

La filosofia della gentilezza

La filosofia della gentilezza è un modo di stare al mondo: essere gentili, una sfida. Ecco la rivoluzione: a bassa voce, con un sorriso

Ci sono delle cose che dovremmo tenere a mente e una di queste, insieme alla gratitudine, è la gentilezza. Sulla gratitudine ci hanno scritto dei libri, compresa Oprah (Winfrey), che a dire il vero ha avuto una vita per niente facile e se non fosse per qualcosa di più che una sterile analisi dei fatti probabilmente sarebbe ancora immersa nelle sabbie mobili del rancore. Sì, la rabbia ci divora da dentro: ci smangia e consuma l'impossibilità, o almeno il crederlo tale; **ci logora l'eterna attesa, la tristezza che deprime, la pioggia che intride**, il rimorso, il rimpianto, la nausea di tutto. La sensazione che **avrebbe potuto essere meglio, sempre e comunque.**

La meditazione ti fa fermare e vedere quello che vivi, qui e adesso, so/fermarsi a respirarlo, soffiare via, incamerarlo è esattamente quello che succede quando sono grata. Mi fermo e lo vedo, tutto ciò che ho vissuto: entra nel naso, in gola, riempie i polmoni. A volte è forte, troppo forte; fa pizzicare il naso, gli occhi, la pelle. Fa scendere il naso e ridere, piangere, in una parola: emozionarsi.

Piange o ride, non si capisce quale delle due, ha detto oggi un bambino parlando di uno più piccolo che voleva aiutare.

Ecco, non diciamocelo. Importa davvero dare il nome a tutto? Malinconia, disperazione, attesa, felicità, trepidazione, quante sfumature infinite tutto quello che possiamo provare. Ci hanno detto che importante saper leggersi dentro, ma magari è tutto questo e ancora molto altro.

Questo è il punto. Non mi forzo. Non mi sforzo. Quando smettiamo di farlo allora iniziamo a essere gentili con l'ultimo degli ultimi: noi stessi. Noi, che siamo quelli che ci giudichiamo. E arranchiamo, corriamo, non ci bastiamo, ci allunghiamo, ci facciamo piccoli o grandi a seconda del caso.

Gentilezza, una parola bellissima.

Che cosa ci vuole nella vita? Più gentilezza.

Sembra che la parola "gentilezza" indichi l'appartenenza alla stessa gente, a un medesimo gruppo sociale. I bambini in questo a volte sono giudici terribili: devi entrare nel cerchio per poter essere trattato con gentilezza, devi osare e giocartela, devi volerlo e rischiare.

Abbiamo questa idea di dover tirare fuori il meglio da noi stessi e dal mondo. Invece basterebbe vedere quanto siamo già tutto questo e oltre, altro.

Eravamo bellissimi, quando abbiamo iniziato a percorrere questa strada, appena precipitati su questa sfera azzurra chiamata Terra.

Siamo bellissimi e nessuno ce l'ha mai detto.