

# Ti darò il sole ...

... un aiuto per vivere nella consapevolezza e nell'autenticità ...



Il più grande esploratore di questo mondo non compie viaggi altrettanto lunghi quanto colui che discende nel profondo del proprio cuore.

— JULIEN GREEN

*Il gufo è spesso raffigurato  
con gli occhi grandi;  
vigila nella notte,  
guarda oltre,  
intravede la luce.*

- ... una Parola per tutti ...
- ... niente avviene per caso ...
- ... chiedo aiuto ...
- ... per imparare da qualcuno ...
- ... nel frattempo, un'altra guerra ...
- ... rientrando in me stesso ...

## ... una Parola per tutti ...

Dalla II domenica di Quaresima 8 marzo 2020

*“Gesù li prese con sé e li condusse su un alto monte” Matteo 17,1*

Ci troviamo di fronte ad una situazione molto particolare, viviamo il digiuno eucaristico, sentendoci privati del “pane del cielo” del pane dell’eucaristia, situazione inedita; ci sentiamo così disorientati perché dobbiamo cambiare per forza di cose il nostro stile di vita, addirittura in queste ore viviamo l’esperienza di sentirci “vittime” e nello stesso tempo possibili “carnefici”. Non possiamo fare più come niente fosse. Ci ritroviamo come Pietro, Giacomo e Giovanni che su quell’alto monte (forse solo una collina, ma certamente potendo da lì vedere le cose in maniera diversa, diventa “alto”), questi tre uomini, che dopo aver ascoltato da Gesù l’annuncio egli che verrà ucciso ed in qualche modo i loro sogni potrebbero non realizzarsi, non accettano tutto questo. Così come noi facciamo fatica ad accettare la malattia, l’angoscia che ci penetra e ci circonda in queste ore, la limitatezza dei nostri spazi di vita, il dubbio, la disperazione, le precauzioni di questi giorni ... sembra quasi che proprio lui che ci ha accompagnati fin qui, ora sembra volerci togliere tutto questo. Vorremo scappare da tutto questo ...

Eppure, la situazione che vivono i discepoli e noi stessi può donarci una nuova prospettiva. Ci libera innanzitutto da tutto ciò che diamo per scontato, abitudinario; ci fa comprendere chi abitualmente non può vivere l’esperienza bella dell’eucaristia (per noi) della presenza fisica di Gesù (per quei tre discepoli): pensiamo ai malati, a coloro che non sono autosufficienti, a chi soffre malattie degenerative alle comunità cristiane perseguitate, a chi da mesi attende una messa, non essendoci un sacerdote ...

Ci porta davanti a tutti i drammi della vita, fuori di noi: pensiamo all’AIDS in Africa, alle guerre come ad esempio in Siria ...

Davanti a tutto ciò ci possiamo sentire isolati, divenire isole ... ma proprio qui Gesù aiuta (e ci aiuta) a guardare tutto dall’Alto, dal Profondo: dove la luce c’è, ma questa luce s’inserisce nella storia dell’uomo. In una storia di libertà; libertà dell’uomo che dice i suoi sì ed i suoi no, dando ascolto al suo cuore ed alla sua intelligenza, libertà del creato che seguendo le leggi della natura, avvicinate grazie alla scienza, che dice sì alla vita e dicono no alla vita, come vediamo in questi giorni.

In tutto questo, possiamo aprire la stanza del nostro cuore, possiamo ricevere una parola, una luce, possiamo lasciarci sollevare dai nostri timori ed allora la vita si può trasfigurare. Proprio in questa vita, lo stesso Gesù di sempre diventa luce, dove tu hai la percezione di una debolezza strutturale, dove provi angoscia di qualcosa che non puoi vedere ma ti attraversa (e non solo il virus...) qui puoi ricevere un sole che ti con-soli.

Nella misura in cui mi lascio aiutare, riconosco che nella mia vita c’è sì il pane del cielo, ma ci sono altre situazioni che mi possono aiutare a spezzare, tendere la mano e gustare la vita. Il pane della Parola che possiamo sentire “dedicata a noi, dedicata a me”, il pane della Terra (la natura, perché io possa viverla e custodirla), il pane del fratello (perché io possa con lei, con lui condividere gesti e parole d’amore).

Così scendiamo giù dal monte ... a portare luce, sapendo che la luce si presenta attorniata dall’oscurità. Possiamo essere sempre più capaci di volerci bene, di non essere egoisti, di fidarci l’uno dell’altro.

Le misure di attenzione in cui siamo “calorosamente” invitati, ci permettono di riconoscere che l’altro è fondamentale, che non possiamo vivere da isole, perché non siamo isole ... Le mie scelte e le scelte dell’altro sono interconnesse. Non possiamo pensare di salvarci da soli.

Qui in questa situazione oscura, che sembra di morte ... si apre uno spazio di vita. La sua Trasfigurazione è la nostra Trasfigurazione. Una luce che non acceca, che illumina, percorre strade insieme agli altri.

## ... niente avviene per caso ...

(...) Messa così, Machupo, HIV e SARS sono, in senso sia figurato sia letterale, «calamità naturali», dolorosi accidenti alla pari di terremoti, eruzioni vulcaniche e meteoriti, di cui si possono forse minimizzare le conseguenze ma che rimangono inevitabili. È una posizione passiva e quasi stoica, ed è sbagliata.

Che sia chiaro da subito: c'è una correlazione tra queste malattie che saltano fuori una dopo l'altra, e non si tratta di meri accidenti ma di conseguenze non volute di nostre azioni. Sono lo specchio di due crisi planetarie convergenti: una ecologica e una sanitaria. Sommandosi, le loro conseguenze si mostrano sotto forma di una sequenza di malattie nuove, strane e terribili, che emergono da ospiti inaspettati e che creano serissime preoccupazioni e timori per il futuro negli scienziati che le studiano. Come fanno questi patogeni a compiere il salto dagli animali agli uomini e perché sembra che ciò avvenga con maggiore frequenza negli ultimi tempi? Per metterla nel modo più piano possibile: perché da un lato la devastazione ambientale causata dalla pressione della nostra specie sta creando nuove occasioni di contatto con i patogeni, e dall'altro la nostra tecnologia e i nostri modelli sociali contribuiscono a diffonderli in modo ancor più rapido e generalizzato. Ci sono tre elementi da considerare.

**Uno.** Le attività umane sono causa della disintegrazione (e non ho scelto questa parola a caso) di vari ecosistemi a un tasso che ha le caratteristiche del cataclisma. Tutti sappiamo come ciò avvenga a grandi linee: la deforestazione, la costruzione di strade e infrastrutture, l'aumento del terreno agricolo e dei pascoli, la caccia alla fauna selvatica (strano, quando lo fanno gli africani è «bracconaggio», quando lo fanno gli occidentali è uno «sport»), l'attività mineraria, l'aumento degli insediamenti urbani e il consumo di suolo, l'inquinamento, lo sversamento di sostanze organiche nei mari, lo sfruttamento insostenibile delle risorse ittiche, il cambiamento climatico, il commercio internazionale di beni la cui produzione comporta uno o più problemi sopradescritti e tutte le altre attività dell'uomo «civilizzato» che hanno conseguenze sul territorio. Stiamo, in poche parole, sbriciolando tutti gli ecosistemi. Non è una novità recentissima. Gli esseri umani hanno praticato gran parte di queste attività per molto tempo, anche se a lungo con l'ausilio di semplici strumenti. Oggi però siamo sette miliardi e abbiamo per le mani moderne tecnologie, il che rende il nostro impatto ambientale globale insostenibile. Le foreste tropicali non sono l'unico ambiente in pericolo, ma sono di sicuro il più ricco di vita e il più complesso. In questi ecosistemi vivono milioni di specie, in gran parte sconosciute alla scienza moderna, non classificate o a malapena etichettate e poco comprese.

**Due.** Tra questi milioni di specie ignote ci sono virus, batteri, funghi, protisti e altri organismi, molti dei quali parassiti. Gli specialisti oggi usano il termine «virofera» per identificare un universo di viventi che probabilmente fa impallidire per dimensione ogni altro gruppo. Molti virus, per esempio, abitano le foreste dell'Africa centrale, parassitando specifici batteri, animali, funghi o protisti, e questa specificità limita il loro raggio d'azione e la loro abbondanza. Ebola, Marburg, Lassa, il vaiolo delle scimmie e il precursore dell'HIV sono un campione minuscolo di quel che offre il menù, della miriade di altri virus non ancora scoperti che in alcuni casi stanno quieti dentro ospiti a loro volta ignoti. I virus riescono a moltiplicarsi solo all'interno delle cellule vive di qualche altro

organismo, in genere un animale o una pianta con cui hanno instaurato una relazione intima, antica e spesso (ma non sempre) di mutuo soccorso. Nella maggioranza dei casi, dunque, sono parassiti benevoli, che non riescono a vivere fuori del loro ospite e non fanno troppi danni. Ogni tanto uccidono una scimmia o un uccello qua e là, ma le loro carcasse vengono rapidamente metabolizzate dalla giungla. Gli uomini non se ne accorgono quasi mai.

Tre. Oggi però la distruzione degli ecosistemi sembra avere tra le sue conseguenze la sempre più frequente comparsa di patogeni in ambiti più vasti di quelli originari. Là dove si abbattono gli alberi e si uccide la fauna, i germi del posto si trovano a volare in giro come polvere che si alza dalle macerie. Un parassita disturbato nella sua vita quotidiana e sfrattato dal suo ospite abituale ha due possibilità: trovare una nuova casa, un nuovo tipo di casa, o estinguersi. Dunque, non ce l'hanno con noi, siamo noi a esser diventati molesti, visibili e assai abbondanti. «Se osserviamo il pianeta dal punto di vista di un virus affamato» scrive lo storico William H. McNeill «o di un batterio, vediamo un meraviglioso banchetto con miliardi di corpi umani disponibili, che fino a poco tempo fa erano circa la metà di adesso, perché in venticinque-ventisette anni siamo raddoppiati di numero. Siamo un eccellente bersaglio per tutti quegli organismi in grado di adattarsi quel che basta per invaderci»? I virus, soprattutto quelli di un certo tipo, il cui genoma consiste di RNA e non DNA e dunque è più soggetto a mutazioni, si adattano bene e velocemente a nuove condizioni. Tutti questi fattori non hanno portato solo all'emergere di nuove malattie e di tragedie isolate, ma a nuove epidemie e pandemie.

David Quammen, Spillover. *L'evoluzione delle pandemie.*

... chiedo aiuto ...

Signore Gesù guidaci in queste ore di buio e di prova,  
dona luce ai nostri cuori soprattutto nelle difficoltà.

Resta con noi e continua a parlare,  
perché possiamo così vincere la paura di amare, di soffrire per amore.

Signore fa che la nostra fede sia piena, senza riserve  
e che pieni della tua luce vinciamo le tenebre  
e le grandi incertezze del tempo presente.

Ricordati di quanti si prodigano per guarire  
ed alleviare le sofferenze dei malati  
e ricordati delle vittime del male che è la guerra.

Grazie perché nell'oscurità della vita,  
ci doni Luce che ci fa sentire amati e protetti da te,  
che supera tutte le distanze del nostro cuore.

Pieni della tua luce,  
fa che possiamo consolare, proteggere, aiutare, donare la vita  
così come tu ci hai insegnato.

*Matteo Zuppi*

Signore, non mi sento sicuro, ho paura di cadere.  
Aiutami a superare questa prova che sta diventando tentazione.

I pensieri mi assalgono,  
le incertezze riempiono il mio cuore,  
mi sento solo e debole.

So che sono fragile e che poco posso senza la tua Parola;  
improvvisamente mi assale il dubbio e la ribellione  
e ciò che faccio mi sembra senza senso.

Non lasciarmi vacillare.  
Stammi vicino perché in Te è la mia forza.  
Tu sei mia roccia e mia difesa.

... per imparare da qualcuno ...

## VITTORIO BACHELET: avere il coraggio della mediazione

### LA STORIA

Vittorio Bachelet, cattolico militante ma laico, è stato l'uomo della mediazione, nel senso più nobile della parola. Nella sua vita di giurista e professore universitario, di politico democristiano, di presidente dell'Azione cattolica, designato da papa Giovanni XXIII, e in ultimo di vicepresidente del Consiglio superiore della magistratura, ha sempre dialogato con tutti, quasi fino allo sfinimento, per provare a trovare una soluzione comune. E al Csm la sua mediazione ha portato a soluzioni condivise dalle varie correnti della magistratura. È proprio questa capacità di mediazione, di dialogo, unita alla spinta etica dettata dai valori cristiani ma anche dal valore laico della Costituzione, ad aver determinato la sua condanna a morte per mano delle Brigate rosse. La conferma viene dal ricordo del presidente emerito della Corte costituzionale, Giovanni Conso, allora consigliere del Csm, grande amico di Bachelet: «Prendeva nota di tutto. Durante le sedute del Csm ascoltava tutti, non aveva mai fretta di chiudere: un dialogo paziente per tenere conto delle ragioni di ognuno che è vera democrazia. Alla fine, le decisioni venivano sempre prese all'unanimità». Non hanno ucciso solo il vertice dell'organo di autogoverno dei magistrati, hanno ucciso l'uomo che chiedeva ai magistrati di combattere il terrorismo senza paura, l'uomo che stava con chi aveva scelto la linea della fermezza senza se e senza ma e che si ritrovava anche con le posizioni del Pci. Come disse il cardinale Carlo Maria Martini, «non fu ucciso nell'esercizio delle sue responsabilità ecclesiali e nemmeno per la sua incondizionata testimonianza di fede, ma nel cuore della sua professione e della sua fedeltà al servizio della città degli uomini». L'omicidio I minuti, i secondi prima dell'omicidio sono agghiaccianti: era il 20 febbraio del 1980, Bachelet si trovava alla facoltà di Scienze politiche della Sapienza di Roma, per una lezione. Con lui c'era la sua giovane assistente, Rosy Bindi, che diventerà parlamentare e ministro. In un'intervista all'Ansa del 12 febbraio 2010, Bindi ricorda il giorno dell'assassinio: «Era un martedì mattina e durante la lezione la porta dell'aula fu aperta e chiusa inspiegabilmente varie volte. Più tardi ci fu la spiegazione: qualcuno aveva diffuso la voce che c'era una bomba nella facoltà e si era proceduto allo sgombero di tutto l'edificio, ma chi doveva comunicarlo a noi non lo fece, per lasciarci uscire dalla lezione in un deserto totale. Stavamo salendo all'istituto e nel pianerottolo fummo raggiunti da una donna che allontanò il professor Bachelet da me che stavo a pochi centimetri da lui. Lessi la paura sul suo viso, solitamente sorridente. Lo colpirono al torace, poi, quando cadde a terra, l'uomo che faceva parte del commando gli sparò alla nuca. In quel momento rimasi paralizzata dalla paura e ancora oggi sento di aver mancato di pietà, non ho avuto la forza di avvicinarmi alla sua persona ormai senza vita. La notizia si diffuse subito. Bachelet non era molto conosciuto sulla grande stampa, mentre in tutte le parrocchie, anche la più sperduta, ognuno sapeva chi era Vittorio». La donna era Anna Laura Braghetti, che ha sparato insieme a bersaglio facilissimo, non aveva scorta e faceva sempre gli stessi percorsi.

Dopo l'azione provai un senso di vuoto assoluto. Per uccidere qualcuno che non ti ha fatto niente, che non conosci, che non odi, devi mettere da parte l'umana pietà, in un angolo buio e chiuso, e non passare mai più di lì con il pensiero. Devi evitare sentimenti di qualunque tipo, perché, sennò, con le altre emozioni, viene a galla l'orrore. Ormai, lascio che mi succeda, che mi attraversi un'onda di dolore tremendo, la coscienza di avere ucciso un uomo con le mie mani.

Lo rivedo dove l'ho lasciato, per terra. mia punizione non è il carcere, ma quell'immagine. Sono condannata ad averla per sempre davanti agli occhi, e a non volerla scacciare». Una morte annunciata Il vicepresidente del Csm sapeva di essere nel mirino dei terroristi. Ne è convinta Rosy Bindi: «Credo fosse consapevole di essere un bersaglio delle Br. Anche per questo non aveva voluto una scorta, soprattutto dopo l'uccisione della scorta di Aldo Moro, non voleva che altri innocenti fossero coinvolti, e una volta mi disse: "È meglio che muoia una persona sola piuttosto che cinque". Sì, penso che Vittorio Bachelet sia andato incontro al dono della sua vita con grande consapevolezza. In questo senso è giusta l'espressione di "martire laico" usata dal cardinal Martini. Bachelet ci insegna che per un cristiano del nostro tempo il Concilio e la Costituzione restano i due riferimenti fondamentali». Il presidente della Repubblica, Sandro Pertini, tra i primi a essere accorso a Scienze politiche, per ricordare Bachelet usò poche parole, ma che dicono tutto della vittima: «Un uomo buono, mite, un amico».

Le ultime parole *«Fai bene quello che sei chiamato a fare.»*

*«È necessario formare i giovani alla responsabilità, alla saggezza, al coraggio e, naturalmente, alla giustizia.» «In particolare, dovrà coltivarsi nei giovani la virtù della prudenza. È la prudenza che aiuta a evitare di confondere l'essenziale e il rinunciabile, il desiderabile e il possibile, che aiuta a valutare i dati di fatto in cui l'azione deve svolgersi, e consente il realismo più efficace nella coerenza dei valori ideali. La forza, contro le tentazioni tipiche della vita e della comunità politica e in connessione con la responsabilità delle scelte, della costanza e della pazienza che sono richieste a chi in tale comunità voglia vivere non da turista ma da costruttore.» «Si dovrà coltivare l'umiltà che implica vero spirito di servizio e sola può evitare il pericolo di trasferire l'attiva generosità di impegno del singolo in una sorta di identificazione della propria persona e della propria affermazione con il bene di un futuro migliore per la vita del nostro paese e per la vita delle nostre istituzioni.»*

*Il bene comune «L'impegno politico non è altro che una dimensione del più generale ed essenziale impegno a servizio dell'uomo. [La politica è] corresponsabile costruzione della città, in cui ognuno deve portare il contributo delle sue capacità in vista della costruzione di quel bene comune che rappresenta il fine relativamente ultimo della politica.»*

... nel frattempo, un'altra guerra ...

Da *Internazionale*, 1348, 6 marzo 2020

## I profughi ostaggio della Turchia

di Andrés Mourenza, *El País*, Spagna

*Centinaia di persone stanno cercando di attraversare il confine tra la Turchia e la Grecia. Ankara le usa come uno strumento per fare pressioni sull'Unione europea.*

Negli ultimi vent'anni l'Unione europea ha inasprito la sua politica migratoria. I paesi del sud hanno usato recinzioni e filo spinato per fortificare le frontiere, hanno reso più difficile presentare le richieste d'asilo e hanno sospeso i diritti fondamentali. E così l'Unione si è trasformata in quella che gli attivisti per i diritti umani chiamano "fortezza Europa". Il presidente turco Erdoğan ha deciso di mettere sotto pressione la frontiera europea come si faceva nelle battaglie dell'antichità: assaltando la muraglia in punti diversi. La differenza è che oggi ai piedi del muro non ci sono i soldati, ma masse di poveri disperati, i profughi e i migranti che si trovano in Turchia. Armati solo delle speranze di chi fugge dalla guerra in cerca di una vita migliore.

"Erdoğan ci ha detto che la frontiera era aperta. Siamo venuti a Edirne, ma i poliziotti turchi ci hanno fermati. Ci hanno detto che non potevamo andare al valico di frontiera di Pazarkule e ci hanno indirizzati verso il fiume, dove ci sono barche per passare dall'altro lato. Ma lì i greci ti rubano tutto e ti riportano in Turchia", racconta Muhammed Hussein, un profugo afgano. La frontiera terrestre tra Turchia e Grecia si estende per 212 chilometri, in gran parte lungo il fiume Evros, che funge da confine naturale per entrambi i paesi. Al valico di Pazarkule-Kastanies (a nord) per dieci chilometri il confine è rappresentato da una recinzione costruita nel 2012 dalla Grecia. In questa zona, sul lato turco, si sono concentrate più di cinquemila persone. Le autorità greche hanno sbarrato il passaggio con recinzioni e filo spinato, ed è sorto un accampamento improvvisato. "Ora stiamo meglio, ci hanno portato bagni chimici e distribuiscono da mangiare. L'elicottero greco ha smesso di sorvolarci come faceva nei giorni scorsi", racconta un iraniano attraverso WhatsApp. Dalla sera del 29 febbraio le autorità turche hanno vietato alla stampa straniera l'accesso alla zona. Gli agenti greci hanno lanciato gas lacrimogeno contro chiunque tentava di attraversare il confine in questo punto. Eppure, alcuni profughi sono riusciti a superare le recinzioni o ad aprire varchi nel filo spinato, usando tenaglie che sarebbero state fornite dalle forze di sicurezza turche.

### Fuori controllo

Anche al valico di Ipsala-Kipoi (a sud) si erano ammassati centinaia di migranti. Ma secondo un dipendente della dogana "sono stati portati più a sud, nella zona di Enez", vicino alla foce dell'Evros. I migranti sono trasportati a bordo di pulmini e autobus privati – evidentemente con il beneplacito delle autorità turche, dato che sono scortati da gendarmi e poliziotti – e sono scaricati lungo la frontiera. Sembra che la strategia di Ankara sia quella di mantenere un flusso migratorio costante facendo pressione in diversi punti della frontiera greca, con l'obiettivo di ostacolare le attività delle forze di sicurezza. "La Turchia sta usando questa povera gente per fare i suoi interessi", denuncia una fonte del governo greco che ha chiesto di restare anonima. Il 2 marzo una famiglia siriana vagava intorno al villaggio di Elçili, sulla sponda turca dell'Evros, trenta chilometri a sud di Edirne. "Dov'è Pazarkule? Come possiamo arrivarci?", ha chiesto uno di loro. Qualcuno li aveva scaricati lì per fargli attraversare il fiume, ma evidentemente non potevano farlo: a malapena riuscivano a trascinare due passeggini sul sentiero. La stessa situazione si ripresentava poco più avanti, dove un gruppo di dieci pachistani spingeva la sedia a rotelle di un compagno con le gambe amputate.

La Grecia ha inviato alla frontiera molti soldati e agenti di polizia (il numero non è stato reso pubblico) e ha chiesto aiuto all'agenzia europea Frontex, che nei prossimi giorni manderà settecento agenti, oltre a



imbarcazioni e veicoli per il pattugliamento. Inoltre, l'esercito greco ha avviato alcune manovre militari usando munizioni vere nella zona del fiume Evros e sulle coste dell'isola di Lesbo.

Il governo di Atene sostiene di aver evitato 25mila tentativi d'ingresso illegale. Erdoğan, dal canto suo, afferma che "almeno centomila persone sono riuscite a passare" e che "presto saranno più di un milione". Queste dichiarazioni servono a incoraggiare i migranti, che ricevono continuamente su WhatsApp e Telegram notizie false secondo cui la Grecia aprirà le frontiere e arriveranno imbarcazioni dell'Unione europea per portarli in un territorio sicuro. Ma le parole del presidente turco sono anche una minaccia per l'Unione europea.

Un altro indizio della manipolazione del flusso migratorio è il fatto che alla frontiera tra la Turchia e la Bulgaria non si registrano accampamenti, anche se è a pochi chilometri da Edirne. A differenza di altri leader europei, il primo ministro bulgaro Borísov non ha condannato Erdoğan. Il 2 marzo Borísov era ad Ankara per cercare una mediazione, e ha chiesto a Bruxelles di "condividere il peso" dei profughi. Erdoğan ha dichiarato che l'Unione europea ha offerto alla Turchia un miliardo di euro in più per occuparsi dei profughi (oltre ai sei miliardi già stanziati nel 2016). Ma lui li avrebbe rifiutati perché vuole che i paesi europei s'impegnino concretamente per risolvere la crisi umanitaria in Siria: "L'Europa non ha alternative. Deve accettare i profughi".

Ormai la situazione è fuori controllo e gestire la moltitudine che si sta ammassando alla frontiera tra Turchia e Grecia potrebbe essere estremamente difficile. Alcuni profughi hanno desistito, ma la maggioranza non ha più nulla da perdere e continuerà a tentare la sorte. Come il siriano Abdulrezak, che il 1° marzo ha attraversato l'Evros e poi è stato arrestato e riportato in Turchia dalla polizia greca, che gli ha rubato perfino i lacci delle scarpe. "Ci riproverò. Possono anche uccidermi, non ho paura. Giuro che continuerò a provarci".

## ... rientrando in me stesso ...

### Ascoltare le emozioni ...

«Dov'è finita la mia pena? Non c'è più. È soltanto un sussurro ai margini del sole.» Paul Fort

### ESERCIZIO

C'è qualcosa che vi tormenta in questo momento? Vi infastidisce, vi preoccupa, vi fa star male? È perfetto, almeno per il nostro esercizio di oggi...

- Collegatevi al respiro, verificate soltanto che la vostra postura sia diritta, le spalle rilassate, per lasciare che la respirazione avvenga spontaneamente, senza disagio...
- Lasciate emergere in voi tutto quello che gravita attorno a questa emozione: il ricordo dell'evento che la provoca, e soprattutto la coscienza di tutto ciò che l'accompagna dentro di voi, i vostri pensieri e tensioni... Osservate che cosa succede nel vostro corpo: come reagisce a questa emozione dolorosa? Nella piena coscienza ci sono due atteggiamenti fondamentali per avvicinare e attraversare un'emozione dolorosa...
- Il primo atteggiamento consiste nel creare uno spazio interiore per avere una coscienza globale dell'emozione. La coscienza globale è la consapevolezza dei pensieri e delle immagini mentali, ma anche del respiro, del corpo, degli impulsi...
- Il secondo atteggiamento consiste nell'accogliere questa esperienza emotiva globale, nel cominciare ad accoglierla così com'è, a lasciarla esistere. Per superare una sofferenza o un disagio, bisogna innanzitutto aver ammesso che esistono in noi. Non si può lasciare un luogo senza mai aver accettato di arrivarvi: e non ci si può liberare di una sofferenza senza aver mai accettato di riconoscerla e di accoglierla...
- Rimanete con l'emozione... Osservate tutte le sue ramificazioni, nel corpo e nella mente... Datele un nome, esaminatela, non cercate di modificarla o di scacciarla prima di averla esplorata, compresa, addomesticata...
- Per lo più, in questo spazio aperto e pacificato della vostra coscienza, il carattere doloroso dell'emozione e di tutto quello che vi si associa, incomincia pian piano ad attenuarsi... E forse si capirà meglio che cosa è opportuno fare, adesso...

### Guardare con tenerezza ...

«Io non dirò parole, non penserò più nulla: ma l'amore infinito mi salirà nel petto.» Arthur Rimbaud

### ESERCIZIO

- Sedetevi in un luogo di passaggio (fisicamente o provate ad immaginarlo): una piazza, una via, una spiaggia...
- Connettetevi a questo istante... alla vostra esperienza di questo istante... a tutto ciò che succede in voi e attorno a voi, tranquillamente, senza legarvi a nient'altro che alla qualità della vostra presenza, qui e ora.
- Osservate i vostri fratelli e sorelle, di tutte le età e di tutte le appartenenze, qualunque sia il loro aspetto, che vi passano davanti...
- Vi accorgete che la vostra mente tende subito a giudicarli: alcuni vi sembrano belli e simpatici, altri brutti o sgradevoli...
- Lasciate scorrere questi giudizi, lasciateli liberi di vivere la loro vita... non contrastateli, non alimentateli... limitatevi a passare, con tutta tranquillità, ad altro...
- Per esempio, a questo: tutti questi esseri umani che vanno e vengono hanno sofferto... Come scrive il poeta Christian Bobin: «Chiunque sia la persona che guardi, sappi che ha già attraversato l'inferno più volte». Tutti questi esseri umani hanno pianto, hanno conosciuto l'infelicità, i tradimenti, gli abbandoni. Molti dei più anziani sono malati, hanno visto morire dei loro familiari... Tutti moriranno un giorno, forse non lontano, tutti piangeranno e avranno paura quando se ne renderanno conto. Come voi, come me, come tutti noi...
- Anche quelli che vi irritano, anche gli spacconi, anche quelli rumorosi: tutti sono soltanto piccole cose fragili e mortali... tutti meritano la nostra tenerezza e la nostra compassione...
- Che possano essere protetti dalla sofferenza, che possano essere il più felici possibile durante il loro soggiorno su questa terra, che possano rendere felici quanti più esseri umani possibili tutt'attorno a loro...