

TRE IMPEGNI PER LA QUALITÀ DELLA VITA

*Vai sereno tra l'agitazione della vita,
coltiva l'amore per il silenzio e la pace,
donati tempo per entrare in contatto coi tuoi respiri,
per vivere la gratuità del tempo,
per ascoltarti dentro.*

• PACIFICAZIONE

Ci sono tante parole per dare un nome alla meditazione. Noi usiamo la parola **pacificazione** nel significato classico delle quattro armonie: **calmare le membra del corpo, distendere i respiri, placare le emozioni, pulire, vuotare la mente.**

Questo esercizio riguarda l'educazione del carattere. È un'abitudine semplice e bella che dà sapore e ti affeziona alla vita. Perciò riserva un tempo di calma contemplativa, specialmente al risveglio e al tramonto. **La pacificazione ti aiuta ad apprezzare la vita.**

Ogni giorno tu usi le quattro radici della vita: sole, aria, acqua, terra; il bene che fai è l'affitto che paghi per il posto che occupi sulla terra (Gaia).

Costruisci l'**angolo del sé**, la tua cella monastica. Ogni mattina scegli una parola bella perché ti faccia compagnia fino a sera. Durante il giorno entra in contatto con la musica silenziosa dei tuoi respiri, respira lungo e con l'addome, ... una pausa tutta per te. Respira con consapevolezza.

Cògli la fioritura del presente: cògli la rete sottile delle piccole sorprese, dei piccoli momenti di felicità seminati lungo il sentiero di ogni giorno.

• RETE DI AMICI

Costruisci il tuo gruppo di **Auto-Mutuo-Aiuto (A.M.A.)** per mettere insieme esperienze e progetti per crescere e maturare nella rete di scambi reciproci di saperi, per vivere le quattro benedizioni della vita di gruppo: accoglienza affettuosa, presa di parola, ascolto amichevole, democrazia conviviale.

Gruppo è l'arca che ti protegge dall'essere individuo anonimo in una società indifferente, è il secondo grembo, è il luogo delle relazioni significative, più coltivi relazioni e più sei persona.

• VOLONTARIATO

È educazione al **dono di sé**.

Valorizza gli incontri umani che ogni giorno la strada ti regala; avvicina le persone col desiderio di conoscere; **in ogni persona cerca il suo dono.** Offri compagnia, offri servizi domestici, ecologici... Scopri il disagio nascosto, **fa relazione di aiuto.**

Può essere che l'altro non abbia bisogno del tuo servizio ma tu hai bisogno di tenerti in rete, in equilibrio, in armonia con la vita: *"quel che fai agli altri può essere una goccia, ma è quella goccia che cambia la qualità della vita"* (madre Teresa).

Fa volontariato per non impoverirti di relazione, coltiva il bisogno potente di radicamento: vivi *il*/territorio, vivi *nel*/territorio, vivi *co*/territorio. La fedeltà alla piccola terra ti aiuta ad essere amico del grande mondo.

L'Amore-Dono fa fiorire la vita.