L'esperienza del dolore

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 26 Giugno 2018

Mi osservo, mi ascolto, anima in evoluzione. Il dolore nella vita, quando bussa alla porta, ci sconvolge e può annientarci. Ma porta con sé anche delle opportunità, dei messaggi interiori di crescita. Si coltiva il proprio spirito e si va avanti. Indietro restano le pochezze dei falsi amici, le frasi di circostanza tirate fuori dal comune vocabolario degli ipocriti. Chi ha dolore nell'anima ha anche tanta forza. Si cresce e si vedono nuovi orizzonti. Si percorrono sentieri intrisi di cuore. Ci si libera dalle meschinità che ci circondano e come guizzi di Luce si spicca il volo.

> "Quando osservi da molto vicino, tra te e l'infelicità si creerà una distanza; in realtà, ogni volta che osservi una cosa, si crea immediatamente una distanza. L'osservare provoca la distanza; non importa che cosa stiamo guardando, una distanza comincia immediatamente a prendere forma. Se osservi da vicino il tuo dolore, scoprirai che esiste una separazione, perché solo ciò che è separato da te può essere visto. Ovviamente, ciò che è inseparabilmente unito con te, non può essere osservato. Chi è consapevole del proprio dolore, chi è ricolmo di consapevolezza e di presenza attenta ha la sensazione che il dolore sia da qualche altra parte, mentre egli si trova a una certa distanza.
> Non appena l'uomo realizzerà la differenza tra sé e il dolore, quando scoprirà che la sofferenza sta accadendo da qualche altra parte lontano da lui, l'inconsapevolezza provocata dal dolore non esisterà più" (da Aprirsi alla vita, pp. 15-17)".
> **Osho**

Essere consapevoli dell'esperienza del sentire, immergersi e calarsi nel profondo, toccare l'origine della sofferenza, riconoscerla, e poi lasciarla andare. Staccarsi da lei, porsi fuori di lei ed osservarla. Quando si è consapevoli della sua natura, allora la sua forza viene meno e pian piano ci si abbandona al corso della vita.
Siamo su questa Terra come scolari, ad imparare lezioni di vita, a sentire Amore e Dolore, Tristezze e Gioie, Paura e Forza.
Percorriamo gli stessi sentieri umani, già battuti, da tempo, da anime antiche. Ma ognuno di noi ha un'unicità che fa la differenza tra noi e l'altro, ed è questa diversità che ci unisce e ci arricchisce. Perché nell'essere diversi c'è la costante dell'insegnamento e della conoscenza.
Fare l'esperienza dell'esistenza vuol dire superare se stessi, arrivare fino al punto nel quale il dolore ci riporta la nostra immagine, radicandoci ad essa, imprigionata da paure e falsi miti, restituendoci lacrime versate e il diritto di scelta: arrendersi o continuare il proprio cammino.

"Il dolore è transitorio,
mentre l’oblio è permanente.
Nondimeno ciò che è vero è il dolore,
non l’oblio."
Tagore

Namasté.