma nel buio profondo del pozzo confida in Dio. Consolazione, pazienza, capacità di continuare la sua vita con fiducia. Che dire di Giobbe! Colui che nella prova trova uno stato di beatitudine.

Siamo illuminati.

Ma abbiamo sempre questo abbandono fiducioso a Dio? Che cosa ci trattiene o ci ostacola?

Il credente sa che tutto viene da Dio e che ha un tempo per camminare verso di Lui prima di tornare a Lui.

Nel nostro cuore possiamo avere questa certezza, che è una Realtà spirituale e non solo una convinzione. La certezza della morte e dell'eternità.

Il credente sa anche che Dio è la fonte della Luce - cioè della conoscenza spirituale che illumina i cuori e scopre le realtà - e che tutto viene da Lui.

Più il cuore è pronto e sano, più la luce divina entrerà per permettergli di illuminare le sue tenebre. Nel suo cammino spirituale, è attento a ciò che il suo cuore può accettare. La luce genererà una trasformazione dell'Essere.

S 24 ,v35

"Dio è la Luce del cielo e della terra. La sua luce è come una nicchia con una lampada. La lampada è in un vaso di cristallo e il cristallo assomiglia a una stella di grande luminosità; il suo combustibile proviene da un albero benedetto: un ulivo, né orientale né occidentale, il cui olio sembra dare luce senza che il fuoco lo tocchi. Luce su luce. Allah guida alla Sua luce chi vuole. Dio offre agli uomini parabole e Dio è onnisciente.

Nella Sura Alfatiha, la sura di apertura del Corano, il culto e il viaggio del credente sono contenuti nel seguente versetto

S1, v4

"È a Te che rendiamo culto ed è a Te che chiediamo assistenza.

Questo versetto pone l'orante nella necessità del suo Signore, nella sua totale dipendenza. Camminare verso Dio significa camminare con Lui nella consapevolezza dell'umiltà umana e nella totale dipendenza da Lui. Qui si sottolinea lo stato di povertà dell'apripista. L'ascesa spirituale porta e fa crescere i frutti, porta a stati felici (beatitudine), a stati di pace e di distacco dalla vita.

S1, da v5 a 7

Guidaci sul giusto sentiero (il sentiero spirituale) Il sentiero di coloro che hai benedetto con la bontà, non di coloro che si sono guadagnati la tua ira".  
Né quella dei perduti.

Questi ultimi versetti sono uno specchio per il viandante che può perdere la strada e soprattutto le benedizioni divine. La sua vigilanza sarà quella di essere sempre in reciprocità con Dio per essere nelle benedizioni e quindi nella felicità.

Quindi, fin dall'inizio del risveglio spirituale, è necessario uno stato di allerta.

Dobbiamo essere consapevoli di un viaggio, di uno sforzo costante verso la vicinanza divina per poter beneficiare delle benedizioni divine.

È un viaggio che si svolge durante tutta la nostra vita sulla terra.

Speriamo che questo viaggio ci trasformi e, come dice Al Ghâzâli, che sia la formazione di un essere pieno di una forza spirituale che gli permetta di superare le vicissitudini e i rischi della vita. Così i "colpi esterni" diminuiscono a favore del consolidamento di un'interiorità, che può finire per contenere l'esteriorità.

Come chiarisce lo sceicco Khaled Ben Tounès nel suo libro **Terapia dell'anima**, si raggiunge un'interiorizzazione della sacralità che cambia la nostra concezione ma soprattutto il nostro atteggiamento nei confronti, ad esempio, degli esseri umani e della natura.

Riusciamo ad acquisire una coscienza cosmogonica che ci rende parte di un tutto. In questo modo possiamo avere un'azione, per quanto piccola, sempre positiva, Tutto è bellissimo! Questo è uno dei sapori del viaggio.

Ma tutto questo non può prescindere dalla vigilanza. Vivere il momento presente significa essere vigili.

La vigilanza è la disposizione interiore della persona in cammino ad essere attenta a rimanere al cospetto di Dio.

Ho preso due definizioni di vigilanza che sono anche due pratiche. Uno è di Ibn Qayyim Al Jawziyya e l'altro dell'Imam Abu Hamid Al Ghazali. Il primo risale al XIV secolo e il secondo al XII secolo.

Certamente si tratta di visioni molto elevate che fanno parte di quel grado che chiamiamo eccellenza e che si basa su questo detto, chiamato hadith di Jibril:

"Adorate Dio come se lo vedeste, perché se non lo vedete voi, è Lui che

vede voi. S2 235

"... Sappiate che Dio conosce tutti i vostri pensieri. Temetelo e non dimenticate che Egli è misericordioso e compassionevole.

S33, 54

"Che si riveli qualcosa o che la si tenga segreta, Dio ne è ben consapevole.

Un elemento che Ibn Qayyim al Jawziyya cita è quello di voltare le spalle alla disattenzione, alla negligenza o addirittura alla dispersione, Alghafla, che sono un ostacolo al nostro cammino e alla nostra ascesa spirituale. A volte siamo molto curiosi e vogliamo fare così tanto da tutte le parti che ci disperdiamo in una serie di attività che non ci giovano in senso spirituale.

.

I credenti cercano di osservare e combattere i loro difetti e atteggiamenti negativi in esercizi in cui sono vigili nel voltare le spalle a questi difetti, come la pigrizia, la noncuranza, la disattenzione.

Ad un livello molto alto, la vigilanza, secondo Ibn Qayyim Aljawziyya, è la capacità dell'occhio interiore di integrare la grandezza di Dio. Questa disposizione controlla gli atti ma soprattutto integra la sacralità. Per Ibn Qayyim Aljawziyya, questa disposizione è sempre accompagnata dalla dolcezza divina. Perché quanto è dolce il nostro Signore. Scriverà addirittura che chi non ha questa dolcezza in sé, ricominci il suo cammino.

"Al-murâqaba (vigilanza) consiste nella costante conoscenza e certezza del servo che Dio - che Egli sia magnificato ed esaltato - vede il suo esterno e il suo interno. Avere questa conoscenza e questa certezza in ogni momento è al-murâqaba (vigilanza).

Gli dice che Dio - che sia glorificato - lo sta osservando, guardando, ascoltando e vedendo il suo lavoro in ogni momento, in ogni istante, in ogni respiro e in ogni ammiccamento. Se l'uomo che non si cura di questo viene privato dello stato dei principianti, quale sarà lo stato degli aspiranti? Che ne sarà dello stato degli uomini che possiedono una conoscenza spirituale

? "1

L'autore del Manâzil aggiunge<sup>2</sup>: "Al-murâqaba (vigilanza) significa essere costantemente attenti a ciò a cui si mira. Ha tre gradi: il primo grado consiste nell'essere costantemente attenti a Dio - che Egli sia esaltato - nel cammino verso di Lui, rimanendo in equilibrio tra la stupefacente esaltazione, l'esigente ricerca di vicinanza e la gioia abbagliante".

"Essere permanentemente attenti a ciò a cui si mira" implica la presenza continua del cuore con l'obiettivo.

Per l'Imam Abû Hamid Al Ghazâli, la vigilanza è molto rigorosa e si basa sulla stessa conoscenza, ossia l'hadith di Jibril, citato in precedenza.

La vigilanza (muraqaba) di cui stiamo parlando consiste essenzialmente nel mantenere la presenza del Vegliatore divino (Ar -Raqib) nella coscienza e nell'esserne consapevoli, e si basa sulla conoscenza del versetto di Gabriele citato sopra. <sup>3</sup> ()

È necessario nella lotta spirituale che tutti noi affrontiamo. Nella spiritualità musulmana, come in molte altre tradizioni, questa lotta è necessaria perché la nostra anima non è unificata; una parte è positiva e l'altra è negativa. L'anima negativa è quella chiamata ego, che tende a farci prendere strade secondarie dicendoci di commettere eccessi, di essere pigri e così via. È tirannico e vuole essere ascoltato. Tuttavia, nel nostro cammino spirituale, si tratta di unificare quest'anima e di domarla.

Abu Hamid Al Ghazâli esorta all'educazione dell'anima.

Lungo il percorso, il credente diventa chiaroveggenza. Diventa consapevole delle suggestioni dell'anima che è intenzionata a condurlo lontano dal sentiero. Quest'anima - l'ego

---

<sup>1</sup> Il sentiero degli itineranti di Ibn Qayyim Al Jawziyya p297

<sup>2</sup> Citato in *Le Sentier des itinérants* p299

<sup>3</sup> Vigilanza e autoesame di Abu Hamid Al Ghazâli p28

può, se non lo riconosciamo e se non entriamo in questa battaglia spirituale, far morire il nostro cuore, sede della fede.

Il superamento delle passioni può richiedere anni.

L'Imam Al Ghazâli esorta a esortare quotidianamente la nostra anima e ci insegna che essa non è un cavaliere senza cavalcatura.

Abu Hamid è un maestro spirituale che non vede la conoscenza come un sapere erudito, ma come una conoscenza utile che deve aiutarci a progredire sul cammino.

Fuggi da questa conoscenza teorica e si ritirò spiritualmente.

L'Imam Al Ghazâli esorta all'autoesame - muhasaba - che consiste nell'esaminare le proprie azioni sia prima che dopo l'azione.

Senza entrare nei dettagli, questo esame consiste nell'esaminare le nostre motivazioni, con quale intenzione agiamo, prima di agire.

Perché lo facciamo? Come lo facciamo? Per chi lo facciamo?

Questa revisione può essere fatta anche dopo l'azione. Consiste in un esame obiettivo in cui cerchiamo di essere migliori domani di oggi. È indispensabile di fronte alla stagnazione che potremmo osservare nella nostra fede.

L'esame di coscienza è anche nel corso dell'azione stessa, che potrebbe essere deviata dalla sua intenzione originaria e prendere una direzione che la renderebbe inutile per l'operatore.

Per un apripista vivere nel momento presente significa vivere con e alla presenza di Dio per amore e alla ricerca della Sua soddisfazione. Un maestro spirituale del XX secolo disse che il credente ha due certezze, quella della morte e dell'eternità e quella del momento presente con Dio.

Anche il momento presente con Dio è ricordarsi di lui:

S2,v152

"Ricordatevi di me e io mi ricorderò di voi".

Il credente ricorda il suo Dio, nel suo cammino spirituale, attraverso il ricordo regolare, le invocazioni, i richiami, la meditazione e la lettura del suo Libro.

S33 v41/42

O credenti! Invocate spesso il nome di Dio! GlorificateLo mattina e sera!

Sandrine Ruiz

25 settembre 2022