

ascolto

LA DISPONIBILITÀ A METTERE L'ALTRO AL CENTRO



ALFABETO
DELLA MISSIONE

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

ANNO PASTORALE 23-24

schede di formazione
per i gruppi missionari
della diocesi di Bergamo

CMD
centro missionario diocesano
bergamo

*Gesù è luce che permette di vedere,
Gesù è fuoco che rinfranca, riscalda e rende lieti.
A Emmaus gli occhi dei due discepoli si aprono,
proprio come si aprono gli occhi di Adamo ed Eva, dopo il peccato.
I loro orecchi, purificati dall'ascolto della Parola forte,
non sono più attratti da sirene che promettono gioia effimera;
sono aperti, pronti a udire il grido di aiuto dei poveri.*



VEDERE

FINESTRE PER LEGGERE LA REALTÀ

Ascoltare è più che sentire, è un'arte del cuore, è la disponibilità a mettere l'altro al centro. È una condizione indispensabile per non parlare a vanvera e stare dentro una storia, lo svolgersi di un racconto.

L'ascolto è un albero che produce molti frutti. Per esempio San Paolo, scrivendo ai Romani, ce ne ricorda uno: «La fede nasce dall'ascolto» (10,17). Ma anche l'amore nasce dall'ascolto, la presenza degli altri nella nostra vita si alimenta di ascolto. Saint Exupery diceva che «amare vuol dire soprattutto ascoltare in silenzio», e il teologo luterano Bonhoeffer affermava: «L'inizio dell'amore per il prossimo sta nell'imparare ad ascoltarlo».

Potremmo dire che l'ascolto è un po' come la sorgente delle nostre relazioni: da qui nascono la fede in Dio e la fiducia negli altri.

A tal proposito Madre Teresa dava questo consiglio: «Non possiamo parlare finché non ascoltiamo. Quando avremo il cuore colmo, la bocca parlerà, la mente penserà».

Uno dei nomi con cui, nella tradizione ebraica, si chiama la Bibbia, è *Miqra*, che vuol dire "lettura", intesa come un uscire "da" per andare "verso": ascoltare è uscire da noi e andare verso chi ci sta parlando.

Per ascoltare gli altri è importante aver imparato ad ascoltare sé stessi, riconoscere emozioni e sentimenti, vivere in contatto con la propria interiorità; questo ci permette di essere empatici, ovvero capaci di entrare nel mondo che l'altro ci presenta con la sua parola. Chi ascolta non giudica, non tira a indovinare, lascia parlare l'altro senza interrompere per la fretta di dire la sua.

PER IL CONFRONTO NEL GRUPPO MISSIONARIO

- **Tu come ascolti? Tante volte pensiamo di conoscere la risposta senza aver ascoltato.**
- **Come ci ascoltiamo nel nostro gruppo?**
- **Da 0 a 10 quanto pensi di essere capace di ascoltare l'altro?**

BREVI VIDEO SPUNTI DI RIFLESSIONE



YouTube

estratto dal film **Non è mai troppo tardi** (4:37 min.)

YouTube

estratto dal cartoon **Inside Out** (2:26 min.)



YouTube

cortometraggio **Il cerchio dell'ascolto** (6:26 min.)



GIUDICARE

LA PAROLA DI DIO ILLUMINA
IL NOSTRO DISCERNIMENTO

DEUTERONOMIO 6, 1-13

Questi sono i comandi, le leggi e le norme che il Signore, vostro Dio, ha ordinato di insegnarvi, perché li mettiate in pratica nella terra in cui state per entrare per prenderne possesso; perché tu tema il Signore, tuo Dio, osservando per tutti i giorni della tua vita, tu, il tuo figlio e il figlio del tuo figlio, tutte le sue leggi e tutti i suoi comandi che io ti do e così si prolunghino i tuoi giorni.

Ascolta, o Israele, e bada di metterli in pratica, perché tu sia felice e diventiate molto numerosi nella terra dove scorrono latte e miele, come il Signore, Dio dei tuoi padri, ti ha detto.

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, unico è il Signore. Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti

do, ti stiano fissi nel cuore. Li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.

Quando il Signore, tuo Dio, ti avrà fatto entrare nella terra che ai tuoi padri Abramo, Isacco e Giacobbe aveva giurato di darti, con città grandi e belle che tu non hai edificato, case piene di ogni bene che tu non hai riempito, cisterne scavate ma non da te, vigne e oliveti che tu non hai piantato, quando avrai mangiato e ti sarai saziato, guardati dal dimenticare il Signore, che ti ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile. Temerai il Signore, tuo Dio, lo servirai e giurerai per il suo nome.

Un minuto di silenzio per rileggere la Parola di Dio

COMMENTO

Questo testo ci porta dritti al cuore dell'esperienza di fede di Israele, al senso che ha la legge che Dio ha dato al suo popolo: un cammino nuovo per una vita costruita sulla libertà intesa come responsabilità. Ci ricorda anche che "ascoltare", è il primo comandamento, quello che viene prima degli altri 10 che tutti conosciamo e ne è la condizione di possibilità.

In ebraico "Ascolta" si dice "Shemà" e ben presto questo testo è diventato anche la preghiera più importante degli israeliti: i più ferventi ancora oggi la recitano due volte al giorno («quando ti coricherai e quando ti alzerai»).

Il comandamento si fa preghiera per diventare vita.

A dire il vero Dio ha un modo tutto particolare di comandare: è un po' come un padre che ti fa vedere come si fa ciò che ti sta chiedendo di fare. E allora colui che ci invita ad ascoltarLo, è il primo

che ci ascolta. Quando parla a Mosè dal roveto ardente, gli dice di aver udito il grido di dolore del suo popolo e di aver deciso di scendere per liberarlo, chiedendo allo stesso Mosè che Lo aiuti a portare a compimento il suo progetto.

E ci chiama a fare come Lui: ad ascoltare per sentire, come Elia, la «brezza gentile della sua voce» che si fa strada nel nostro spirito e ci apre all'ascolto del prossimo, del piccolo e del povero.

E dopo aver ascoltato non si può restare con le mani in mano: si parte e si va, avendo Dio come compagno di viaggio e il fratello come meta.

Per questo, quello dell'ascolto è il «comandamento più importante», la roccia su cui costruire l'esistenza, generando la libertà di un amore capace di donarsi senza misura e di portare un po' di Cielo nelle cose della terra.



AGIRE

SPUNTI PER VIVERE L'ASCOLTO



La bacchetta magica è l'empatia, la capacità di leggere lo stato d'animo altrui, entrarci in punta di piedi, viverlo per poi uscirne, se possibile, conservando nel proprio cuore ciò che si è conosciuto dell'altra persona.

- Qual è, invece, l'ultima volta che hai dimostrato di saper entrare in sintonia con la persona che stavi ascoltando?
- Pronto/a ad imparare ad ascoltare in modo attivo ed empatico?
- Comincia a prestare attenzione alla postura, al tono di voce, al ritmo, al contenuto verbale della comunicazione, al lessico utilizzato. Soffermati su questi aspetti e solo in un secondo momento guida il tuo interlocutore verso lo stato d'animo che vuoi trasmettergli.

STRUMENTI PER APPROFONDIRE



Un libro

Kate Murphy, *L'arte di saper ascoltare*. Corbaccio, 2021



Una canzone

Niccolò Fabi - *Io sono l'altro*



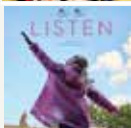
Un film

Se mi vuoi bene (regia di Fausto Brizzi, 2019, 100 min.)



Un film

Ma che colpa abbiamo noi (regia di Carlo Verdone, 2002, 89 min.)



Un film

Listen (regia di Ana Rocha de Sousa, 2020, 73 min.)