ASSOCIAZIONE ALMA TERRAFELICE

INCONTRO DI COM-UNIONE CON LE DONNE AFGANE INSIEME ALLE DONNE CHE CI SONO STATE DI AIUTO

LUNEDI' 27 SETTEMBRE 2021

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

Questa sera in particolare, ci fermiamo in compagnia delle donne che ci sono state di aiuto, e lo facciamo come se fossero qui insieme a noi. Non è importante la «misura» dell'aiuto, l'importante è che ci abbiano permesso di vivere qualcosa in più di noi che non avremmo vissuto se non le avessimo incontrate.

Donne attente e con uno sguardo che trasmette vita, fosse anche solo la signora che abbiamo incontrato una volta e ci ha parlato della sua vita, o la cassiera sempre gentile o l'insegnante del catechismo o qualunque donna ci abbia trasmesso il senso della dignità e del nostro valore come donne e come persone. Questa sera in particolare ricordando donne concrete della nostra vita, la prossima settimana donne che non necessariamente abbiamo conosciuto direttamente.

Se abbiamo potuto trovare qualche foto o oggetto che ce le ricordi, teniamoli vicino a noi, sono un simbolo della loro presenza e della memoria che oggi facciamo di loro.

Scrive Antonietta Potente:

«Lasciare che i grandi silenzi prendano la parola, non per rinnegare antiche radici,

ma per riscoprire che esse sono dissetate alla stessa sorgente»

…Esperienza del silenzio come un tempo dedicato allo sviluppo della consapevolezza, della spiritualità, della non violenza, nel rispetto delle diverse convinzioni, appartenenze e tradizioni religiose.

L'opportunità di uno spazio aperto a tutte/i coloro che , di ogni fede o di nessuna fede, desiderano ritrovarsi per pregare, meditare, ascoltare, comunicare, secondo la propria pratica spirituale di riferimento. Con questi intenti, col desiderio che il carattere universale di questo incontro possa essere anche un augurio di benevolenza e di pace, l'incontro di stasera vuole esprimere un segno piccolo ma sincero di speranza….

(Grazie Rosella per aver segnalato il sito e l'articolo!)

Sono le parole del gruppo interreligioso INSIEME PER LA PACE di Torino, ci sembra siano perfettamente adatte al momento che viviamo insieme stasera, allora in presenza delle donne che ci hanno aiutate e in vicinanza alle donne afgane, ascoltiamo una testimonianza di queste ultime e poi , questa sera, lasciamo un po' più di spazio al silenzio.

- SHAMSIA HASSANI, l’artista afgana che dipinge graffiti sui muri, e della quale usiamo sempre le opere

ZAFIRA GHAFARI Sindaca di Maidan Shahr

Inizia con prendere contatto con tutte le qualità dell'essere vivo e senti la bellezza di accoglierle, semplicemente mettendoti in ascolto e sentendo. Senti la tua presenza , l'esperienza del respiro, il tuo corpo, la capacità di percepire il caldo e il fresco, la vibrazione e il movimento.

Senti semplicemente il valore di essere vivo in questo momento e comincia a generare aspirazioni di gentilezza e cura verso la tua vita, verso la preziosità del tuo essere vivo, della tua nascita.

«Che io possa essere al sicuro e protetta da ogni male interno e esterno, che io possa essere felice, così come sono, che io possa essere in salute libera dalla sofferenza non necessaria e possa vivere con tranquillità in questo mondo, libera da conflitti».

Continua a generare gentilezza amorevole mantenendo te stesso a centro dell'attenzione.

Ora estendi la gentilezza amorevole che hai generato verso una tra le donne che stai ricordando, verso la quale provi un sentimento di gratitudine. Connettiti innanzitutto con la dimensione della gratitudine applicandola a una donna che senti ti ha portato benessere. Lascia che questa donna penetri nel tuo cuore, usa una o più frasi dedicate a lei.

«Che tu possa essere al sicuro e protetta da ogni male interno o esterno, che tu possa essere felice così come sei. Che tu possa essere in salute libera dalla sofferenza non necessaria e possa vivere con tranquillità in questo mondo, libera da conflitti».

Poi estendi la gentilezza amorevole verso le donne afgane di cui abbiamo ascoltato stasera le parole, verso tutte loro.

Che voi possiate essere al sicuro e protette da ogni male interno o esterno, che voi possiate essere felici così come siete. Che voi possiate essere in salute e libere dalla sofferenza non necessaria. Che voi possiate vivere con tranquillità in questo mondo libere da conflitti.

Cerca di sentire ogni qualità di leggerezza o di tranquillità in te, nella tua mente, nel tuo cuore, nel tuo corpo, ogni spinta naturale che emerge verso l'attenzione amorevole.

Restiamo ora in questo spazio di silenzio e di pace, lasciamo che i semi di pace, benevolenza, speranza, coraggio, 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. Tra 15 minuti sentiremo il suono della campana che ci indicherà la conclusione di questo spazio di silenzio

- https://www.youtube.com/watch?v=YyFM-pWdqrY (dal minuto 3.33) grazie a Paola di aver condiviso il video!

- 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 donne che mi hanno sostenunta, alle donne afgane, 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.