

## **RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)**

**DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO E DEI PENSIERI E FAVORIRE "LA GIOIA DI VIVERE"** evidenziando le MODALITA' che ci hanno permesso, nelle diverse stagioni della vita (ed oggi ci permettono, o pensiamo ci permetteranno in futuro), di migliorare l'**ASCOLTO DI SE' E DEGLI ALTRI, CON GLI ALTRI.**

### **CHIACCHIERE E PREOCCUPAZIONI**

19 febbraio 2018

#### **Meditazioni sul vivere, Krishnamurti, Ed. Oscar Mondadori**

"Come stranamente simili sono chiacchiere e preoccupazioni. Tanto le une quanto le altre sono il prodotto di una mente inquieta. Una mente inquieta deve avere una mutevole varietà di espressioni e di azioni, deve essere occupata; deve avere sensazioni sempre più accentuate, interessi passeggeri, e le chiacchiere contengono gli elementi di tutte queste cose. Le chiacchiere sono l'antitesi medesima dell'intensità e del fervore. Parlare di un altro, simpaticamente o con cattiveria, è una evasione dal proprio io, e l'evasione è causa di irrequietezza. L'evasione è di per se stessa irrequieta. Interessarsi degli affari degli altri sembra occupare la maggior parte della gente, e questo interessamento si rivela nella lettura d'innomerevoli riviste e giornali, con le loro colonne di pettegolezzi, i loro resoconti di delitti, divorzi e così via.

Come ci interessa ciò che gli altri pensano di noi, così siamo bramosi di sapere tutto di loro; e da ciò sorgono le crude e sottili forme di snobismo e di adorazione dell'autorità. Diveniamo così sempre più esteriori e interiormente vuoti. Più siamo esteriori, più debbono esserci sensazioni e distrazioni, e ciò dà origine a una mente che non è mai tranquilla, che non è capace di profonda ricerca e di scoperta.

Il pettegolezzo è un'espressione della mente irrequieta; ma il solo fatto di essere silenziosi non indica una mente tranquilla. La tranquillità non viene in essere con l'astinenza o il diniego; viene dalla comprensione di ciò che è. ...

Se non ci preoccupassimo, in massima parte non ci accorgeremmo di essere vivi; lottare con un problema è per la maggioranza di noi indicazione della nostra esistenza. Non possiamo immaginare la vita senza un problema; e più siamo assorti in un problema, più vivi crediamo di essere. La costante tensione su di un problema che soltanto il pensiero ha creato non fa che ottundere la mente, rendendola insensibile e stanca.

Perché questo incessante preoccuparsi di un problema? Il preoccuparsi risolverà il problema? O la risposta al problema viene quando la mente è tranquilla? Ma per la maggioranza delle persone, una mente tranquilla è cosa piuttosto temibile; hanno paura di essere tranquilli, perché sa il cielo che cosa potrebbero scoprire in se stessi, e preoccuparsi è prevenire ciò. Una mente che tema di scoprire deve stare sempre sulla difensiva e l'irrequietezza è la sua difesa. ... Ma la difesa è resistenza, che inibisce la comprensione. ...

Chiacchiere e preoccupazioni possono avere fine solo quando l'irrequietezza della mente sia compresa." pp.16/17

#### **Educare all'ascolto, Massimo Baldini, ed. La Scuola**

"La chiacchiera ... è un parlare puramente palatale, un emettere rumori e suoni".

Il luogo è importante per instaurare un dialogo, che non è sempre possibile. per esempio: in ascensore, nei centri commerciali, in autobus, negli studi medici... Spesso in questi posti si parla per tenere vivo un contatto, per un saluto. Le usuali quattro chiacchiere sul 'tempo' o poco altro. Diversa è: "La chiacchiera, parola di tutti coloro che vogliono solo parlare e mai ascoltare, parola superflua, inefficace 'Chi chiacchiera - ha scritto Sciacca - non si preoccupa di comunicare, ma solo d'infilare parole, che non dicono niente. Non persuade, né convince; stanca, infastidisce. Non lo ascoltiamo, né a lui interessa essere ascoltato' "

"La chiacchiera è la sola parola possibile in tempi in cui il silenzio è morto e regna sovrano il rumore." pp. 13-14

#### **Leggerezza, Laura Campanello, Milano, Ed. Mursia**

Cap. La leggerezza dell'inutile - "Nel vocabolario della lingua italiana il termine **inutile** viene così definito: improduttivo, fatuo, senza scopo o motivo, che non dà vantaggio, sterile, vano, gratuito, superfluo, inconcludente, fine a se stesso. Il suo contrario è, ovviamente, **utile** e significa: proficuo, vantaggioso, fruttuoso, indispensabile, necessario. Ciò che è utile o inutile lo definisce una certa cornice di pensiero: ciò che è utile in una cornice di riferimento non lo è in un'altra, e viceversa magari. Secondo il pensiero dominante occidentale odierno, che pone l'efficienza e la produttività o il consumo come valore unico, ciò che proponiamo di seguito fa sorridere, è una perdita di tempo, è tutto sciocco e privo di valore e scopo, residuale, futile, inutile appunto.

"Ma nella cornice filosofica di una filosofia biografica che recuperi una pratica quotidiana, che riconnetta con se stessi, gli esercizi (*che l'autrice proporrà nelle sue pagine*), consentono di ritrovare e far divenire abitudine un tempo di ozio fondamentale: non è un tempo che è denaro, ma non è neanche un tempo sprecato. E' un tempo libero, di quiete, un tempo per sé dove il sé è il fine, è un tempo dedicato alla propria realizzazione e trasformazione, utile a renderci migliori, più vivi: è un tempo che ci libera dalle abitudini correnti negative e che ci soffocano. [...] Il suggerimento è, innanzitutto, quello di fare una cosa con piacere assieme al suggerimento di accorgersi di esistere, entrambe almeno una volta al giorno. Non cambia ciò che facciamo, ma **come** lo facciamo. Poi esercitiamoci affinché la leggerezza diventi nel tempo un'abitudine. Cerchiamo un tempo quotidiano per 'volare' e respirare, che trasformi lo sguardo che abbiamo su di noi, sul mondo, sulla vita. pp. 102/104

### **DOMANDE, MEDITAZIONI**

LA CHIACCHIERA MI INFASTIDISCE?

COSA FACCIO PER ALLEGGERIRE LE MIE GIORNATE? QUALI ALTRE DOMANDE TI FARESTI SULL'ARGOMENTO ?

A cura di Angela Mazzetti e Chiara Madotto per L'Arte dell'Ascolto