

CONTEMPLARE

Vivi il presente con consapevolezza e intensità. Costruisci novità nel quotidiano. Vita è adesso, tu appartieni al tutto della vita. Qui ora ama la vita. Per tutti il primo dovere al mondo è apprezzare la vita, prima di ogni logica: solo così puoi capirne il senso. Se tu guardi la vita nel suo profondo mistero scopri che tutto è dialogo; nella vita cosmica e biologica tutto si tiene insieme in un'intensa solidarietà. Il corpo umano mediamente è costituito da 56.000 miliardi di cellule, ogni cellula ha un milione di funzioni. La comunione cosmica e biologica non ammette individualismi.

"Ama la natura! Ama il calore del sole, i respiri dell'aria, gli umori dell'acqua, il sostentamento della terra. Ama le piante, gli animali, ogni cosa. L'amore alla vita dà occhi nuovi, il cuore che ama è pieno di fiducia".

Prenditi tempo per vivere in amicizia con questi pensieri: la contemplazione è la ricchezza della azione. Prenditi tempo per vivere in amicizia con te. Scegli pensieri guida, pensieri rifugio che danno sapore alla vita. Supera l'ansia del fare, abbandonati all'estasi del contemplare. Più ti fermi a contemplare e più l'esperienza ti parla. Ascolta la musica del silenzio, apprendi il modo nuovo di comunicare. Fai il testimone dispassionato del sorgere, venire, fluire dei pensieri. Osserva il flusso dei pensieri vaganti, randagi; chiamali per nome; lascia quelli che inquinano, ospita quelli che ti danno luce. Decanta i pensieri, pulisci lo specchio, quieti il lago... **tu sei ciò che contempli.** La contemplazione nutre l'anima di significati belli che aiutano a vivere.

La vera pace dell'anima sta nell'aprirsi alla gratuità, con stupore commosso e impaurito esercitati a respirare, vedere, sentire, gustare, toccare, come fosse la prima volta. Pratica la vicinanza con ciò che ti circonda, col paesaggio sonoro: dà volto alle cose, lasciale parlare. Riacquista lo stupore dei bambini.

La contemplazione nutre l'anima di significati profondi che danno soddisfazione e gioia alla voglia di vivere, ti educa a scoprire e a creare significati in quel che vivi: *"l'ingegneria della felicità e la fabbrica del bello dipende da te"* (S. C.). *"Dove corri? Il cielo è in te"* (Silesio). L'uomo ha bisogno di contemplazione per ritrovare se stesso e non lasciarsi inaridire nel correre irrequieto e stressante della vita.

L'esperienza è inutile se non è contemplata. La contemplazione è persa se non è raccolta: donati tempo per riflettere su ciò che fai, fà che la tua esperienza sia utile agli altri.

Quando smarrisci il dialogo interiore con te ti senti disintegrato, stressato... puoi ammalarti di ansia. La contemplazione ti aiuta a cercare le sicurezze interiori e a essere autorevole con te.

Proposta: favorire un incontro settimanale con amici che tendono a diventare primari per mettere insieme le voci dell'esperienza e contemplarle in un clima di meditazione-pacificazione.