

**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**

**L'ACQUA, PURIFICAZIONE GENTILE
Aprile 2021**

Se le cose terrene ti hanno dimenticato, dì alla terra tranquilla, scorro; e all'acqua rapida, sono.
Fabrizia Ramondino
L'acqua è un diritto di base per tutti gli esseri umani: senza l'acqua non c'è futuro.
Nelson Mandela

"Una volta alzati, il primo contatto è con l'elemento primario di cui siamo composti: l'acqua. Con quale consapevolezza dovremmo entrare in contatto con l'elemento acqua?" p. 138

"L'essere umano è un animale di terra che viene dall'acqua; essa è il principale costituente del corpo umano (il 65% circa con differenze a seconda dell'età, della costituzione, dell'alimentazione...) L'acqua copre il 71,11% della superficie del pianeta e per questa ragione il nostro pianeta dovrebbe a tutto diritto chiamarsi Acqua e non Terra." p. 139

"Il rapporto tra acqua e vita è celebrato in ogni civiltà" con ritualità e culti ricercati dai tempi dei tempi... Come non ricordare la "cultura del benessere nell'Impero Romano e l'idea di relax, tranquillità e riposo nei centri termali; luoghi dove, attraverso l'acqua ricercare un abbandono totale e una liberazione da tutto ciò che ci appesantisce. p. 139

La vita di ogni essere umano inizia in una culla naturale fatta d'acqua: il liquido amniotico." La madre ci avvolge, modella la vita, attraverso l'amore dell'acqua materna che ci custodisce e ci prepara e protegge per nove mesi. "Questo elemento essenziale e simbolo della vita ci accompagnerà senza mai lasciarci lungo tutta la nostra esistenza, fino alla morte." pp. 139/140.

L'acqua è pura, senza ego. E' per questo motivo che quando entriamo in contatto con essa scopriamo e ricordiamo noi stessi, diveniamo più consapevoli del nostro corpo e della sua forma. p. 140

Attraverso il contatto con l'acqua parliamo a noi stessi costantemente: un dialogo di stati emozionali, di percezione, di ascolto, di purificazione. L'acqua ci alleggerisce, a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale. L'acqua lava via la pesantezza del passato, di una relazione, di un incontro. Lava via il dolore. Pulisce ogni ferita e la prepara a essere medicata e guarita. p. 140

L'unico modo di dissetarsi è divenire fonte - L'acqua è una maestra. Soprattutto ci insegna che ciò che è tenero e malleabile rompe e scava ciò che è duro e rigido... da sempre l'uomo è attratto da luoghi ricchi di acqua per fondare le sue città, in virtù dell'abbondanza e della prosperità legate alle terre bagnate dall'acqua. La fonte è un simbolo di unione nella purezza. E' per mezzo delle sorgenti che l'acqua pura arriva direttamente dalle profondità della Terra per nutrire e portare vita alla superficie. Nello stesso modo, colui che cerca dentro se stesso può purificarsi arrivando in profondità e poi risalire fino alla superficie, per far sgorgare la sua parte autentica, quella divina. p. 141

DOMANDE E MEDITAZIONI

Quale piacere proviamo quando tocchiamo l'acqua, quali sensazioni ricaviamo quando nuotiamo o camminiamo nell'acqua del mare o del fiume?

Quali emozioni legate all'acqua ricordiamo più spesso?

E ancora... ci sono altre domande che possiamo porci?