



Prendere rifugio nei momenti di difficoltà

a cura di Antonella Nardone

A volte ci si sente soli, poco capiti e essere su un sentiero sembra troppo difficile in questo mondo : Le prove sono troppo grandi; ci sentiamo non all'altezza, come piccoli bambini indifesi. A volte si è disperati perché non vediamo via di uscita

Ci sono diversi modi di reagire

- Lamentarsi che il mondo è cattivo e sentirsi vittime
- Diventare aggressivi e cadere nelle trappole della reattività
- Si può invece apprezzare quei momenti in cui la nostra anima soffre perché vorrebbe restare pura e non cedere

Allora si può chiedere aiuto con la fede fiduciosa che il bene prevarrà e che possiamo rimanere nel giusto e possiamo farlo nel modo in cui ci sentiamo più vicini al nostro essere

MA ME MU TSA- Mantra Non mi abbandonare (allegato)

L'OMBRA DELLA LUCE

Difendimi dalle forze contrarie,
la notte, nel sonno, quando non sono cosciente;
quando il mio percorso, si fa incerto.
E non abbandonarmi mai...
Non mi abbandonare mai!
Riportami nelle zone più alte
in uno dei tuoi regni di quiete:
E' tempo di lasciare questo ciclo di vite.
E non abbandonarmi mai...
Non mi abbandonare mai!
Perché le gioie del più profondo affetto,
o dei più lievi aneliti del cuore,
sono solo l'ombra della luce.
Ricordami, come sono infelice
lontano dalle tue leggi;
come non sprecare il tempo che mi rimane.
E non abbandonarmi mai...
Non mi abbandonare mai!
Perché la pace che ho sentito in certi monasteri,
o la vibrante intesa di tutti i sensi in festa,
sono solo l'ombra della luce...