

Ascolto profondo e parola amorevole

Quando la comunicazione s'interrompe, tutti ne soffriamo. Quando nessuno ci ascolta o ci comprende, siamo come bombe pronte a esplodere. L'ascolto compassionevole porta con sé la guarigione. A volte solo dieci minuti di ascolto profondo possono trasformarci e riportare il sorriso sul nostro volto.

Molti di noi hanno perso la propria capacità di ascoltare e usare la parola amorevole in famiglia: sembra che nessuno sia più in grado di ascoltare nessuno. Così ci sentiamo molto soli, anche all'interno delle nostre stesse famiglie. Andiamo dal terapeuta, sperando che potrà ascoltarci, ma anche parecchi di loro soffrono molto e, a volte, non riescono ad ascoltare profondamente come vorrebbero. Perciò, se davvero amiamo qualcuno, dobbiamo esercitarci a essere buoni ascoltatori.

Dobbiamo anche imparare a usare la parola amorevole. Abbiamo infatti perduto la capacità di dire le cose con pacatezza: ci irritiamo troppo facilmente. Ogni volta, che apriamo bocca pronunciamo parole aspre o amare. Abbiamo perso la capacità di parlare con gentilezza. Senza gentilezza non riusciamo a ristabilire l'amore e la felicità.

Nel buddhismo parliamo dei *bodhisattva*, esseri saggi e compassionevoli che sono sulla Terra per alleviare le sofferenze altrui. Il bodhisattva Avalokiteshvara, detto anche Kuan Yin, è il bodhisattva che sa ascoltare e comprendere i suoni del mondo, i lamenti di dolore.

Dovrete praticare il respiro consapevole, così che la compassione sia sempre con voi. Ascolterete senza dare consiglio o esprimere giudizi. Intanto potrete dire a voi stessi: «Sto ascoltando questa persona perché voglio alleviare la sua sofferenza». È questo *l'ascolto compassionevole*. Dovete ascoltare in modo tale che la compassione vi rimanga nel cuore per tutto il tempo, questa è un'arte. Se mentre ascoltate dovesse affiorare un senso d'irritazione o di rabbia, non riuscirete più a offrire un ascolto profondo. Dovrete praticare per far sì che, ogni volta che insorge l'energia dell'irritazione e della rabbia, voi riusciate a inspirare ed espirare in modo consapevole, continuando a custodire in voi la compassione. Qualsiasi cosa l'altra persona dica, anche se il suo modo di vedere le cose rivela molta ingiustizia, anche se vi condanna e v'incolpa, continuerete a stare seduti molto calmi e a respirare in modo consapevole.

Se non siete in buona forma, se sentite che non riuscirete a continuare ad ascoltare in quel modo, ditelo all'altra persona. Domandategli: «Mia cara/Mio caro, possiamo continuare fra qualche giorno? Devo rigenerarmi. Ho bisogno di praticare in modo da riuscire ad ascoltarti nel modo migliore». Praticate ancora la camminata e il respiro consapevole, esercitatevi ancora nella meditazione da seduti per ristabilire la capacità di ascoltare in modo consapevole.

Da: Thich Nhat Hanh, "Paura. Supera la tempesta con la saggezza", Bis edizioni, 2013.