



**PRATICHE DI RISVEGLIO INTERIORE**

Una breve integrazione sui post precedenti ... come conclusione

## **LA GIOIA...NONOSTANTE LA PAURA**

(scritto liberamente tratto dal saggio di Franco Nanetti dal titolo "Le ferite emozionali", in corso di stampa)

### **Franco Nanetti**

Spesso il divertissement coatto, la ricerca ossessiva della competizione e del potere, una frenesia incontrollata che ci rende incapaci di fermarci ed osservarci, sono diventati inconsapevoli stratagemmi per tenerci forzatamente distanti dalla nostra vulnerabilità, dall'idea di scoprirci in balia di una malattia che ci rende impotenti, dalla paura di sprofondare in un indicibile nulla.

Allora certi “nemici invisibili” seppur nella loro drammaticità, ci ricordano la nostra finitezza, ci ricordano che la vita non ci appartiene ma che noi apparteniamo alla vita, ci ricordano che la paura va accolta ed accettata come legittima esperienza del nostro vivere quotidiano.

Se la temerarietà nega la paura, il coraggio, che significa “cuore in azione”, la legittima, la rende plausibile.

Non serve nascondere la paura dietro una sorta di maniacalità negazionista.

Il vero riscatto non sta nel “non bisogna avere paura”, ma nel continuare a fluire nell’amore e nella gioia nonostante la paura.

Dobbiamo senza volere annientare la paura continuare a sperimentare atti di amore autentici e responsabili (esenti da qualsiasi forma di buonismo di facciata), nonostante la paura.

Dobbiamo senza volere estromettere la paura, incontrare la gioia anche quando le ragioni non lo consentono, nonostante la paura.

La gioia ci affida al mistero, all’inconsueto, all’impermanenza, all’intuizione che svela.

Possiamo “danzare la gioia” nonostante le avversità.

Scrive Madeleine Delbrel nella sua splendida poesia “Vi abbiamo suonato il flauto e non avete ballato” (2012).

“Signore insegnami la grande orchestra dei tuoi disegni (...) insegnami ad indossare ogni giorno la nostra condizione umana come una festa, come un ballo, come una danza.

Signore invitaci a ballare, gioiosi, leggeri.

Non bisogna volere a tutti i costi avanzare, ma accettare di cambiare direzione, di andare di fianco.

Signore insegnaci la musica universale dell’amore”.

Oggi ho camminato al parco, felice di farmi accarezzare dal vento e dal sole.

Un caro saluto  
Franco Nanetti