

Danzare con il divino

di Cynthia Hinds

Le relazioni si mantengono attraverso il dialogo. Il dialogo consente alla cura e all'amore della relazione di crescere, sbocciare e maturare. La mancanza di un dialogo sincero può far appassire e morire un'amicizia.

La preghiera è essenzialmente una conversazione con il divino. Da una parte c'è l'Essere la cui natura stessa è Amore. Da quella parte l'amore non morirà mai. È necessario però che sia l'anima stessa a costruire e mantenere il rapporto tra sé e questo Essere d'Amore. Ci vuole un contatto regolare, una conversazione regolare, affinché l'anima cresca e maturi nell'amicizia e si approfondisca nell'amore con Dio.

Nel dialogo non ci esercitiamo solo a parlare, ma anche ad ascoltare. Se si parlasse solo dei propri sentimenti, pensieri e desideri, sarebbe a malapena una conversazione. Una sana relazione matura consiste nei passi alternati di una danza: un passo avanti nell'auto-rivelazione, poi un passo indietro per ascoltare, sentire e assorbire ciò che l'altro ha da dire. Come per tutti i passi di danza, l'abilità si sviluppa con la pratica regolare.

Un modo per imparare la danza potrebbe essere quello di esercitarsi con una sorta di breviario, con preghiere di natura meditativa per il momento della giornata, per il giorno della settimana, per il mese e per l'anno. Questo tipo di preghiera colloquiale regolare ci aiuta a sintonizzare la nostra anima per prestare attenzione a dove il divino vuole condurci nella nostra danza con Lui nel tempo. Un valido aiuto può essere trovato nel libro *Preghiere meditative* di Adam Bittleston, un sacerdote della Comunità dei Cristiani che ha passato la
soglia

EPIFANIA

traduzione Antonella Casella

Possa la rivelazione del Cristo
irradiare nel mondo,
concedendo alla mente
acutezza per intendere
simile a oro che risplende.

Possa l'amore del Cristo
fluire nelle anime,
accendendo nel cuore
preghiera
simile a incenso che sale.

Possano le azioni del Cristo
essere conosciute dagli spiriti umani
insegnando alle mani
devozione
simile a mirra che risana.

La preghiera del mattino ci aiuta a crescere nella gratitudine per il mondo della terra e per il mondo dello spirito. La preghiera della sera ci prepara all'incontro con Cristo e con il nostro angelo nel mondo del sonno. Le preghiere per ogni giorno della settimana ci aiutano a percepire le qualità del compito di ogni giorno. Le preghiere per i mesi dell'anno e le loro stagioni religiose ci aiutano a trovare il nostro posto nel più grande cosmo.

Nel complesso, la pratica regolare di questo tipo di preghiera ci risveglia alle sottili qualità della parola di Dio. Lo spirito divino non grida; sussurra. Imparare ad ascoltare e sentire, sviluppando la "capacità di dialogo", aiuta la nostra anima a creare una relazione sana con Dio. Cominciamo a creare e mantenere la nostra relazione; impariamo a danzare con Lui.

**Preghiere meditative* di Adam Bittleston, editrice Antroposofica.

Un'altra buona fonte è *Prayers and Graces*, di Michael Jones. Reperibile presso www.steinerbooks.org.

Cynthia Hinds è stata ordinata sacerdote della Comunità dei Cristiani nel 1997, a cinquant'anni, dopo aver cresciuto cinque figli. Ora è in pensione dopo ventun anni di attività nella comunità di Los Angeles California. Si occupa di lavori di traduzione, di giardinaggio, ha tredici nipoti.

Da anni tiene un blog <https://cynthiahinds.blogspot.com/>