

## LA STANCHEZZA CRONICA

Swami Kriyananda



**L**a stanchezza cronica è una delle malattie più diffuse della nostra epoca. Non è dovuta a un eccesso di lavoro (l'uomo contemporaneo lavora molto meno duramente dei suoi antenati), ma piuttosto a una dispersione delle nostre forze. La nostra non è un'età "focalizzata": innumerevoli influenze ci spingono in direzioni conflittuali. Ci ritroviamo a cercare di fare centinaia di cose in maniera affrettata, piuttosto che a fare bene e attentamente una cosa alla volta. Misuriamo il successo in base ai numeri, anziché all'eccellenza. Il risultato è la spossatezza che si legge sui visi di così tanti uomini e donne nelle nostre città iperattive, in cui gli estranei passano l'uno accanto all'altro senza un sorriso e nemmeno uno sguardo di saluto.

La stanchezza cronica è dovuta non solo alla dispersione delle nostre energie, ma anche all'eccesso di stimoli. Quando c'è troppa stimolazione, la capacità di reazione viene indebolita; si perde il proprio entusiasmo naturale. Uno scrittore di Hollywood, una volta, mostrò una sceneggiatura a un produttore cinematografico. Il produttore, dopo averla letta, disse: «È stupenda! Fantastica!». Lo scrittore, in preda allo scoraggiamento, gli chiese: «Vuol dire che non le piace?». È difficile, in un mondo in cui i superlativi formano un costante crescendo, prendere qualcosa sul serio, perfino reagire con stupore a un miracolo. I nostri stessi superlativi finiscono per diventare espressioni di noia.

La stanchezza è il risultato diretto di una perdita di interesse. La nostra scorta di energia non dipende principalmente dal cibo nutriente o da altre cause esterne, bensì dalla nostra capacità di sorridere, di entusiasmarci. Quando le persone dimenticano come sorridere, quando complicano in modo eccessivo la loro routine quotidiana e riempiono la loro mente con le scorie di desideri e preoccupazioni inutili, sono come automobili a un solo cavallo vapore. L'uomo che è in grado di semplificare la propria vita e di raccogliere le proprie energie per fare bene alcune cose, invece di disperdere le proprie forze ai quattro venti con irrequietudine, scoprirà di avere tutta l'energia necessaria – e anche di più – per qualunque cosa debba fare. Metti *buona volontà* in ogni cosa che fai. La volontà genera energia. «Più forte la volontà» era solito affermare Yoganandaji «più forte il flusso di energia». Volontà in questo contesto significa "buona volontà": non sforzo fisico o mentale, ma una piacevole e crescente focalizzazione di tutta l'attenzione su un obiettivo.

Una tecnica per attirare energia nel corpo è quella di stare in piedi davanti al sole. Solleva le mani sopra la testa. Senti il calore del sole che colpisce la tua fronte nel punto tra le sopracciglia e i palmi delle tue mani. Senti che stai attirando calore ed energia nel corpo attraverso queste "finestre". Dopo qualche tempo, volgi le spalle al sole e senti il suo calore nell'area del midollo allungato (alla base del cervello). Mantieni le mani sollevate sopra la testa. Attira nuovamente l'energia del sole nel tuo corpo. La prossima volta che ti senti affaticato, fa' alcune respirazioni profonde. Poi colma la tua mente con il senso di meraviglia che prova un bambino che vede questo mondo con occhi nuovi. Non avere nulla a che fare con l'atteggiamento annoiato delle persone che vivono, per così dire, con lo sguardo rivolto a terra. La stanchezza, infine, è un segno di egocentrismo. Chi è in grado di dimenticare sé stesso nell'aiutare gli altri e nel dare loro forza, si ritroverà raramente spossato.

