

Titolo categoria | Titolo articolo: Dichiarazioni d'esistenza fra Yoga-Meditazione e Buddismo



Quanto siamo davvero in grado di cogliere il senso profondo di quando qualcuno dice: "Ci sono anch'io"?

Non è solo una frase. È un piccolo grido sommesso, un bisogno di essere visti, accolti, riconosciuti.

E in quelle parole possono convivere almeno tre livelli di significato:

1. uno psicologico, che parla di ferite invisibili e del bisogno di appartenenza,
2. uno spirituale, che cerca un senso, una direzione,
3. uno esistenziale, che mette in discussione il proprio esser-ci nel mondo.

Quando questo "ci sono anch'io" arriva in silenzio, tra le pieghe di uno sguardo o di una pausa nella voce, quando è pronunciato con fatica, perché dirlo costa, allora è lì che la pratica dello Yoga e della Meditazione di orientamento buddhista può diventare una risposta silenziosa ma potente.

Che cosa significa essere una coscienza che a volte sembra non bastare mai?

Oppure sentire, all'opposto, di *essere troppo*, come se si occupasse uno spazio che non ci è concesso?

È un sentire che pesa, che isola, che ci fa domandare ogni giorno: "Dove sono io, in tutto questo?"

Ci sono momenti in cui vivere sembra una lotta, in cui il corpo è un limite, l'identità qualcosa di distante, e le emozioni diventano salite ripide, affanni continui.

Cercare leggerezza può sembrare un tradimento, sentirsi diversi una condanna silenziosa.

Chi ha vissuto anche solo un giorno in disaccordo con se stesso,

- Il disagio del corpo,
- la frattura dell'anima,

- il bisogno di silenzio,
- e allo stesso tempo la voglia di gridare a pieni polmoni.

chi ha imparato a mascherarsi per sopravvivere, sa che certe frasi: sono diagnosi non dette.

Lo Yoga e la Meditazione non sono soluzioni miracolose.

Non promettono che il dolore svanirà.

Ma insegnano ad ascoltarlo. A stargli accanto. A non fuggire.

Quando sono praticate davvero, con cuore aperto e mente presente, non aggiungono nulla.

Semmai tolgono. Strati, maschere, difese.

E così ci si lascia attraversare.

La pratica diventa qualcosa che rompe e si ricompone, tra respiro, parola, carne, coscienza., attraverso una nuova diagnosi, un'altra-consapevolezza.

Il dolore più profondo è quello che non ha voce, quello che si nasconde nelle pieghe delle giornate, dove la vita sembra ripetersi in un loop senza via d'uscita.

Eppure, una via esiste.

Il Buddha l'ha indicata più di duemila anni fa, nel suo primo discorso al Parco delle Gazzelle a Benares, con le Quattro Nobili Verità:

1. La sofferenza esiste – *Duhkhasatya*
2. La sofferenza ha un'origine – *Samudayasatya*
3. La sofferenza può cessare – *Nirodhasatya*
4. Esiste una via per farla cessare – *Margasatya*, l'Ottuplice Sentiero

E oggi, proprio oggi, ogni gesto in cui entra in gioco la consapevolezza, ogni respiro sottile che attiva l'energia pranica, ogni volta che scegliamo di stare, davvero, diventa una possibilità.

Un modo per dire:

"Ci sono. E anch'io posso trovare una via d'uscita dal dolore."

Buona pratica!

