ASSOCIAZIONE ALMA TERRAFELICE

INCONTRO DI COM-UNIONE CON LE DONNE AFGANE INSIEME ALLE NOSTRE ANTENATE

LUNEDI' 20 SETTEMBRE 2021

Racconta una fiaba africana di un incendio spaventoso scoppiato nella foresta. Racconta di tutti gli animali, piccoli e grandi, in fuga per mettersi in salvo, tranne un minuscolo colibrì che ostinatamente faceva avanti e indietro, dalle piante in fiamme al lago lì vicino, con una goccia d'acqua nel becco, per cercare di spegnere il fuoco. E quando il leone gli chiese perché mai si comportasse così il colibrì rispose:

"Faccio la mia parte".

Benvenut@ in questo spazio di unione con e per le donne afgane.

Quello che stiamo per vivere, in questa mezz'ora della nostra vita, è qualcosa non solo per noi, per un nostro bene, ma anche per il bene dell'universo intero, senza manie di grandezza, ma semplicemente consapevoli che nessun nostro atto è neutro, quello che facciamo anche se sembra poco , pochissimo, ha il suo valore. Diamo la nostra presenza completa, per quanto ci è possibile oggi, senza sforzo , gratuitamente, nel posto in cui siamo in questo momento.

Questa sera in particolare, ci fermiamo in compagnia delle nostre antenate, come se fossero qui insieme a noi. Se abbiamo potuto trovare qualche foto o oggetto che ce le ricordi, teniamoli vicino a noi, sono un simbolo della loro presenza. Per alcun* di noi, certe antenate, non risvegliano sentimenti positivi, se può essere di aiuto c'è questa frase tratta da un film sui minatori: "Dai nostri antenati abbiamo ereditato solo pietre su pietre, ma insieme a tutte queste pietre, anche il coraggio e la forza di rimuoverle", se siamo qui oggi e grazie anche alla forza di questa cordata che ci ha precedute e che continua con noi.

Scrive Thich Nath Hanh nel suo libro «Il dono del silenzio»:

Di solito le persone pensano che i loro antenati siano morti, ma non è esatto. Visto che noi siamo qui, vivi, **i nostri antenati continuano a vivere in noi**. Hanno trasmesso sé stessi a noi, con i loro talenti, le loro esperienze, la loro felicità, la loro sofferenza. Sono pienamente presenti in ogni cellula del nostro corpo. Nostra madre, nostro padre, sono dentro di noi. Non possiamo separarli da noi.

……Se sappiamo ascoltare, la pace può penetrare in ogni cellula del nostro corpo. E non soltanto noi godiamo della quiete, del rilassamento, ma tutti i nostri antenati dentro di noi arrivano a godere del magnifico momento presente. Forse, nella loro vita, hanno conosciuto parecchia sofferenza e non hanno avuto molte occasioni di gioia. **In te hanno questa occasione.**

In genere pensiamo all'ascolto come all'ascolto di quanti ci circondano, ma ne esistono altri tipi. ……Ciò che troviamo, se ascoltiamo dentro di noi, non è una singola voce distinta, non è un sé distinto che è semplicemente spuntato dal nulla. Questa è una delle intuizioni che scaturiscono dalla pratica della consapevolezza. **Scopriamo come siamo profondamente connessi a chiunque sia giunto prima di noi per consentirci di manifestarci**. Siamo una comunità di cellule, e tutti i nostri antenati si trovano dentro di noi. Possiamo sentirne le voci, dobbiamo solo ascoltare.

Allora, insieme a nostra madre, alle nostre 2 nonne, alle 4 bisnonne, alle 8 trisnonne, alle 16 «quadrisnonne» (e potremmo proseguire arrivando velocemente e numeri impressionanti ..... tanto per dimostrare che siamo davvero tutti fratelli e sorelle) calcolando che siamo 10, saremmo già almeno 310 antenate (31 per ognun@ di noi) e...senza contare i nonni. Consapevoli di queste radici, facendo memoria di queste donne presenti, ascoltiamo di nuovo la richiesta di questa donna afgana e della regista Sahraa Karimi che chiedono di non essere dimenticate.

A nessuno importa
di noi

- Di fronte a tutto questo cosa posso fare? Tante sono le possibilità, in questi incontri abbiamo scelto la proposta di Thich che ha vissuto sulla propria pelle l'esperienza della guerra in Vietnam

Nel protestare contro una guerra possiamo credere di essere una persona pacifica, un vero rappresentante della pace, ma questa nostra presunzione non sempre corrisponde alla realtà. Osservando in profondità ci accorgiamo che le radici della guerra sono presenti nel nostro stile di vita privo di consapevolezza.

Thich Nhat Hanh

Allora , a partire da questo invito, entriamo in una consapevolezza di noi, del nostro respiro in questo momento, entriamo in contatto con l'energia del posto in cui siamo adesso, ognuna di noi nel posto in cui si trova, eppure in collegamento con le altre e gli altri, in collegamento con le donne grazie alle quali siamo qui oggi , consapevoli di questo legame profondo che va oltre il tempo e lo spazio.

Lasciamo che questo collegamento si estenda, oltre il nostro corpo, oltre i confini della stanza, oltre la via in cui abitiamo, oltre i confini del nostro paese, della nostra nazione, fino ad allargarsi alla terra intera, come se potessimo vederla da lontano, questo pallino blu sparato nell'universo, che noi stiamo abitando.

Con questa consapevolezza la stiamo abitando di più, siamo qui, donne di questa epoca, collegate con altre donne di questa epoca, e stasera in particolare con le donne che ci hanno precedute/i, stiamo abbracciando la terra, ce ne prendiamo cura, abbracciamo con benevolenza, tenerezza, calore, le donne e gli uomini che la abitano insieme a noi in questa epoca.

Per aiutarci possiamo ripetere in noi, lentamente, due-tre volte, queste parole

Inspirando so che sto inspirando
Espirando so che sto espirando

Inspirando invio pace e benevolenza verso di me
Espirando invio pace e benevolenza a mia madre, alle mie nonne e alle mie bisnonne

Inspirando invio pace e benevolenza verso di me
Espirando invio pace e benevolenza alle donne afgane

Restiamo in questo spazio di pace, lasciamo che i semi di pace che sono in noi possano distendere le loro foglie e radicarsi in noi. Respiriamo per alcuni minuti in questa consapevolezza di pace, benevolenza, gentilezza amorevole, compassione, vicinanza, femminilità.

- Ci prendiamo adesso un ultimo istante per generare la gioia, la gratitudine per questo momento insieme, abbiamo nutrito degli aspetti postivi di noi, l'uno grazie all'altra , abbiamo nutrito saggezza, abbiamo nutrito pace, abbiamo nutrito speranza, quindi possiamo sorridere , sentire la gioia dello stare insieme.

- Inspiro e provo felicità, espiro e mando questa felicità anche a tutto il mondo, alle mie antenate, alle persone a cui voglio bene, alle persone con le quali mi voglio riconciliare. Inspiro felicità, espiro e trasmetto la felicità fuori di me.

- GRAZIE DI CUORE PER LA PRESENZA DI OGNUN@ DI VOI,QUESTA SERA ALMENO UNA GOCCIA L'ABBIAMO PORTATA.