

*1 dicembre 2021*

*Lettura riflessiva*

***Da Filosofia del camminare – Esercizi di meditazione mediterranea.***

***Duccio Demetrio***

*(piccolo riassunto con virgolettate le parole di Demetrio)*

Andiamo verso il Natale, senso di rinascita, di ricominciamento. E allora ricominciamo a CAMMINARE. “Mettersi in cammino”, lo abbiamo fatto tante volte, venendo al mondo, ma non lo ricordiamo, lo abbiamo fatto gattonando e traballando attaccati al dito della mamma e del papà.

Ma “camminare” non è soltanto una facoltà umana, un beneficio per la salute, ma sottolinea pure il nostro andare nel mondo simbolicamente: “imboccare una nuova strada”, “lasciare la via vecchia per la nuova”, “perdere la strada”, “imboccare la strada sbagliata”, “trovare la propria strada”... Camminare nella vita diventa quindi un impegno pratico, ma anche simbolico, interiore.

C'è un grande lavoro di attenzione da fare nel camminare sulla strada e nella vita (che equivale ad ascoltare con pazienza): “Aprirsi alla meraviglia”, “non dare per scontato”, “avere voglia di imparare sempre”, “riflettere/meditare/contemplare la natura per es., davanti ad un bambino”. Il cammino ci espone all'ignoto, ma anche all'infinito.

E' affascinante pensare che una pratica così abituale, nasconda tanta interiorità, da svelare costantemente. Se ascolto il cammino, l'ascolto è cammino, il cammino è ascolto e cambiamento. E ci si può muovere anche se siamo costretti a letto, se siamo fermi con il corpo. Camminare è esperienza ed educazione. L'immobilità è la fine di entrambe. Del resto tutti siamo chiamati a “farci strada nella vita”, ed è importante camminare assieme, non per essere fotocopia l'uno dell'altro, ma per sostenersi, confrontarsi, crescere, ascoltandosi. Possiamo anche dire stasera vado all'ascolto, oppure vado a camminare dentro di me.

*Lettura poetica*

**LE POCHE COSE CHE CONTANO**

*di Simone Cristicchi (cantautore) e Amara*

Ti sei mai guardato dentro?  
Ti sei mai chiesto del tuo desiderio profondo?  
La nostalgia che si nasconde dentro te,  
che cosa ti abita?

È l'infinita pazienza di ricominciare,  
il coraggio di scegliere da che parte stare,

è una ferita che diventa feritoia,  
una matita spezzata che colora ancora.

La meraviglia negli occhi quando ti fermi a guardare  
la sconfinata bellezza di un piccolo fiore.  
Sono le poche cose che servono.  
Quelle poche cose che restano.  
Sono le poche cose che contano.

È la fatica e la forza di chi sa perdonare.  
È la fragilità che ti rende migliore.  
È l'umiltà di chi non ha mai smesso di imparare,  
di chi sacrifica tutto in nome dell'amore.

La fedeltà di chi crede che non è finita,  
la dignità di portare avanti la vita.  
Sono le poche cose che servono.  
Quelle poche cose che servono.  
Sono le poche cose che contano.

Noi siamo il senso, la ragione, il motivo, la destinazione,  
noi siamo il dubbio, l'incertezza, la verità, la consapevolezza,  
noi siamo tutto e siamo niente.  
Siamo il futuro, il passato, il presente,  
siamo una goccia nell'oceano del tempo,  
l'intero universo in un solo frammento.

Siamo le poche cose che contano.  
Quelle poche cose che servono.  
Sono le poche cose che contano.  
Quelle poche cose che restano.  
Sono le poche cose che contano.



BUON NATALE 2021 E SERENO ANNO NUOVO 2022

da **L'ARTE DELL'ASCOLTO**

Lettura riassunta da Angela Mazzetti,

Poesia letta da Chiara Madotto.