

Perché siamo tanto appesantiti e oppresi?
Perché ingabbiamo la vita con pesi invisibili e ci ammaliamo di infelicità.
Ci chiudiamo al perdono.

Leggerezza è l'arte di togliere peso. **È guardare se stessi e il mondo in un altro modo:** al cuore servono cose leggere.

Perdonarci è *andar leggeri*. Perché nel viaggio della vita va meglio chi è privo di peso: pieni dentro, leggeri fuori.

Quando siamo *nell'ego siamo pesanti*.

Quando ci sentiamo figli amati, siamo leggeri.

Come risvegliare leggerezza?
Recuperando la *Presenza* e ripetendo: *sono amato*.

Leggerezza: qualcosa di delicato, di lieve, **qualcosa da "custodire"** perché non si rompa, qualcosa da lasciar accadere.

Come un *aquilone*, in costante equilibrio tra peso e leggerezza, tirato da due forze, quella del vento e quella della corda che lo trattiene.



Siate leggeri come gli uccelli e non come le piume (Paul Valéry), perché la leggerezza del volo ha bisogno della consistenza della terra e puoi avere ali solo se hai radici.

La leggerezza chiede *disciplina interiore*, perché chi vuol essere leggero ha bisogno di un grande dominio di sé: non deve farsi comprare dalla mente, dai soldi, dall'ambizione...

Leggerezza è cogliere l'**essenza** delle cose. Andar leggeri è un'importante consapevolezza nel portare alcuni pesi e nel non portarne più altri.

Se ingabbiamo la vita con il peso delle cose, ci ammaliamo.

Perché siamo così oppresi, così stanchi? Perché al cuore bastano *cose leggere* e noi lo appesantiamo con *troppa roba*.

Equilibrio è far convivere i contrari: peso e leggerezza.

Alleggerirci la vita significa riconciliarsi con la fragilità e con la mancanza, come occasione per aprire alla possibilità di *nuove forme*, di nuove *rinascite*, perché ciò che ci ferisce, ci guarisce e dalla perdita inizia un lavoro di ricostruzione di sé.

Il dolore non lo si sceglie e ci trasforma nostro malgrado. Ma nella prova cadono le maschere e si può sempre *farsene qualcosa*: o ribellarsi, o subire, o **lasciarsi trasformare consapevolmente**.



**La leggerezza
come
via al perdono**

***Prendete la vita
con leggerezza,
che leggerezza
non è superficialità,
ma planare
sulle cose dall'alto,
non avere macigni
sul cuore***
(Italo Calvino)



Leggerezza non è superficialità, ma accorgerci di avere in noi uno *spazio di luce* che ci permette

- ◆ di diventare *PRESENTI a noi stessi* e consapevoli della nostra identità di figli amati
- ◆ di gestire relazioni e situazioni a partire dal *nucleo luminoso* e non dalla reattività immediata
- ◆ di cambiare punto di vista per guardare in alto e più lontano, con uno sguardo più *libero*. Libero, leggero, non preoccupato né di piacere né di compiacere.

LEGGEREZZA è:

- ◆ un certo sguardo (cambiando lo sguardo, cambia il paesaggio): guardare se stessi e il mondo in un *altro modo* (immaginare altrimenti, dar vita ad altre forme)
- ◆ un certo modo di essere e di stare al mondo, di abitarlo
- ◆ prendere *RESPIRO*, imporci una sosta, per lasciarci trasformare
- ◆ mollare tensioni e scrollarci di dosso l'oppressione
- ◆ ricordarci di vivere
- ◆ liberarci da ciò che non ci serve, perché *ciò che non serve, pesa* (M. Teresa).



LA SPIRITUALITA' DELLA LEGGEREZZA

*"Venite a me, oppressi,
ho un ristoro per voi,
un giogo leggero..."*

A cosa serve un giogo? Ti dà una direzione quando ti senti oppresso e serve ad andare insieme, a coppie, a non isolarsi.

Il giogo di libertà del Figlio è conoscere Dio come Padre e se stessi come figli: questa è la rivelazione di "chi siamo", da cui deriva "cosa dobbiamo fare". Sii ciò che sei: figlio e fratello.

In Cristo avviene il passaggio dalla legge alla libertà, dalla fatica al riposo. Gesù è il riposo che libera dal fardello pesante dello sforzo per conquistare il bene. Quello di Gesù è il giogo dell'amore. L'unico che non opprime. Ciò che prima era fatica e oppressione, ora è riposo, perché vivere la vita stessa di Dio dà gioia e pacifica il cuore. Il riposo è Dio stesso, vera casa dell'uomo. L'uomo sta di casa nell'amore.

Il mio giogo è dolce, il mio peso è leggero: il giogo, nella Bibbia, indica la legge. Ora la legge di Gesù è l'amore, un peso che non pesa, un carico che scarica e rende leggeri. Infatti la legge dell'amore non è un fardello da portare, ma ali che portano. Un giogo leggero perché porta l'amore che dà ali per volare, forza -dentro, mentre altri gioghi sono pesanti e inutili, anzi dannosi, perché frutto di pressioni esterne.

L'amore non vieta mai ciò che all'uomo dà gioia e vita, ma cura, rigenera, rimette in cammino.

Cos'è l'amore? È ossigeno. È leggerezza. Che se la vita si è fermata, le rido- no volo e respiro.

*Se rimanete fedeli alla mia parola,
sarete davvero miei discepoli;
conoscerete la verità
e la verità vi farà liberi.*
(Gv 8, 32)

La verità ci fa liberi perché ci ridà la nostra *identità di figli*.

Non essere liberi è vivere senza accorgerci dei volti, pieni di giudizio e lontani dalla nostra vera essenza.

Diventiamo liberi, quando ci connettiamo al nostro *Centro Interiore*, fonte di pura energia e di grazia. Questa parte dovremmo contattare, se vogliamo vivere da persone libere.

Libertà è leggerezza.

La verità ci fa liberi perché è intensificazione dell'umano: non toglie, ma aggiunge *un più* di vita, di gioia e di bellezza al nostro andar leggeri.



Osare il volo è *fermarci* e guardare da un'altra prospettiva, da dentro e dall'alto.

È radicarci nel nostro centro di luce, per riconnetterci a noi stessi e far emergere la nostra forza-dentro.

Ci sono luci che meritano cento anni di buio...