

“SCENDERE DALLA TESTA AL CUORE”.

SCENDERE NEL CUORE PER SCOPRIRE LA RICCHEZZA CHE GIÀ È DENTRO DI NOI

- Riempire la vita o arricchire la vita da cosa dipende? Noi pensiamo di arricchire riempiendo, infatti i bambini oggi vengono più riempiti che arricchiti. Dove sta la differenza: che a volte cerchiamo di arricchire con le proposte che vengono da fuori, e tra le tante proposte ci sembra di scegliere. La possibilità di scelta ci sembra già un arricchimento. Ma scegliendo tra quello che è già nel mercato, noi ci allontaniamo dalla nostra casa: quella del cuore. Le proposte di fuori sembrano darci la felicità che cerchiamo... ma la ricchezza che ci fa bene è già dentro di noi e noi dobbiamo tirarla fuori.
- “fai crescere il dono di Dio che è in te!” se non esprimiamo questa parte dentro di noi, questa parte per uscire anche quando la tacitiamo...e se la tacitiamo ci lascia dentro amarezza.

DALLA MENTE AL CUORE... MA CHE COSA PENSIAMO E SENTIAMO QUANDO PARLIAMO DI CUORE?

- La parte spirituale di noi. È un organo...è la parte più spirituale di noi... è un organo pulsante che fa circolare il sangue... la vita... ecco perché forse è possibile quando sono stanca con le gambe camminare con il cuore...
- È la parte più profonda di noi che non si perde mai anche quando noi ci allontaniamo
- Quando Gesù è andato a trovare Marta e Maria.... Gesù ha detto *che Maria si è scelta la parte migliore* la parte migliore è questo ascolto con il cuore... e quando questo avviene eccomi capace di stare serena, e di accogliere gli altri. Mi sento in ascolto del cuore quando faccio pace con me stessa... e allora anche quello che faccio lo faccio con il cuore. Fare con il cuore è eliminare le distanze con gli altri, renderli vicini a te. Fare con il cuore è quando le preoccupazioni non prendono tutto lo spazio in me. Ma per fare questo bisogna che mi dia del tempo, che mi fermi. Fermandomi posso ascoltare il cuore e il cuore non va in affanno, non si lascia prendere dall'ansia e dalle preoccupazioni, vivo pacificata. Un segno che sto ascoltando il cuore è nella gioia profonda che provo.
- Ascoltare il cuore è nel senso di pace che raggiungo quando non mi fido più di me stessa, ma della vita. E' un ascoltare la vita e in questo momento con il cuore mi chiedo *“che cosa salvo ora della vita a 60 anni”?* Salvo i ruoli che ho avuto, i soldi e successi ottenuti....ecco invece salverei quei momenti della vita in cui ho intuito proprio nella fatica di fidarmi della vita così come si presentava, senza accanirmi a cambiarla. Posso avere anche accanto qualcuno, un'amica con cui confidarmi, ma poi bisogna che mi fidi della vita. In quei momenti faticosissimi è solo il cuore che mi fa procedere, perché se li lascio alla mente mi distruggono. Sono momenti dove non mi fido più di me ma di chi mi ha dato la vita. Mi lascio portare dalla vita, perché credo che anche quei momenti non sono per la morte, ma per trovare un di più di vita.
Proprio vivendo accanto a chi non sta accettando una vita terrena che sta per finire, mi fa da specchio... perché la sua paura della morte mi fa ritrovare e cercare la mia centralità della vita.
- A livello di specchio anch'io quando è morta mia mamma ho fatto una rivalutazione, rasetti... perché comprendi di non essere eterna. Il fare, fare non è più così importante, il controllo che hai avuto non serve più, e se ti aggrappi a quello che hai fatto che cosa succede? Ti rimane sì quella corda a cui ti aggrappi ma ti chiedi: *ora che cosa ne faccio di questa corda?* Così quando arrivano i figli tutto si rovescia, non tieni più tutto sotto controllo. Quello che hai fatto finora permetteva di autogestirti, con il figlio non è più così. E allora anche l'arrivo dei figli ti pone la domanda: *ma ora cosa vuoi tu veramente?* Finora avevi risposto quasi automaticamente e quello che avevi raggiunto ti portava a fare quel percorso già tracciato. Poi ti dai del tempo perché capisci che così non ce la puoi fare, non puoi correre e fare tutto come prima. Mi sono fermata e mi sono chiesta: *che cosa voglio?* Ho dovuto lasciare l'illusione di accontentare il mondo, di rispondere alle aspettative altrui. Restare a casa con i bambini non è più quotato, ti guardano come un pesce fuori d'acqua... da una parte devi gestire la frustrazione e sofferenza di aver interrotto il tuo cammino lavorativo e dall'altra parte però resti in ascolto di una serenità che ti viene da una scelta fatta con il cuore. Cuore è avere il coraggio di dire: *che cosa voglio?*... non è che se manco io il mondo si fermi... e questo però lo puoi fare andando contro ad una società che invece propone altro per la tua realizzazione.
- Cuore è imparare a scegliere, fare le proprie scelte... fermarsi e ascoltare profondamente il cuore, e decidersi per quella cosa che va bene in quel momento. È un fare unità senza lasciarci attrarre e trascinare da quello che ci propongono come meta per la felicità. Cuore luogo che ci aiuta ad ascoltare e in questo ascolto faccio unità.
- Personalmente questa estate ho ritrovato il mio cuore. In questi 7 anni ho vissuto tante sofferenze perdendo tante persone care ed è stata nella sofferenza e dolore più grande che mi sono ritrovata. E per assurdo, ora posso dire grazie a questa sofferenza. È stato un crescendo di consapevolezza dove ho sentito la presenza di

un Dio che mi ha quasi turbata. Mi ha fatto chiedere dove sono come credente. Da essere praticante per abitudine ho dovuto chiedermi *cosa volevo essere e a chi e cosa volevo credere... se credevo ecc...*

Queste sofferenze mi hanno spogliato di tutto... è stato un trovarsi a non avere più niente. Poi facendo il punto della situazione ti ritrovi dentro che alla fine resta solo l'amore, senza aspettative e pretese, solo l'amore dato e ricevuto in modo gratuito. E mi rendo conto oggi che questo amore che resta mi pone davanti alle persone che incontro in modo nuovo. Ho sempre fin da piccola amato le persone che incontravo, perché penso che nessun incontro viene per caso. Poi anche il lavoro che faccio con i bambini mi aiuta in questo dare. Ma poi con il tempo pretendevo anche un ritorno, di essere a mia volta amata, mentre ora scopro bello dare questo amore senza avere un ritorno perché ho fatto un'esperienza forte di essere amata.

Mi è successo dopo che mi è capitato un'esperienza forte di morte, che mi ha portato a chiedere a *Dio non di comprendere il perché del dolore, ma di accogliere la sofferenza*. In una notte stellata presa dal dolore per la morte di mio fratello guardando verso l'alto mi sono sentita di chiedere a Gesù: *tu che conosci il patire dammi la grazia di accogliere questa sofferenza*. In quel momento mi sono sentita avvolgere da un abbraccio caloroso che mi ha percorso tutta, facendomi percepire di essere amata come non lo ero stata mai. Questo essere avvolta dal suo amore, mi ha dato consapevolezza che mia sorella e mio fratello erano vivi e vicini a me con il loro amore. Tutto ciò mi dava una gioia grande che naturalmente non potevo dire a nessuno perché mi avrebbero presa per matta. In quel dolore ho provato una gioia profonda. E nella sofferenza ho trovato il senso della vita. Questo per me è stato una grazia perché so che il dolore può fare precipitare anche nella disperazione. Ma io attraverso la sofferenza mi sono ritrovata. È stato poi un percorso lungo da fare, perché poi quando è morto mio marito, ho dovuto darmi tutto il tempo per non restare dentro lo sconcerto dei progetti che non potevo più portare avanti insieme a lui. Ma ora sento che l'ho lasciato andare...e rimane l'amore vissuto, dato e ricevuto.

- Eternità, vita eterna, non è aspettare un tempo da vivere dopo la morte, ma è qualcosa che ci si ritrova dentro in quello che si è vissuto con amore, che neanche la morte può cancellare. Se si vive nella disperazione questo non si può trovare, perché ci troviamo arrabbiati con tutti e con Dio. Ma se si attraversa la sofferenza si può trovare che l'amore vissuto non va perduto.
- Questa estate sono tornata a casa dai miei e ho proprio goduto questi mesi vissuti come un nuovo incontro, fatto in verità. È stato un dono ritrovarci e dedicarci del tempo prezioso. Veniva apprezzato ogni momento, perché ogni volta che ritorno ascolto il cuore che chiede questo dedicarci vicendevolmente tempo e amore, che mi riporta alle radici di chi sono io. E' stato l'occasione per capire anche la fatica di una mamma, dei miei genitori, che per anni avevo respinto non comprendendola. Ed ecco invece che mi sono trovata ad apprezzare le loro fatiche sentendomi grata per quello che mi hanno trasmesso. È stata una benedizione. Ci siamo fermati e ci siamo aperti nella verità di chi siamo, buttando giù tutti i muri, senza far finta come tante volte si fa nella vita quotidiana. Mi sono mostrata per quello che sono, nuda, senza mascherarmi, e questo è stato bello, perché è stato accolto come gioia. È stata un'esperienza di amore. Rivelarmi così nella verità ha come messo in atto una risposta di verità anche da parte dei miei. Non sempre succede perché puoi anche ferire chi ti sta ascoltando, ma questo non è successo. Questo fare verità mi ha donato pace... dire la verità porta pace, ma ci vuole coraggio per farlo, superando la paura di far star male chi ci sta davanti. Era un mio bisogno fare questa verità, ma questo ha quasi costretto anche mio papà ad accogliere quello che io gli stavo consegnando ed è stato liberante per entrambi. Il coraggio che ho trovato mi ha permesso di fare chiarezza su tante cose che altrimenti restavano sospese nella non comprensione. Per questo la mia parola da scrivere sul cuore è VERITA': questa sono io. È una liberazione andare in profondità e quello che ti lascia se trovi il coraggio di farlo è leggerezza.
- Bisogna non lasciar passare il tempo senza fare questa verità con gli altri che ci sono cari. È una verità, chiarezza che preme dentro di noi e a volte succede che per timore o per... lasciamo perdere e poi non abbiamo più tempo di farlo.. è un rompere con quel stile di perbenismo che lascia le cose in superficialità ma che poi lascia dentro confusione e scontentezza.
- Anche Dio è uno che aspetta che torniamo a casa, per fare verità dentro di noi, perché sa che questa verità è quella che ci permette di accogliere un amore gratuito, che ci fa arrendere almeno per un momento di non continuare ad indossare maschere.
- Ho bisogno di vivere con spontaneità, perché quello che deciso con la mia mente mi porta a dover fare senza trovarne il senso. È un bisogno di lasciare quello che deve essere così... perché deciso dal dover essere. A volte mi dico: *vivi per vivere e non per quello che devi fare*. Se inizio la giornata così le cose vanno diversamente, le giornate vanno via lisce, le cose le faccio lo stesso, ma ho vissuto una giornata comunicando, incontrando le persone. E questo le persone lo percepiscono facendo anche un 730. Non so perché non riesco ad avere sempre questa partenza... e quindi resto "cupita" e faccio le cose a testa bassa. Questa spontaneità è un canale buono, perché noi siamo persone buone e sarebbe belle avere quelle

condizioni per esprimere il buono che è dentro di noi. Spontaneità che è tirar via le barriere, le imposizioni che anche gli altri ci mettono addosso, e i muri che mettiamo quando dobbiamo essere e rispondere ai doveri che ci spettano.

E poi c'è la quotidianità con la sua routine che a volte non ci permette di vedere la bellezza delle piccole cose che gli altri ci danno e non siamo capaci noi di dare quello che abbiamo dentro. E così i rapporti si logorano più facilmente dentro un tram- tram che non permette di avere uno sguardo diverso verso chi incontriamo sulla porta o fuori dalla porta di casa. La lontananza a volte permette di sentire e cogliere quello che è vero, quello che veramente conta, perché anche solo una telefonata ti fa sentire speciale per chi ti sta chiamando. Abbiamo bisogno di qualità nei rapporti, non per obbligo, ma perché senti che dai spontaneamente quello che conta e questo crea relazioni che fanno bene. Altra cosa fatta con il cuore è dedicarmi del tempo per me. Questo mi permette di fare chiarezza sapendo di poter parlare con Lui.

- Dobbiamo accogliere anche la fragilità di chi siamo e il senso del limite che abbiamo. Non possiamo vivere tutti i rapporti in maniera profonda, autentica, sempre molto comunicativi. Dobbiamo anche ammettere che abbiamo bisogno di aiuto. Possiamo diventare arroganti pensando di potercela fare sempre da sole, senza chiedere mai. Ho bisogno di consegnare la mia fragilità a qualcun altro che la guardi in maniera diversa, che mi può aiutare ad avere uno sguardo diverso e nuovo su me stessa.
- Sarebbe interessante nei momenti di fragilità avere delle ricette, come fare il pane. Forse più che ricette e avere la volontà di uscirne. Non basta sapere le cose, quando succede bisognerebbe mettere in atto delle strategie per uscirne: preghiera... fare delle cose... fermarsi ecc...

C'è stato un tempo prezioso che ho vissuto questa estate, quando abbiamo accolto a casa mia una mia amica malata di tumore che veniva da lontano. Accogliendola con il cuore è stata lei che poi mi ha dato una "botta di vita", perché mi ha fatto comprendere la bellezza delle piccole cose, gustate con gioia, perché pur essendo piccole, semplici, prendono un altro sapore sapendo che le vivi come fosse l'ultima volta. E questo mi ha fatto scoprirne la preziosità di ciò che abbiamo e che non ce ne rendiamo conto. Accoglierla è stato bello, e la ricchezza l'abbiamo ricevuta da lei che ha avuto il coraggio di fare questo viaggio e di venire da noi portandomi anche un po' della mia terra lontana.

- Ricevere delle cose gratuite ti sconvolge la vita perché sono cose che senti fatte con il cuore. Quando si riceve qualcosa di inaspettato, non programmato, lo senti subito se è una cosa del cuore.
- Oggi abbiamo perso molto della semplicità dell'accoglienza, tanto che ci programiamo tutto e ci resta sempre dentro il dubbio disturbare.
- Contraddico il cardinal Martini perché per me la vita non è suddivisa in stagioni della vita. Tutto sta come le portiamo nel cuore, è nel cuore che si mescolano le fasi della vita. E nel cuore si possono accogliere anche le nostre contraddizioni e lasciarle lì. Perché la testa dice una cosa e il cuore ne vive un'altra. Mettere in collegamento le due cose è accogliere me stessa e quando accolgo me accolgo anche gli altri. Quante cose facciamo per pro-forma e pare non riusciamo più a parlarci senza più prendere il cuore e metterlo là in quello che comunichiamo tra noi. È avere anche il coraggio di dire le cose come stanno, di buttarci dentro il cuore senza avere nessuna pretesa. Può darsi che se qualcuno parte in modo diverso a comunicare e dire le cose come vanno veramente, può provocare una chiarezza diversa di dialogo tra di noi.
- Il cuore la parte di noi che non ragiona, quindi è la più vera. La maggior parte delle cose che ci hanno fatto bene o male sono le cose del cuore. quando invece ragioniamo vogliamo noi indirizzare le cose... Il cuore è il luogo che non si lascia intaccare dal cervello.
- Quando si comincia a ragionare con il cervello è facile mettere delle maschere, e di perderci nelle cose più superficiali e non sull'essenza. Perché il cuore va dritto, non calcola. È la parte non condizionata dal ragionamento. Ascoltiamo spesso gli altri con i nostri filtri, mentre noi non dovremmo mettere filtri per fare posto all'altro nel cuore.