

LA VIA DI MEZZO

Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro, c'è sempre chi riesce più o meno di te. Ricorda, ogni uomo è una stella, ogni stella ha il suo splendore, accogli ogni persona come messaggio, dono, risorsa.

Pratica la giusta distanza tra eccesso e difetto; tra attaccamento e indifferenza; tra simpatia e antipatia; tra autoritarismo e permissivismo; tra troppa vicinanza e troppa lontananza.

Quando sei contento non essere troppo contento; quando sei triste non essere troppo triste, come le corde del violino se sono troppo tese rischiano di spaccarsi, se sono troppo allentate non danno musica. La giusta distanza con te, con gli amici, col partner, coi figli, ti aiuta a tenerti in equilibrio e a gestire al meglio la tua esperienza.

"L'eleganza del riccio" insegna che troppo vicino ti punge e troppo lontano perdi calore. Dopo gli alti e bassi, le illusioni e delusioni, tu puoi trovare una serenità durevole, una compagnia monastica con te nel dis-identificarti, dis-staccarti, dis-spassionarti per difenderti dagli urti della vita e goderla con equilibrio. Via di mezzo significa mettere ordine ai desideri, scegliere i più veri, gustarli e farli diventare sempre più forti e profondi.

Vi sia spazio nella vostra unità come c'è spazio tra colonne che sostengono il tempio; la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro. Il troppo attaccamento crea l'ansia di perdere. La preferenza delle persone introduce il giudizio classificatore che fa perdere la contemplazione di chi ti sta davanti. Quando giudichi non contempi ma ti sposti altrove col gioco delle tue classificazioni. Con una piccola presa di distanza che viene dalla pratica della via di mezzo tu puoi far fiorire l'apprezzamento. Le coppie si amano in modo sano perché nessuno invade l'altro. I figli lasciati liberi crescono meglio perché si misurano con le azioni che fanno.

Troppa carriera, troppa vicinanza, troppi legami all'interno della famiglia, troppa psicologia di coppia possono diminuire la crescita umana, il coraggio di vivere e l'affetto per la vita.

Il troppo attaccamento può creare il suo opposto cioè il troppo rifiuto, un estremo può chiamare l'altro, coi fenomeni del burnout, mobbing,....

Cerca le sicurezze interiori, sii autorevole con te: torna continuamente al tuo centro, sei quello che sei e ti vuoi bene per quello che sei, non sei il gigante dei tuoi sogni e neppure il nano delle tue paure. Il più bravo, brillante, efficiente provoca il meno bravo sugli altri fino a spegnere lo scambio delle relazioni: l'onda che si alza sottrae all'onda che si abbassa.

La via di mezzo insegna l'umiltà cosmica: siamo tutti raggi della grande luce, atomi della grande vita, gocce del grande mare, respiri del grande cielo. L'uomo sapiente è umile come l'acqua che scende nei posti bassi e porta fertilità, non ha forma per adattarsi alle forme che incontra, invade senza urtare e fa livello tra i vuoti e i pieni.

La via di mezzo è un invito alla prudenza, alla pazienza, alla comunicazione sana, all'apprezzamento dell'altro come legittimo altro nel suo diritto di essere quello che è senza dover giustificare la sua differenza. La via di mezzo è la proposta educativa per la pacifica convivenza sociale e per il miglior uso delle risorse umane; infatti quando uno si sente apprezzato dà il meglio di sé.

Augurio: la via di mezzo diventi la via della serenità nel guarire e promuovere le relazioni significative che danno intelligenza, qualità e sapore alla vita.