

**RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)
DIVENTARE ASCOLTATORI - LA NATURA E' LA NOSTRA CASA E NELLA NATURA SIAMO A CASA**

**ACCETTAZIONE, LA GRANDE LIBERATRICE
IL POTERE DELL'ENTUSIASMO – METTERE LE ALI ALL'ANIMA
Maggio 2021**

**Da "La via della leggerezza" di F.Berrino, D.Lumera
Accettazione: La grande liberatrice**

Un giorno leggero ha un cuore: in esso ogni respiro, ogni gesto, pensiero, emozione, movimento nasce in piena consapevolezza. Un giorno leggero è una manifestazione consapevole della capacità di scorgere la bellezza della vita in tutte le sue manifestazioni, dall'amore al dolore, dall'incontro alla perdita, dalla tristezza alla gioia, dalla guarigione alla malattia, pienamente presenti e svegli nel miracolo dell'esistenza. Come riuscire in questa impresa? ...La bellezza e la leggerezza della vita, in ogni sua forma e manifestazione, sono sempre presenti e a disposizione di ciascuno di noi. Ciò che manca, spesso, sono gli occhi per poterle contemplare. Questa bellezza diviene accessibile a patto di custodire sufficiente consapevolezza per poter rendere quieta e silenziosa la nostra mente. Riusciremmo a trovare la stessa bellezza che ci meraviglia in tutte le manifestazioni della vita? pp.87/88

L'autore fa un invito: "Accettiamo tutte le circostanze della vita, non solo le gioie. Accettiamoci, con tutti i nostri difetti. Le difficoltà, i nostri errori, sono inerenti alla vita, ci consentono di adattarci per sopravvivere... allo stress, alle ferite dell'esistenza Più accettiamo, più ci arricchiamo, più ci risaniamo." pp. 88-89

Il potere dell'entusiasmo

Un altro ingrediente fondamentale in un giorno leggero è l'entusiasmo. Contentezza, leggerezza e spensieratezza interiore: da quanto tempo non proviamo queste sensazioni? Quando è stata l'ultima volta in cui le abbiamo vissute pienamente? In cui dopo averle provate, abbiamo pensato? "Quanto ne avevo bisogno"? Questo è parte del nutrimento dell'anima, fondamentale, come quello fisiologico. Immaginiamo il giorno leggero per eccellenza come uno spazio in cui siamo costantemente presenti a noi stessi e in noi stessi. Viverlo in modo autentico significa saper stare nudi di fronte all'infinito: aprirsi alla bellezza che costantemente accade. Ritualizzare una giornata significa celebrare la vita... Si tratta di abitare l'infinito presente in ogni cosa... Nella tastiera di un pianoforte i tasti sono limitati, eppure, su quel numero di tasti finiti, si possono creare infinite melodie. E' così che il musicista trova l'infinito dentro il finito. Così è per ogni cosa. Il giorno leggero per eccellenza è quello in cui finalmente, riusciamo a vivere l'infinito ovunque, fuori e dentro di noi. E' una cura che sarebbe bene regalarsi: attraverso semplici gesti rituali scoprire un luogo interiore in cui possiamo decidere di vivere sempre. Basta un poco d'amore per rendere le azioni, le situazioni, le relazioni e le emozioni qualcosa di consapevole attraverso cui celebrare la vita. p. 90

Mettere le ali all'anima

Scambiamo costantemente energie con l'ambiente circostante, diffondendo e assorbendo cibo, forza vitale, luce, calore, umori, emozioni, pensieri, idee. Questo scambio è la vita stessa: la nostra esistenza terrena e la qualità della nostra vita dipendono dalla consapevolezza della comunione e dell'interconnessione con gli altri esseri e con l'ambiente... e il colloquio con essi è quanto di più affascinante l'essere umano possa sviluppare e ci fa sentire in armonia con l'infinito e l'invisibile, condizione necessaria per avere accesso alla percezione e alla comprensione della natura della bellezza che esiste fuori e dentro di noi, attraverso le nostre facoltà più raffinate: i sensi psichici, la mente, l'intelletto, i sentimenti, l'intuizione, il cuore, la coscienza e lo spirito... queste manifestazioni differenti le chiamiamo con vari nomi: Coscienza, Spirito, Vita, Fonte, Dio, Uno, Sé... (in qualsiasi approccio: laico, essenziale, universale...) E tutti sono in grado di mettere le ali al pensiero, al cuore, allo spirito... ogni giorno, questo è l'augurio per terminare questo percorso sulla natura... pp. 147/148 ... La preghiera è un fenomeno umano reale che ci riguarda da sempre. I modi di pregare sono cambiati nel corso dei millenni e oggi esistono nuove forme di pregare che rispondono a nuove identità e contesti. Pregare è sempre attuale, a cambiare è il nostro senso di identità e il modo in cui lo esprimiamo. p. 178

Non abbiamo bisogno di fare e avere, per poter esistere. Generalmente ci identifichiamo con ciò di cui ci occupiamo: sono un avvocato. Sono un giornalista. Sono un muratore. Sono un artista... Raccontiamo cosa facciamo per spiegare chi siamo. Ma l'essere non ha bisogno di fare: spesso confondiamo il fare con la nostra identità perché ci identifichiamo nell'azione e nella forma. Ma ciò che siamo può essere percepito in ogni momento e in ogni luogo, in qualunque circostanza. E' sufficiente entrare nella nostra "camera" in silenzio e semplicità e avere il coraggio, l'umiltà di ascoltare. Senza aspettative, definizioni, preimmagini, idee, credenze. Liberi. p. 185

DOMANDE E MEDITAZIONI

Ci siamo mai chiesti cosa ci fa sentire veramente bene ? Ci ricordiamo un giorno in cui l'entusiasmo ci ha reso consapevoli e ne abbiamo gioito?

Quali sono le nostre facoltà più raffinate?

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

CAMBIAMENTO

Ne abbiamo parlato come modalità di ascolto fondamentale. E' difficile apprendere il cambiamento e lo è stato anche per me, forse a volte lo è ancora. Ma ho visto che bisogna farlo, cambiare modo di pensare rispetto a me stessa perfino per riconoscere le mie fragilità per esempio, rispetto ad una persona che credevo avesse determinate peculiarità e mi sbagliavo, perché si erano formate in me delle aspettative alle quali non poteva rispondere e non per demerito suo... Gli eventi, non li raccontiamo tutti nello stesso modo, eppure forse vi abbiamo partecipato assieme. Ne nasce un prisma a tante facce, e credo sia bene così, perché mostra tante sfaccettature, quelle di ciascuno. Se c'è buona fede, è bene che siano vari i PUNTI DI VISTA, altra parola dell'ascolto fondamentale, perché aiutano a VEDERE DI PIU'. ASCOLTARE E' VEDERE DI PIU'.

Mi piace il riferimento ai tasti del pianoforte, che sanno creare infinite melodie pur non essendo infiniti. Anche noi siamo UNO, eppure abbiamo dentro di noi tanti maestri, tanti piccoli tasselli di vita dai quali abbiamo imparato ogni giorno, se siamo stati curiosi della vita, delle persone, dell'ambiente. Giorni fa una persona mi ha detto, passeggiando con me che vedo tante cose. E' stato un bel complimento... ma chissà quante non ne vedo o le vedo distorte! Ma è l'amore per la vita che me lo permette, per le persone e per l'ambiente che mi circonda. Spero di restare aperta a tutto questo.

La vita, questo mistero a approfondire ogni giorno! Non è mai finita, siamo esploratori infine! E questo lavoro ci rende più spirituali, come lo concepiamo. Secondo le varie manifestazioni che gli autori indicano bene, mi sembra. E soprattutto mi piace che ci sia il riferimento a queste ali che l'anima può avere per vivere leggeri, respirare davvero in questi giorni, che il covid ha appesantito, ma che, sono certa, non ci ha dato per vinti. E forse la preghiera, in qualsiasi modo la concepiamo, ripeto, vedo che coinvolge tutti, in qualche momento almeno, credenti o non credenti (ma chi continua a fare queste differenze? Perché?) Alla fine siamo tutti cittadini / persone di questo mondo, a volte con fatica, ma spero che la LEGGEREZZA, altra parola dell'ascolto, che fa seguito al CAMBIAMENTO, amiamo questa terra e questa vita e con la leggerezza riusciamo a METTERE LE ALI, e a vivere con maggiore ENTUSIASMO.

Certo ACCETTARE è un altro lato della medaglia che respiriamo. A volte si vuole controllare tutto, fare come ci pare. A volte occorre 'lasciare essere', 'lasciare accadere'. Difficile fare esempi, ma ci provo, perché tutto quello che ho detto non è teoria, ma sono pensieri che derivano dall'esperienza. Lunga ormai, ma sempre bisognosa di testimonianze, di nutrirsi.

Due settimane fa non ne potevo più. Continuava un periodo pesante per un problema ad un occhio durato mesi, la pressione arteriosa non ne voleva sapere di equilibrarsi, ormai il cardiologo era ridotto ad un alchimista: 2 mezze pillole di questo tipo mattina e sera, una di quest'altro, un quarto al mattino, uno alla sera... no, spostiamolo dopo il pranzo... ecc. e siamo andati avanti per circa quattro mesi... Ma ho dovuto andare dal mio medico di base e gli dico: "Ho le gomme a terra, mi sento squilibrata, non dormo bene, sono svogliata, non ho iniziativa..." Mi dice "Siamo in tanti così a causa di quello che sta capitando!" "A me non è mai successo, capisco il covid, l'età che avanza, ma l'energia è proprio molto molto ridotta, mi sento invecchiata di vent'anni!" Ecco, certamente, si tratta di accettare un periodo negativo nella salute, di pazientare, di trovarne sempre di più di questa pazienza che a volte pare sparire. Potevo pensare di dover accettare che il tempo passa e non posso avere più le energie nemmeno pari a quelle di 2/3 anni fa, eppure ho cercato il cambiamento, non mi sono arresa. Mi ha dato delle ampolline di 'ricarica' per situazioni pesanti eh, tanto che quando ho visto il bugiardino mi sono detta: "Caspita! Sono messa proprio male!". Invece nel giro di due settimane già mi sento meglio. E ne sono felice. Ho accettato, ma nello stesso tempo, sono arrivata fin dove ho potuto, ma non mi sono abbandonata alla deriva totale.