

# GREGG BRADEN



Quattrocento anni fa i grandi saggi della nazione Navajo, stanziata nei profondi deserti del sud-ovest americano, erano messi a dura prova dalla terra, dalla natura e dalle tribù confinanti. Attraverso le condizioni estreme che la siccità, il calore intenso e la carestia imponevano alle loro comunità, i Navajo si resero conto che sarebbe stato necessario fare appello al potere della sofferenza interiore per riuscire a sopportare le durissime condizioni esteriori imposte dalla vita. La loro sopravvivenza dipendeva proprio dal saper applicare quella lezione.

Avendo compreso che le prove della vita li sospingevano ai limiti delle più intense sofferenze, i Navajo scoprirono che quelle sfide erano anche in grado di far emergere i loro maggiori punti di forza. La chiave della sopravvivenza consisteva nell'immergersi nelle lotte della vita, ma senza perdere se stessi durante l'esperienza. Avrebbero in pratica dovuto trovare una sorta di "àncora" - una convinzione che avrebbe dato a ciascuno la forza interiore necessaria per sopportare le prove - da aggiungere alla consapevolezza che ci sarebbero stati giorni migliori. Quel luogo interiore di potere conferì loro la fiducia necessaria per poter correre dei rischi, cambiare la loro vita e dare un significato al loro mondo.

Forse anche la nostra vita di oggi non è poi così diversa da quella dei valorosi che scorrazzavano nei deserti del sud-ovest americano molti secoli prima della fondazione di questo paese. Sebbene lo scenario sia mutato e le circostanze non siano più le stesse, anche oggi ci capita di trovarci in situazioni che scardinano le basi delle nostre credenze, mettendo alla prova i confini della nostra sensibilità e sfidandoci a superare gli eventi che ci arrecano dolore. In un mondo che, a detta di molti, "sta dando i numeri" ed è costellato di atti insensati ispirati dall'odio, di una quantità esorbitante di rapporti finiti, famiglie divise e malattie che minano la sopravvivenza di intere società, siamo tuttora davanti alla sfida di trovare uno stile di vita quotidiano capace di trasmetterci un senso di gioia, ordine e pace.

Con l'eloquenza tipica dell'antica saggezza, la tradizione navajo fa riferimento a un concetto di vita che attribuisce direttamente a ciascun individuo la responsabilità di vivere nella felicità o nella sofferenza. **Esso è giunto fino a noi col nome di "Preghiera della Bellezza"**, con formulazioni che variano a seconda dei documenti o delle tradizioni orali, ma la cui essenza può essere riassunta in tre brevi frasi. In sole venti parole, gli anziani navajo ci tramandano una ricercata forma di saggezza, che ricorda l'esistenza di un collegamento fra il nostro mondo interiore e quello esterno, un legame riconosciuto dalla scienza solo di recente.

Ogni frase, composta di tre parti, ci offre la percezione del nostro potere di modificare la chimica del corpo umano e di influenzare in senso quantistico le possibilità presenti nel mondo. A livello superficiale, le parole sono autoesplicative. I Navajo usano la frase «*Nizhonigoo bil iina*», che corrisponde approssimativamente alla seguente traduzione:

**La bellezza di cui ti circondi,**

**La bellezza secondo cui tu vivi,**

**La bellezza su cui fondi la tua vita.**

Grazie alle parole di un autore da tempo dimenticato, la semplicità di questa preghiera porge una nuova vena di speranza, quando ogni altro tentativo sembra fallito. Ma la "Preghiera della Bellezza" è molto più di un semplice testo verbale. Nella sua linearità si cela la chiave per risolvere uno dei maggiori misteri umani: come sopravvivere alle ferite della vita? Anziché proteggersi ed evitare proprio le situazioni che danno un significato alla vita quotidiana, col potere della bellezza e della preghiera possiamo calarci dentro l'esperienza, guidati dalla consapevolezza che qualunque ferita è solo temporanea. Il popolo dei Navajo ha trovato da tempo la forza, il conforto e il modo giusto per **gestire la sofferenza nel mondo attraverso la "Preghiera della Bellezza"**.

Quali segreti sono stati custoditi e protetti dai Navajo nel sud-ovest americano, dai monaci e dalle monache del Tibet e da altre tradizioni, mentre gran parte della popolazione mondiale perdeva il suo rapporto con la terra, con gli altri esseri umani e con un potere più alto? Da quale saggezza attingevano le tradizioni di allora, che possa anche oggi farci diventare persone migliori e aiutarci a creare un mondo migliore?

[...]

***Benedire significa lasciare andare***

"Ti benedico" è l'antico segreto che sospende l'esperienza del dolore quanto basta, per rimpiazzarla con un altro sentimento. Quando benediciamo le persone o le cose che ci hanno feriti, interrompiamo momentaneamente il ciclo del dolore. Non fa alcuna differenza che la sospensione duri un nanosecondo o una giornata intera. Qualunque ne sia la durata, l'atto di benedire ci spalanca una porta per cominciare a star meglio e voltare pagina. La chiave di tutto sta nel sollevarsi dal dolore

per il tempo necessario a riempire il cuore e la mente con qualcos'altro. Quel qualcosa è **il potere della "bellezza"**.

### *La bellezza trasforma*

Le tradizioni più sacre e antiche ci ricordano che la bellezza permea tutte le cose, a prescindere dal modo in cui le interpretiamo nella vita quotidiana. La bellezza è già creata, ed è sempre presente. Per soddisfare il nostro mutevole concetto di equilibrio e di armonia possiamo modificare ciò che ci circonda, instaurare nuovi rapporti o trasferirci in altri luoghi, ma i tasselli che vanno a costituire quella nuova bellezza sono già al loro posto.

Al di là dell'apprezzamento rivolto a cose che sono semplicemente gradevoli allo sguardo, le antiche tradizioni di saggezza descrivono la bellezza come un'*esperienza* capace di influenzare anche il cuore, la mente e l'animo umani. Grazie alla nostra capacità di percepire la bellezza perfino nei momenti più brutti della vita, possiamo elevarci al di sopra del dolore per il tempo sufficiente a dargli un diverso significato. In tal modo la bellezza diventa un dispositivo capace di proiettarci in una nuova prospettiva. La chiave, tuttavia, sta nel fatto che la bellezza sembra essere dormiente, fino a che noi non concentriamo su di essa la nostra attenzione. **La bellezza si risveglia soltanto, quando è invitata nell'esistenza umana.**

### *La nostra modalità perduta di preghiera*

Viviamo in un mondo fatto di esperienze che mettono alla prova la nostra sensibilità e ci spingono ai limiti di ciò che è considerato accettabile da esseri razionali e capaci di amore quali noi siamo. Come provare emozioni collegate a un senso di pace e guarigione, mentre siamo testimoni di guerre e genocidi che avvengono al di là dei nostri confini e di fronte all'odio basato sulla diversità che si manifesta nelle nostre stesse comunità? È chiaro che dobbiamo trovare un modo per interrompere il circolo vizioso di dolore-sofferenza-rabbia-odio, se intendiamo trascendere le situazioni in cui ci troviamo.

Col linguaggio del loro tempo, le antiche tradizioni ci hanno tramandato istruzioni precise su come fare proprio questo! Quelle parole ci ricordano che la vita non è niente di più e niente di meno che uno specchio della nostra evoluzione interiore. La chiave per sperimentare la vita in quanto bellezza o dolore sta soltanto nella nostra capacità di impersonare queste qualità in ogni momento della giornata. Oggi un corpus crescente di prove scientifiche sta rafforzando sia l'attendibilità di questa forma di saggezza, sia l'importanza del nostro ruolo personale nell'alimentare la sofferenza o la guarigione nel mondo.

Alcuni esperimenti svolti sul finire del XX secolo hanno confermato che siamo immersi in un campo di energia che collega tutti noi agli eventi che avvengono nel mondo. La ricerca ha dimostrato che

grazie a questo campo energetico, al quale sono stati attribuiti i nomi più diversi, da Ologramma quantico a **Mente di Dio**, le convinzioni e le preghiere che trovano posto dentro di noi sono trasmesse al mondo fuori di noi. Sia la scienza che le antiche tradizioni ci indicano lo stesso concetto: dobbiamo incarnare nella vita quotidiana le condizioni che desideriamo sperimentare nel mondo.

Nascoste nelle più isolate e remote località che restano ancora sulla Terra, si trovano le istruzioni per praticare una modalità perduta di preghiera che ci aiuta proprio a fare questo.

Nella primavera del 1998 ho avuto l'onore di facilitare un pellegrinaggio durato ventidue giorni nei monasteri del Tibet centrale, ricercando le prove di una forma di preghiera antica e dimenticata un linguaggio capace di parlare al campo che unisce tutte le cose. I monaci e le monache che vivono in quei luoghi hanno condiviso con noi le istruzioni riguardanti un modo di pregare che è andato largamente perduto in Occidente, a causa dei tagli imposti alla Bibbia dalla Chiesa paleocristiana. Conservata per secoli nei testi e nelle tradizioni dei popoli stanziati sul tetto del mondo, questa modalità perduta di preghiera non si basa né sulle parole né sull'esteriorizzazione. È fondata unicamente sulle emozioni.

In particolare, ci invita a evocare in noi stessi la sensazione che la nostra preghiera sia già stata esaudita, anziché quella di sentirci inermi e bisognosi di aiuto da parte di una fonte superiore. In anni recenti, le ricerche hanno dimostrato che questa specifica qualità di sentimento riesce effettivamente a “parlare” con il campo che collega l'umanità con il mondo. **Attraverso preghiere costituite da emozioni, possiamo riappropriarci del potere di contribuire alla guarigione della nostra vita e dei rapporti, oltre a quella del corpo fisico e del mondo.**

### ***Fare come gli Angeli***

La chiave di utilizzo di questo modo di pregare risiede nel riconoscere il potere nascosto della bellezza, della benedizione, della saggezza e del dolore. Ognuno di questi stati gioca un ruolo imprescindibile nell'arena più vasta che ci permette di sentire, imparare, lasciar andare e trascendere le nostre più profonde ferite. Le parole di un anonimo scriba che annotò gli insegnamenti di Gesù quasi duemila anni fa ci ricordano che sia il potere di cambiare il mondo, sia gli ostacoli che si frappongono fra noi e quella facoltà, risiedono entrambi dentro di noi. Gesù affermò semplicemente che *«la cosa più difficile da fare [per gli esseri umani] è di pensare i pensieri degli angeli... e di fare come gli angeli»*.

La preghiera rappresenta il linguaggio di Dio e degli angeli. È anche il linguaggio dato all'umanità per guarire le sofferenze della vita mediante il ricorso alla saggezza, alla bellezza e alla grazia. Oggi, apprendere il potere della preghiera su internet o su un'antica pergamena del primo secolo non fa differenza. Il messaggio è lo stesso: riuscire ad accettare la nostra capacità di usare quel linguaggio universale può rivelarsi la sfida maggiore della nostra vita. Allo stesso tempo, però, rappresenta anche

la nostra maggiore fonte di forza. Quando non ci resterà più alcun dubbio sul fatto che sappiamo già parlare il linguaggio fatto di sentimenti di cui è costituita la preghiera, risveglieremo una parte di noi che nessuno ci potrà mai sottrarre, rubare o portare via.

**Questo è il segreto della scienza perduta della preghiera.**