

# GRUPPO SOLIDALE

Oggi la gente vive in un mare di stimoli a cui non sa dare priorità. C'è obesità conoscitiva, molteplicità di opzioni. C'è il rischio di naufragare nel flusso caotico stressante di eventi. Come distinguere ciò che è importante da ciò che è solo urgente? Affinché il flusso caotico non ci travolga e il consumo non ci soffochi stiamo coltivando un gruppo di amici per la vita che promuove reti di scambi reciproci di saperi e di servizi. Le nostre parole-guida sono: *vivi semplice; più sei semplice più gusti il valore delle cose; non lasciarti opprimere dai bisogni ricchi; non c'è nulla di più libero ed indipendente dell'uomo che sa vivere con poco.* (Gandhi). Noi ci proponiamo di essere **micro-imprenditori** di **micro-economie** solidali. Praticiamo la sobrietà felice. A chi dice di non aver tempo raccontiamo la storia del vaso di vetro: *tu lo riempi con palle da golf. Ci sta dell'altro? Sì, negli interstizi ci stanno palline da ping pong. Ci sta dell'altro? Ci stanno ancora granelli di sabbia. Ci sta dell'altro? Sì anche due tazzine di caffè con il tuo amico!* Palle da golf sono i valori importanti; palline da ping pong sono il lavoro e gli hobbies, sabbia sono gli impegni minori. Come nella valigia ben ordinata così nella vita puoi farci stare più cose dando priorità a ciò che è importante rispetto a ciò che è urgente.

Praticiamo il **consumo critico** e andando al supermercato ci sentiamo leggeri nel considerare di quante cose possiamo fare a meno... bastano poche cose per vivere.

Noi praticiamo anche l'ora settimanale di *meditazione-pacificazione* per condividere le voci della settimana e calmare, quietare, pacificare il corpo e la mente. Abbiamo scelto la parola guida **gratuità**: *"Sii vigorosamente consapevole della gratuità qui e ora. È l'atteggiamento migliore per affezionarci alla vita."* *"Abbiamo tante cose nel mondo ma siamo sempre insoddisfatti e infelici perché? Forse non ci rendiamo conto di tutto ciò che abbiamo. Se pensassimo che tutto ciò ci venisse tolto forse riusciremmo ad apprezzarlo molto di più"* (Fulvio). Non hai diritto di essere vivo qui ora, non hai diritto ad avere la mente che pensa, la bocca che parla, il corpo che funziona. Niente ti è dovuto, tutto è gratuito. Porta le tue insoddisfazioni davanti al respiro e **celebra la gratuità della vita** e la grazia di essere vivo.

Nel gruppo ci abituiamo a comunicare con affetto, alla pari, accogliendoci senza condizioni, senza paura di essere giudicati. *"Così anch'io inizio a buttar via qualche inutile difesa, qualche dose di competitività e gelosia, qualche paura di far brutta figura e un po' della diffidenza di me e vergogna dei miei difetti. Quanto più l'amico si rivela in pace con se stesso, libero da atteggiamenti di autodifesa tanto più sento dentro di me un'onda calda che scioglie paure, rigidità e apre il cuore all'affetto e alla accoglienza"* (Michele). Il gruppo è scuola di comunicazione sana; è il famoso terzo ambiente che dà ispirazione e sostegno ai due ambienti obbligati famiglia e lavoro; è famiglia allargata che ti protegge dal diventare individuo anonimo in una società indifferente e promuove le tue risorse umane.

Ogni isolamento è triste impoverimento, ogni comunicazione è una creativa avventura. Ciò che fa persona sono le relazioni, più hai relazioni e più sei persona, meno hai relazioni e meno sei persona.