

## 6. ATTENZIONE E OSSERVAZIONE

---

*Voglio sentirvi gioire quando siete a parlare di ciò che il Padre vi ha potuto donare. Siate lieti di essere stati aiutati, di essere stati liberati da una prigione emozionale. E imparate ad amare con coscienza, lasciando stare e non facendovi toccare da chi non si muove con lo stesso amore. 17.09.2008*



*L'attenzione, derivante dall'osservazione di ciò che ci circonda e che mette in moto nel nostro intimo emozioni, sentimenti e di conseguenza azioni dovrebbe essere uno dei cardini della nostra vita, ma in realtà nel nostro quotidiano accade esattamente l'opposto e viviamo quasi con "il pilota automatico". Se siamo sinceri con noi stessi dobbiamo ammettere che raramente, nell'arco della giornata, siamo davvero "attenti" poiché quasi tutte le nostre azioni sono condotte in maniera automatica e questo ci impedisce anche, a volte, di fare le scelte più opportune. Ciò riguarda non solo le azioni, ma parliamo, pensiamo e reagiamo ad eventi e situazioni in maniera automatica, causando così anche una serie infinita di fraintendimenti, per porre rimedio ai quali dobbiamo poi investire tempo ed energie maggiori di quelle che pensavamo di aver guadagnato. Infatti è proprio per guadagnare tempo, per la gran fretta con cui conduciamo la nostra esistenza o per pigrizia che è più comodo delegare molte decisioni agli automatismi, agli schemi mentali, ai luoghi comuni che nel tempo abbiamo costruito. Solo raramente, quando qualcosa davvero ci colpisce, di solito in maniera negativa, si risveglia la nostra attenzione. E se invece provassimo a invertire la rotta? A cambiare la nostra vita? A rallentare? A vivere di più il presente? Beh... potremmo porre maggior attenzione a tutto ciò che ci accade intorno, riuscendo a godere meglio delle meraviglie che il Padre ci ha donato. Potremmo così evitare di trovarci nella situazione di cui parla John Lennon in una delle sue canzoni: "La vita è ciò che ti succede mentre sei impegnato a fare altri progetti".*