

MISTICA

- È sguardo illuminato.
- È pienezza di vita.
- È sentirsi avvolti dentro il grembo della grande vita.

Con innocenza meravigliata percepisco il miracolo normale della esistenza, mi apro al miracolo di vivere, respirare, essere qui, ora. Non ho diritto di essere vivo:

la vita è dono... da donare.

Apprezzo, bene-dico, celebrazioni la gratuità della grande vita che palpita attorno a me e dentro di me. Che cosa è vita in ciò che è vita? Di che cosa è fatta la vita?

La pratica della consapevolezza mi aiuta ad abitare quel che faccio: quando mi sveglio... so di svegliarmi! Quando cammino... so di camminare! Quando parlo... so di parlare! Entro in comunione profonda coi pensieri, con le emozioni e con le azioni che faccio.

L'educazione mistica apre le porte della percezione, aiuta a scoprire e costruire sensi nuovi della realtà che è sempre più misteriosa di ogni interpretazione.

Con stupore commosso e impaurito dico come fosse la prima volta: respiro, vedo, sento, odorò, gusto, tocco la vita; dò volto alle cose e le lascio parlare; vivo il presente nelle azioni belle di ogni giorno; con cuore sereno colgo la rete sottile della vita che mi circonda. Tutto si tiene insieme, la separazione è illusione.

Donati tempo per sentire la compagnia della vita che tu abiti.

Guarisci l'ansia del fare, abbandonati alla gratuità del contemplare fino a raggiungere esperienze di pienezza che tu provi quando passi dallo sguardo ordinario allo sguardo illuminato. Il raggio di luce, il volto luminoso, l'abbraccio affettuoso, il sorriso di un bambino, un orizzonte, un fiore... può accendere una esperienza mistica cioè un'esperienza di pienezza che dà qualità, sapore, gusto alla vita.

Mistica deriva dalla lingua greca, significa *"chiudere le labbra perché le parole non bastano più"*. Tu puoi scuotere la mente strumentale ed educare lo sguardo illuminato per far fiorire esperienze di pienezza nella vita quotidiana col metodo dell'indovinello: che cosa respira in ciò che respira, di che cosa è fatto il respiro? Che cosa è luce in ciò che è luce, di che cosa è fatta la luce? Che cosa parla in ciò che parla, di che cosa è fatta la parola? I bambini coi loro perché *"meravigliati"* sono maestri di mistica.

Se sai apprezzare la mistica la tua vita sale di qualità. Quali altri metodi educano lo sguardo illuminato, mistico?

"Viaggiai per vasti mari ed alti monti e non mi accorsi della goccia di rugiada sulla spiga di grano accanto a casa mia" (R. Tagore).

"Il fiato colma e vuota il flauto (= corpo), celebrazioni la gratuità del respiro che viene e va come l'onda che batte e ribatte sulla sponda del mare".

Abraham Maslow, Esperienze di pienezza (Peak Experiences).

Pirsig, Lo zen e l'arte della manutenzione della motocicletta: cos'è QUALITÀ?

Proposta: racconta esperienze biografiche di pienezza.