

## CAMMINO PSICO-SPIRITUALE (percorso teorico-esperienziale)

a cura del Dr. Enrico Loria

*Ed egli disse loro: "Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'". (Mc. 6, 31)*

Il cammino psico-spirituale è un'esperienza di crescita psicologica e spirituale in un gruppo PSICOTERAPEUTICO, ovvero condotto da psicoterapeuti, ideata con la finalità di esplorare i vissuti personali dei partecipanti partendo dagli stimoli presentati in dieci tematiche principali e nel quale ci porremo cinque domande fondamentali. La traccia e la modalità prende ispirazione dai testi sul cammino di *evangelizzazione del profondo di Simone Pacot*, liberamente interpretata secondo la nostra visione psicospirituale. E' da precisare quindi che l'esperienza è essenzialmente psicoterapeutica ma la modalità è strutturata sulla base delle strette correlazioni che esistono tra psicologia e fede, tra i bisogni della persona che cerca aiuto sul piano psicologico e quella che lo cerca sul piano spirituale. La traccia qui presentata è solo orientativa ed indicativa e può essere interpretata partendo da altri stimoli diversi, volta per volta strutturati dai conduttori dell'incontro.



*Kèrygma*

Unire psicoterapia e spiritualità è un'impresa delicata che presuppone accordi chiari sia nella proposta che nello svolgimento dell'esperienza. E' anche necessaria una valutazione del conduttore sulla opportunità di includere una persona in questo particolare cammino. Ciò che è spiritualità deve essere descritto con chiarezza e deve lasciare la persona totalmente libera di aderire ai valori presentati; ciò che è psicoterapia deve essere condotto da professionisti abilitati che garantiscano la scientificità del metodo. I due momenti si integrano spontaneamente solo nella misura in cui il singolo partecipante, avendo liberamente scelto di partecipare, cerca e trova la sua personale sintesi interiore.

L'esperienza del cammino psico-spirituale ha la funzione di fornire determinati stimoli che vadano ad esplorare le radici del blocco alla realizzazione autentica della nostra vita. Il cammino si affianca al lavoro di psicoterapia e meditazione dei Gruppi Sales o in altri gruppi di terapia, al cammino di psicoterapia individuale o al cammino spirituale eventualmente in corso. L'esperienza include momenti di preghiera e di meditazione.

Il percorso stimolato da questa esperienza possiamo dire che non ha mai fine. E' un invito ad utilizzare responsabilmente le nuove consapevolezza stimolate affinché la persona acquisisca una maggiore capacità di gestire le proprie fragilità umane ed i propri limiti, possibilmente con uno stato d'animo pacificato.

E' corretto precisare che il cammino presuppone la fede, il desiderio di "mettere Dio al suo posto nella nostra vita", che non è necessariamente l'obiettivo di un intervento psicoterapico. La fede è un'esperienza interiore che può portare la persona a sentirsi meno sola nella propria realtà terrena, a sentirsi supportata e motivata a riprendere i cammini interrotti, per agire concretamente, con serenità, verso la realizzazione di Sé nel personale percorso di crescita umana. Esistono delle domande che non hanno una risposta evidente ed è compito di ognuno trovare le proprie risposte: non possiamo esimerci da questa personale responsabilità esistenziale. La fede non si può proporre come la soluzione che annulla il lavoro personale di scoperta del senso della propria vita, perché questo porta a meccanismi contorti che si tradurrebbero in pressioni disfunzionali. Queste pressioni anziché condurre il singolo verso l'autonomia, il conforto, la serenità, la gioia, la pace, lo condurrebbero verso la dipendenza, l'illusione, l'inadeguatezza, aumentando, in alcuni casi, il sentimento di disagio già presente. La fede è un atto intimo, personale, sacro, inviolabile, di liberazione dalle schiavitù delle dipendenze simbiotiche che ci mantengono nei grovigli relazionali, a patto che sia in grado di innescare un nuovo modo concreto e libero di vivere basato sul rispetto, l'ascolto, l'amore.

La psicoterapia che aspira ad essere accreditata scientificamente di per sé non può essere confessionale perché sarebbe fuorviante, dipendente dalle credenze del terapeuta, irrispettosa della libertà delle persone, soprattutto di quelle in situazione di fragilità. San Paolo dice che la fede origina dall'ascolto del Kerigma (l'annuncio del vangelo) proclamato dalla Chiesa a cui fa seguito un cammino di iniziazione cristiana in un contesto comunitario dove la centralità è posta sulla celebrazione della Parola, i sacramenti e la vita comunitaria. Ci sono ferite di tipo esistenziale che si curano in questo modo, senza nessuna psicoterapia. Ci sono invece fragilità psichiche che si avvantaggiano della psicoterapia, con tutti i limiti delle scienze umane. La psicoterapia è bene che resti scienza umana e conosca i suoi limiti, ma proprio per questo può mettersi al servizio di qualsiasi istanza umana, compreso il cammino di fede nella chiesa cattolica ed il bisogno psicologico di superare le resistenze e le credenze erronee originate nell'età dello sviluppo se questo non è avvenuto in modo ottimale.

Ci sono persone che dicono di voler fare la volontà di Dio, ma lo dicono partendo da un sentimento di insicurezza o scoramento nascosti, maturati nelle prime esperienze di vita e poi non sufficientemente elaborate in seguito e quindi proseguendo la propria vita con un sentimento di paura e di adattamento. Quando arrivano a chiedere aiuto lo fanno in modo ambivalente e non portano mai avanti nessun cammino iniziato. Si sentono difensivamente onnipotenti ed in fondo si paralizzano, sperano che Dio risolva per loro i problemi senza che li debbano affrontare direttamente. Ciononostante Dio li accompagna sempre, e non smette di fornire nuove occasioni di crescita interiore e per questo la fede diventa una buona occasione per vivere una fase transitoria di elaborazione delle ferite non risolte. Bisogna però aiutare queste persone a fare contatto con una realtà concreta dove possono finalmente fare l'esperienza della presenza reale di Dio mediante gli altri uomini, per vivere quindi una fede più matura ed incarnata.

Alcuni parlano male di Dio, e non sanno che stanno parlando delle loro ferite. Altri parlano bene di Dio e non sanno che stanno parlando delle loro fantasie difensive e compensatorie. Altri ancora parlano bene di Dio perché ne hanno fatto esperienza partendo dalla loro umanità: umilmente si affidano a Lui consapevoli di essere creature ed interagiscono in modo costruttivo con gli altri uomini.

Noi non abbiamo alcuna spiegazione dell'origine della sofferenza, ma sappiamo con certezza che la sofferenza non viene da Dio. Essa fa parte del male del mondo e il male non viene da Dio. Xavier Thèvenot dice che "per il Cristo la sofferenza non è un alleato, ma un avversario, egli non ha mai avuto alcuna connivenza con essa". La sofferenza in se stessa non ha senso, non è redentrice. E' l'amore che continua a fondare la vita, nonostante le smentite inflitte dalla sofferenza, che la rende costruttiva. E' il modo in cui si assume la sofferenza che può ridare un senso alla propria vita, nonostante il non senso che quella sofferenza ha introdotto in essa.

I valori presentati nel cammino psico-spirituale li possiamo ritrovare in altre fedi religiose o ideologie, ma in questa esperienza si fa esplicito riferimento al Cristo Gesù ed al suo insegnamento, così come la chiesa

cattolica l'ha tramandato a tutti noi fino ad oggi. Non invano il Cristo ci assicura che lo Spirito porta alla verità tutta intera. Chi ha risposto all'invito di abbandonare il cammino di morte e si mette in strada verso la vita è guidato, fortificato, assicurato giorno dopo giorno.

L'amore incondizionato non è dell'uomo, ma l'uomo può scoprire nella sua esperienza di vita terrena cosa sia l'amore e viverlo in prima persona, a partire dal rapporto col Padre Celeste e per mezzo di suo figlio Gesù, o per intuizione spirituale spontanea. L'uomo è quindi capace di amare incondizionatamente come dono di Dio quando si mette in contatto con se stesso nel profondo, superando le paure della scoperta di Sé. L'amore è la conseguenza della consapevolezza del nostro limite dovuto alla condizione umana, al quale non può essere posto rimedio. L'amore è l'esperienza che nonostante tutti i nostri limiti noi siamo desiderati, voluti, accolti, accettati, riconosciuti, messi nelle condizioni di dare piena realizzazione alla nostra vita, nonostante le nostre mancanze e i nostri peccati. Essi ci sono perdonati unicamente perché, riconoscendo di essere creature, noi ci abbandoniamo con fede. Solo chi è consapevole del proprio limite e nonostante ciò sa di essere accolto come creatura può vivere l'esperienza dell'amore che si manifesta in tutto il proprio essere corporale e spirituale.

*La traccia orientativa seguita nei temi presentati nel cammino qui proposto la si trova per esteso nei tre libri di Simone Pacot e nel libro di Laurence Freeman OSB (vedi bibliografia) liberamente interpretati ed integrati dal conduttore dell'esperienza, ai quali ovviamente si rimanda per completezza.*

Prima ancora di iniziare, affidiamo i nostri percorsi allo Spirito che può illuminare la via che porta a sanare le nostre ferite psicologiche. Rendiamoci consapevoli della nostra chiusura difensiva, comprensibilmente maturata nelle nostre esperienze difficili e traumatiche. Riconosciamo che la nostra storia ha indurito e inaridito i nostri cuori: abbiamo bisogno di aprire "la nostra terra" affinché venga arata, dissodata, irrigata, seminata. Apriamoci con coraggio quindi al nuovo che avanza dentro di noi, affinché ciò che noi siamo possa dare molto frutto. Siamo noi infatti che poniamo un limite affinché ciò possa avvenire.

**"Apriti!"** Di ritorno dalla regione di Tiro, passò per Sidone, dirigendosi verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. E gli condussero un sordomuto, pregandolo di imporgli la mano. E portandolo in disparte lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e disse: «Effatà» cioè: «Apriti!». E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolsi il nodo della sua lingua e parlava correttamente. E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo raccomandava, più essi ne parlavano e, pieni di stupore, dicevano: «Ha fatto bene ogni cosa; fa udire i sordi e fa parlare i muti!». (Mc 7,31-36).

Così desideriamo che sia per tutti noi nell'intento di trovare la Via in questo cammino psico-spirituale, con il proposito di aprire "la nostra terra" all'intervento dello Spirito Santo, immaginando con fede che sia libero di agire per noi, con noi, in noi, verso l'apertura di ciò che è rimasto sepolto. Dalle nostre esperienze traumatiche infantili possono essere iniziati dei cammini di morte, nei quali abbiamo abbandonato la vera vita per costruire inconsapevolmente tutto il nostro futuro di rinuncia ad essere noi stessi, per ciò che siamo veramente. Iniziamo quindi il cammino psico-spirituale con umiltà e con fede, con la speranza che è più forte di qualsiasi evidenza negativa presente nella nostra vita.

*Ringraziamo di cuore tutti coloro che con i loro preziosi feed-back hanno contribuito ed ancora contribuiscono a migliorare la traccia del cammino psico-spirituale.*

## **1° Tema - Corpo - Psiche - Cuore profondo (Vero Sé)**

*I problemi dell'affettività sono sempre presenti in tutti i cammini psicoterapeutici e possiamo dire che una terapia non porta ad un buon risultato se non affronta in modo adeguato questo difficile aspetto della vita umana. Come posso fare esperienza concreta della verità spirituale che sono amato incondizionatamente in*

*ogni momento della mia vita?*

*Affettività implica amore e separazione, vicinanza e confini, intimità e distacco. Difficile muoversi in un'area così complessa partendo dalla simbiosi in cui tutti iniziamo il corso della nostra vita per entrare pian piano nel processo di individuazione personale. E' possibile vivere senza attaccamenti? La scienza ci dice di no. Allora devo subito analizzare con chiarezza la forma dei miei attaccamenti, per vedere quanta dipendenza ritrovo nelle mie relazioni e quanta capacità di relazione adulta e liberante sono riuscito a conquistare. Certo è che tutto questo processo di emancipazione e di liberazione dalla schiavitù delle relazioni simbiotiche può avvenire correttamente solo se io riconosco che sono già amato. E questa è una verità spirituale prima ancora che psicologica, ed è una verità difficile da trovare dentro di Sé. Se sono già amato la pace e la gioia sono già in me e sgorgano da dentro me verso l'esterno in un processo di condivisione relazionale amorevole e nutriente. Se non sono già amato vado nel mondo a mendicare un bisogno inappagabile che rovinerà tutte le relazioni umane, alle quali faccio una richiesta impossibile. Perché l'amore è un dono spontaneo che io ricevo per primo incondizionatamente e senza merito, per il fatto stesso che esisto. L'amore non è dell'uomo, ma l'uomo lo riceve incondizionatamente dalla sua origine divina dal quale è stato creato. Tutto il lavoro che ci serve quindi è arrivare il più profondamente possibile a questa realtà interiore, il mio Vero Sé, partendo dal mio Sé condizionato e costruito sulla base delle mie esperienze di vita. E' il lavoro di crescita interiore, psicologica e spirituale, al quale siamo tutti chiamati e che, se ti va puoi fare anche tu.*

Il cammino psico-spirituale è essenzialmente un cammino di evangelizzazione del profondo. Lo scopo dei cammini di evangelizzazione del profondo è di mettere Dio al suo posto nella nostra vita. Di tornare a lui vivendo in pienezza la nostra umanità e lasciandola vivificare dallo Spirito. Di aderire così alla salvezza in tutte le zone del nostro essere, di rimetterci in ordine, riadattandoci alle leggi fondamentali di vita. Di vivere in pienezza il nostro stato di figli e di figlie di Dio, servitori del Regno.

Tu sei **uno** costituito dall'insieme del tuo **corpo**, della tua **psiche** (emozioni, sentimenti, affettività, facoltà, intelligenza, immaginazione, volontà) e del tuo **cuore profondo** che li anima.

Guardare se stessi e l'altro da questo punto di vista, tu sei uno, significa andare oltre il quesito se Dio esista, e troviamo la via per trovare la risposta mediante il chiederci: ma l'uomo esiste?

Se guardiamo le nostre storie, le storie dei nostri cari, la storia dell'umanità intera, vediamo come ancora oggi troppo spesso l'uomo non creda nell'uomo. L'uomo inteso nella sua valenza più piena, nella sua essenza che è unita al corpo che possiede e che lo anima. Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza, ma le nostre storie confermano quanto sia difficile riconoscere l'uomo per quello che è veramente. Sembra più facile perdersi nella preoccupazione della sopravvivenza, nella paura del vivere, nella tristezza del non avere mai abbastanza e così trascuriamo il senso più autentico del nostro esistere.

Ma per fortuna noi non siamo mai passivi di fronte alla nostra storia, anche se c'è stata rimozione. La nostra storia non può essere cambiata, ma in compenso, tuttavia, cambiare le conseguenze del nostro passato sul nostro presente è possibile. La nostra storia può essere un luogo di prigione, di angoscia, di vergogna, o può diventare un trampolino di lancio, un motore per una vita che prende avvio da ciò che noi siamo, a partire dal nostro vissuto.

**«Alzati, prendi il tuo lattucio e cammina».** Vi fu poi una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. V'è a Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, una piscina, chiamata in ebraico Betzaetà, con cinque portici, sotto i quali giaceva un gran numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. Un angelo infatti in certi momenti discendeva nella piscina e agitava l'acqua; il primo ad entrarvi dopo l'agitazione dell'acqua guariva da qualsiasi malattia fosse affetto. Si trovava là un uomo che da trentotto anni era malato. Gesù vedendolo disteso e, sapendo che da molto tempo stava così, gli disse: «Vuoi guarire?». Gli rispose il malato: «Signore, io non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, qualche altro scende prima di me». Gesù gli disse: «Alzati, prendi il tuo lattucio e cammina». E sull'istante quell'uomo guarì e, preso il suo lattucio, cominciò a camminare. Quel giorno però era un sabato. Dissero

dunque i Giudei all'uomo guarito: “È sabato e non ti è lecito prender su il tuo lettuccio”. Ma egli rispose loro: “Colui che mi ha guarito mi ha detto: Prendi il tuo lettuccio e cammina”. Gli chiesero allora: “Chi è stato a dirti: Prendi il tuo lettuccio e cammina?”. Ma colui che era stato guarito non sapeva chi fosse; Gesù infatti si era allontanato, essendoci folla in quel luogo. Poco dopo Gesù lo trovò nel tempio e gli disse: “Ecco che sei guarito; non peccare più, perché non ti abbia ad accadere qualcosa di peggio”. Quell'uomo se ne andò e disse ai Giudei che era stato Gesù a guarirlo. Per questo i Giudei cominciarono a perseguitare Gesù, perché faceva tali cose di sabato. Ma Gesù rispose loro: “Il Padre mio opera sempre e anch'io opero”. Proprio per questo i Giudei cercavano ancor più di ucciderlo: perché non soltanto violava il sabato, ma chiamava Dio suo Padre, facendosi uguale a Dio (Gv 5, 1-18).



**“Prendi il tuo lettuccio”.** Noi spesso desideriamo con forza una guarigione magica, sperando che l’amore di Cristo ci eviti di vivere una discesa nelle zone oscure del nostro corpo, della nostra anima, e del nostro spirito, nella presa di coscienza delle strade sbagliate che abbiamo potuto prendere. Dio, tuttavia, guarisce realmente. Ci fa prendere il largo, ci libera dalle nostre oppressioni, dai nostri vincoli. Ci fa uscire dalle nostre tombe. Ma è essenziale capire bene il senso profondo della guarigione che il Cristo propone se non vogliamo correre il rischio di rimanere alla periferia del nostro essere. Noi vogliamo la guarigione ma non necessariamente la conversione. Noi spesso desideriamo una guarigione totale e non ci accorgiamo di una restaurazione reale nella quale possono sussistere delle fragilità psichiche. Noi siamo generalmente preoccupati di essere liberati da un tormento preciso, da una piccola cosa che ci disturba, da un sintomo fastidioso che è in realtà la manifestazione di un dolore molto più profondo.

Prendere il proprio lettuccio e camminare significa che nel momento in cui ci apriamo alla crescita interiore e decidiamo di riprendere a vivere, lo possiamo fare a partire dalla nostra personale condizione umana, perché dentro i nostri limiti esistono infinite risorse, dentro le nostre difficoltà quotidiane abbiamo la possibilità di una vita piena di senso.

#### Prima domanda: Voglio vivere?

*(La vita è data a te, come ad ogni essere umano, ma se vuoi diventare veramente un vivente, scegli di vivere, qualunque siano le circostanze della tua vita. Tu puoi scegliere la vita solo se rinunci ad ogni connivenza con la morte. Scegli la vita così come è voluta dal Creatore, in vista della sua fecondità. La sua grazia ti precede, ti accompagna, lungo questa strada).*

Le domande importanti creano il silenzio (Laurence Freeman)

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l’ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni

mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Cronache 10,14) Non aveva consultato il Signore, per questo il Signore lo fece morire e trasferì il Regno a Davide, il figlio di Iesse.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **2° Tema - Gli ostacoli**

*L'esperienza della difficoltà della vita ci accomuna tutti. Quello che può essere diverso è come ciascuno la affronta. Il cammino di crescita interiore psicologica e spirituale dovrebbe dare il dono di una vera capacità di gestire le vicissitudini: vale la pena andare avanti nei progetti iniziati quando questi sono espressione del proprio Vero Sé. Manifesto la mia essenza e la rendo viva, nonostante tutto. Ho fatto bene a crederci, ho iniziato con il proposito di realizzare un'opera per il bene delle persone e poi durante la notte, nel momento di vento e tempesta, non ho smesso di remare. Ma cosa mi ha fatto andare veramente avanti?*

**Terza apparizione di Gesù ai discepoli.** Dopo questi fatti, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Dìdimò, Natanaèle di Cana di Galilea, i figli di Zebedèo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: «Io vado a pescare». Gli dissero: «Veniamo anche noi con te». Allora uscirono e salirono sulla barca; ma in quella notte non presero nulla.

Quando già era l'alba Gesù si presentò sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: «Figlioli, non avete nulla da mangiare?». Gli risposero: «No». Allora disse loro: «Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete». La gettarono e non potevano più tirarla su per la gran quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: «È il Signore!». Simon Pietro appena udì che era il Signore, si cinse ai fianchi la sopravveste, poiché era spogliato, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: infatti non erano lontani da terra se non un centinaio di metri.

Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: «Portate un po' del pesce che avete preso or ora». Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si spezzò. Gesù disse loro: «Venite a mangiare». E nessuno dei discepoli osava domandargli: «Chi sei?», poiché sapevano bene che era il Signore. Allora Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede a loro, e così pure il pesce. Questa era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risuscitato dai morti. (Giovanni 21,1-14)

Come si fa a desiderare di vivere in Dio se si crede che egli sia il rivale dell'essere umano, che lo minacci con la sua onnipotenza? Noi pensiamo che egli alienerà la nostra identità, la nostra libertà, la nostra vita? Una grande parte delle nostre difficoltà deriva dal fatto che noi immaginiamo Dio a partire dagli esseri umani con i quali abbiamo avuto le nostre prime relazioni. Un bambino non può evitare di trasferire su Dio l'immagine che ha avuto del papà, della mamma, dei suoi vicini, dei suoi primi educatori. Così, senza rendercene conto, noi regoliamo con Dio i conti che abbiamo in sospeso con i nostri genitori.

“Non ti farai nessuna figura scolpita di qualsiasi genere: di ciò che è in alto nei cieli, di ciò che è in basso sulla terra e di ciò che è nelle acque sotto terra. Non li adorerai e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio” (Dt 5, 8-9)

La paura di Dio. La visione del mondo e della vita secondo i propri schemi: spesso costruiamo noi l'immagine di Dio di cui abbiamo bisogno per colmare la nostra mancanza di affetto o per garantirci una protezione mal situata.

L'amore di Dio è un amore vero. Dio è padre con le viscere di madre. Ci ama in verità. Dio è infinita misericordia, ma è anche colui che dà le grandi leggi di vita, che noi non possiamo trasgredire senza essere profondamente sconvolti e infelici. L'amore di Dio è tenero, misericordioso, ma è anche luminoso, vigoroso. Ci conduce ad accettare la verità su noi stessi. Rendere Dio responsabile della sofferenza e del male, fa parte di quelle nozioni erranee che sono piuttosto diffuse. E' indispensabile prendere chiaramente coscienza delle nostre false nozioni di Dio, individuarle, guardarle nello Spirito e vedere a partire da quali ferite esse si sono potute sviluppare.

E' normale che, come ogni essere umano, noi abbiamo dei limiti. Noi cadiamo nell'errore di rifiutarli. Per paura di vederci così come siamo ci nascondiamo da noi stessi. Abbiamo bisogno quindi di conoscere ed accettare i nostri propri limiti. Identifichiamoli, diamo loro un nome. La conseguenza logica normale del rifiuto dei nostri limiti è il comportamento di onnipotenza. Il senso di onnipotenza è: fare a meno di Dio, o prendersi per Dio. Noi facciamo a meno di Dio quando cerchiamo di sbrigarcela da soli, pensiamo di non essere degni d'amore, non invociamo l'aiuto dello Spirito se ne abbiamo bisogno, idealizzando una persona o una cosa, o una situazione, quando pensiamo che non ne usciremo mai; facendoci proprietari della nostra vita, dei nostri doni, dei nostri progetti. Noi ci prendiamo per Dio quando non accettiamo che qualcosa ci sfugga, volendo padroneggiare ogni situazione, ogni essere umano, rifiutando di confrontarci con i nostri limiti, di prendere sul serio i bisogni, fragilità, disturbi; non accettando dei fallimenti, né errori, né tentennamenti, né ritorni indietro, né cadute, né ricadute; inseguendo la perfezione nel senso dell'infallibilità; pensando di detenere la verità; rifiutando qualsiasi rimessa in discussione. Quando ci impegniamo in una forma di onnipotenza, Dio non è più al suo posto, e noi nemmeno. Mettere Dio al suo posto e trovare, noi, il nostro, ha un nome: umiltà. Chiediamo la grazia di essere messi in guardia sul pericolo di questa insidia, così frequente, della onnipotenza.

### Seconda domanda: Voglio accettare la mia condizione umana?

*(Tu sei creato, non sei Dio. Dio solo è Dio. Tu sei figlio o figlia di Dio. Tu sei creato e amato nei limiti propri di ciascun essere umano, di tutto ciò che ha preso forma; accetta la condizione di creatura in tutte le sue dimensioni. Non bramare la divinità).*

Le domande importanti creano il silenzio (Laurence Freeman)

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Isaia 14,2) I popoli li accoglieranno e li ricondurranno nella loro terra, e la casa d'Israele se li farà propri nella terra del Signore, rendendolo schiave e schiave; così faranno prigionieri coloro che li avevano resi schiavi e domineranno sui loro avversari.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel

favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

### **3° Tema - Come aprire la porta**

*Ogni giorno è un nuovo inizio, che può essere l'occasione per sentirsi di nuovo in gioco nel difficile cammino della vita, a patto che io sia in grado di abbandonare alle spalle tutto ciò che è stato e che mi fa soffrire. Ma devo crederci, crederci veramente, credere che sono creato per partecipare alla gioia collettiva dell'esistere, ciascuno nel suo modo unico e irripetibile. Tutte le sconfitte di ieri, insieme alle cose buone che ci sono state, arrivano nel mio presente. Spetta a me ripartire con tutto questo fardello nella direzione adatta a me, qui ed ora. Sì, è vero, ogni giorno è un giorno nuovo, ma come posso aprirmi, ora, alla vita che mi attende?*

Questo movimento interiore non è né domanda né supplica. E' risposta ad un invito: spetta a noi aprire. Aprire significa sbloccare ciò che era stato messo sotto chiave; togliere la pietra che blocca l'ingresso. Aprire significa il contrario di ripiegarsi, di proteggersi fino all'eccesso, di voler risolvere da solo i propri problemi o di negarli, di restare in periferia. Aprire significa fare un patto con la luce. E' un movimento di vita, significa spiegare ciò che era ripiegato, è l'inizio della guarigione. Significa smetterla di macerarsi nei problemi e lasciar penetrare in essi la luce, l'amore, il soffio vivificante. Prendere il nostro lettuccio significa accettare consapevolmente la nostra realtà. Noi siamo parte attiva in questo percorso: apriamo dunque la porta ed entriamo con Cristo nel cuore dei nostri problemi, all'interno di ciascuna delle nostre componenti, avvolti, sostenuti, fortificati dalla presenza di Dio che scenderà in questo posto preciso.

**“Tolsero dunque la pietra”.** Gesù disse: Togliete via la pietra! Marta, la sorella del morto, gli disse: Signore, egli puzza già, perché siamo al quarto giorno. Gesù le disse: Non t'ho io detto che se credi, tu vedrai la gloria di Dio? Tolsero dunque la pietra. E Gesù, alzati gli occhi in alto, disse: Padre, ti ringrazio che m'hai esaudito. Io ben sapevo che tu m'esaudisci sempre; ma ho detto questo a motivo della folla che mi circonda, affinché credano che tu m'hai mandato. E detto questo, gridò con gran voce: Lazzaro vieni fuori! E il morto uscì, avendo i piedi e le mani legati da fasce, e il viso coperto d'uno sciugatoio. Gesù disse loro: Scioglietelo, e lasciatelo andare (Gv 11,39-44).

Ascoltare, mediare, lasciarsi guidare dallo Spirito. “Quando verrà lo Spirito di verità, egli vi guiderà alla verità tutta intera” (Gv 16,13). Pregare e meditare.



**Gesù incontra la peccatrice.** Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui. Egli entrò nella casa del fariseo e si mise a tavola. Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava nella casa del fariseo, venne con un vasetto di olio profumato; e fermatasi dietro si rannicchiò piangendo ai piedi di lui e cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di olio profumato. A quella vista il fariseo che l'aveva invitato pensò tra sé. "Se costui fosse un profeta, saprebbe chi e che specie di donna è colei che lo tocca: è una peccatrice". Gesù allora gli disse: "Simone, ho una cosa da dirti". Ed egli: "Maestro, dì pure". "Un creditore aveva due debitori: l'uno gli doveva cinquecento denari, l'altro cinquanta. Non avendo essi da restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi dunque di loro lo amerà di più?". Simone rispose: "Suppongo quello a cui ha condonato di più". Gli disse Gesù: "Hai giudicato bene". E volgendosi verso la donna, disse a Simone: "Vedi questa donna? Sono entrato nella tua casa e tu non m'hai dato l'acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. Tu non mi hai dato un bacio, lei invece da quando sono entrato non ha cessato di baciarmi i piedi. Tu non mi hai cosperso il capo di olio profumato, ma lei mi ha cosperso di profumo i piedi. Per questo ti dico: le sono perdonati i suoi molti peccati, poiché ha molto amato. Invece quello a cui si perdona poco, ama poco". Poi disse a lei: "Ti sono perdonati i tuoi peccati". Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: "Chi è quest'uomo che perdona anche i peccati?". Ma egli disse alla donna: «La tua fede ti ha salvata; va' in pace!» (Lc 7, 36-50).

Più sono consapevole del mio limite umano e più riconosco di essere amato per quel che sono, tanto più grande diventa la mia commozione vera e profonda nel fare parte del creato.

Il cuore profondo può essere ignorato, addormentato, chiuso, ma non può morire. Ritrovarne la via è un atto interiore semplice, di riconoscimento, di presa di coscienza. Cercate, scavate nel vostro campo e troverete il tesoro nascosto.

Se abbiamo ritrovato la strada del nostro cuore, se esso è veramente la dimora di Cristo, se viviamo a partire da questo centro, sarà possibile abbordare senza paura le tempeste della nostra psiche, gli angoli oscuri della nostra storia. Saremo in grado di scendere fino al fondo delle nostre emozioni senza lasciarne inghiottire, sapremo introdurre la presenza di Cristo fin nelle azioni più insignificanti delle nostre giornate. E' questo il motivo per il quale ci prendiamo del tempo per ritrovarlo. E' nel cuore che vivremo l'adorazione, la preghiera. Il cuore profondo ci è dato per entrare in comunicazione con Dio, per comprendere le cose del Regno, per attingere alla sorgente. Dev'essere quindi nutrito fortificato da Dio. Esso impara a riconoscere dentro di sé i movimenti dello Spirito, a distinguerli da quelli che vengono dalla nostra psiche o dal nostro corpo, a decifrare le indicazioni e le informazioni che vengono dal di dentro, a lasciarsi ispirare dallo Spirito, a collaborare con lui. E' generato, sostenuto, nutrito dall'amore di Dio che lo irriga, lo restaura: avrà le sue fondamenta e le sue radici nell'amore vivo del Cristo che abita in lui (Ef 3,17). Se sappiamo vivere a partire

dal cuore rinnovato dall'amore, la più piccola delle nostre relazioni avrà una qualità molto speciale, sarà trasformata, "trans-dinamizzata". Il cuore è il luogo in cui possiamo essere in sicurezza, profondamente rassicurati.

*Una sera, mentre stavo leggendo il vangelo e avevo posato il libro per meditare e pregare, fui improvvisamente pervaso dall'unica esperienza che potevo davvero in modo pertinente chiamare lode. Improvvisamente, e senza alcuna ragione logica, mi sentii immerso in un'esplosione di lode e vidi che questa non era soltanto diretta alla persona di Gesù, bensì avveniva anche attraverso di lui. Sapevo che ciò stava accadendo nel cuore del mondo - o almeno di tutto ciò che io riuscivo ad intendere come mondo. Era una lode estatica, non formale, più simile ad un concerto rock che a una funzione liturgica. Tuttavia, la sua estasi aveva un ordine e un'armonia tali da infondere il più profondo appagamento che si possa immaginare. Le parole del Nuovo Testamento che invocavano per Cristo ogni lode, onore e gloria, e che prima mi erano sembrate estremamente grigie, ora esprimevano una partecipazione nel Cristo risorto "in gloria", condivisa da ogni essere consapevole. Sebbene Cristo fosse il cardine intorno a cui tutto ciò ruotava, ero dominato dalla convinzione irresistibile che ognuno e ogni cosa fossero coinvolti. C'è un luogo in cui si svolge in pieno fervore una grande festa, dalla quale nessuno viene allontanato e dove lo spumante non si esaurisce mai. Trovare il luogo dove questo accade e la maniera di raggiungerlo al più presto può essere un modo saggio di vivere la propria vita. (Laurence Freeman)*

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Maccabei 1,3) Doni a tutti voi un cuore per adorarlo e per capire i suoi voleri con spirito generoso e animo pronto.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

#### **4° Tema - Le Ferite**

*Anche oggi per te una nuova possibilità: trovare nella tua vita, nella tua casa, nella tua città, nel tuo impegno di questa giornata, la possibilità di credere che sei creato per partecipare alla gioia collettiva dell'esistere, ed affidarti quindi alla vita. Anche oggi per tutti noi la possibilità di scoprire come sia possibile vivere nella pace e nella gioia, nonostante tutto! Come possiamo vivere nell'amore oggi?*



**Il buon Samaritano.** Un dottore della legge si alzò per metterlo alla prova: “Maestro, che devo fare per ereditare la vita eterna?”. Gesù gli disse: “Che cosa sta scritto nella Legge? Che cosa vi leggi?”. Costui rispose: “Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente e il prossimo tuo come te stesso”. E Gesù: “Hai risposto bene; fa' questo e vivrai”. Ma quegli, volendo giustificarsi, disse a Gesù: “E chi è il mio prossimo?”. Gesù riprese: “Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre. Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo: Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno. Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo di colui che è incappato nei briganti?”. Quegli rispose: “Chi ha avuto compassione di lui”. Gesù gli disse: “Va' e anche tu fa' lo stesso”. (Dal Vangelo secondo Luca 10,25-37)

Chi di noi può dire di non essere mai stato bastonato, derubato, abbandonato nel corso degli eventi della propria vita? Forse non si vedono ferite fisiche, ma le ferite interiori, per quanto nascoste, fanno ancora male.

**Dare un nome a ciò che ci ha fatto del male.** Nessuno è responsabile delle proprie ferite. Noi cominciamo con l'esserne vittime. Ma cosa ne abbiamo fatto di quanto ci è accaduto? Non sono pochi quelli che non hanno alcuna coscienza dell'intensa sofferenza che hanno subito, della ribellione, dell'odio o della paura che si sono introdotti in loro in seguito alle ferite della loro infanzia (ferite sepolte).

Il cammino di guarigione consiste nel riconoscere queste grandi emozioni. Chiediamo a Cristo di penetrare le nostre emozioni, di stabilirsi e operare in esse.

Spesso capita che si prendono vie traverse per soffrire di meno. Le ferite allora fanno infezione. Portano in sé dei germi di distruzione (ferite infette). Parti intere del nostro essere sono “partite per un paese lontano”(Lc 15,13), come il minore della parabola dei due figli, e vivono come pecore smarrite ed erranti. Quelle parti di noi si sono staccate da Dio, loro sorgente. Non sono più nutrite né docili allo Spirito Santo: vanno verso la morte. E' la grazia che permette di intraprendere il cammino di ritorno e di cambiare direzione. Per poter abbandonare la via di morte che abbiamo preso noi dobbiamo darle un nome e dire quando, come e perché l'abbiamo presa.

Abbandonare la strada di morte, scegliere il cammino di vita, sono atti specifici, coscienti, vigorosi, spesso luoghi di vere e proprie battaglie spirituali. Sono vissuti nel cuore profondo, in un momento preciso, nella preghiera. Si tratta di un punto di riferimento, di una certezza che conserveremo. Questo modo di fare va a toccare il luogo di infezione della ferita, e, grazie a ciò, sarà piantato un germe di vita. Esso si svilupperà nella durata, ma questo primo momento è essenziale: nella nostra vita è accaduto qualcosa, abbiamo ritrovato la direzione, il senso.

**Andare incontro alle proprie emozioni.** L'accettazione della propria storia è un consenso profondo, totale, a quanto è stato: è vero che mi è accaduta questa o quella cosa. E' nel cuore di questo terreno, di questa verità, che nella grazia di Dio io scelgo la vita. Il lamento può veramente avere fine solo quando si ha la certezza di una possibile via d'uscita, solo quando si comincia a uscire dall'impotenza, a mettersi in piedi. Quando lo Spirito ci fa scoprire un cammino di vita, tutto cambia. Alla fine del percorso le emozioni saranno trasformate. La Pasqua è trasformazione: ciò che era morto ritorna in vita.

*Dobbiamo tutti lavorare intensamente per giungere alla conoscenza di sé, necessaria per sapere chi sia Gesù. La conoscenza di sé è la terapia fondamentale, quella cura dell'anima che è il significato della salvezza. Carl Jung sosteneva che l'elemento cruciale nel rapporto fra psicanalista e paziente è la conoscenza di sé del medico. Noi beneficiamo, riceviamo la grazia, dalla conoscenza di sé di Gesù come accade in ogni profondo rapporto umano. Poiché tale rapporto è umano, quindi reciproco, possiamo addirittura affermare che Gesù trae vantaggio dal suo rapporto con noi. Per noi, con noi e in noi, anch'egli giunge al compimento. (Laurence Freeman).*

**La consolazione.** Molti non possono ritrovare la vita perché non sono stati consolati e, molto spesso, non pensano neanche di avere bisogno di consolazione. L'essere umano ha bisogno di essere confortato nella tristezza, nella malattia, nel tradimento, nell'abbandono, nel non riconoscimento. Consolare significa essere con chi è solo, e anche confortare, fortificare. Il bambino vive frequentemente le diverse ferite della sua esistenza in una grande solitudine interiore, nell'impotenza. La consolazione essenziale è quella di ritrovare in se stessi questo bambino perduto e di rassicurarlo, fargli vivere l'esperienza che non è più solo nell'affrontare le difficoltà della vita. La consolazione viene innanzitutto dalla presenza che ascolta, compatisce, dalla presenza totalmente disponibile. E' essenziale vegliare a non gettarsi su una consolazione illusoria, tale da fare credere che si possa ritrovare, sostituire l'amore che è mancato. La consolazione non sostituisce; essa addolcisce, pacifica e permette di rimettersi in cammino assumendo la privazione. La consolazione è un passaggio benefico in tutti i casi in cui l'emozione è stata vissuta o sepolta in solitudine. "Beati coloro che piangono" dice Gesù, "perché saranno consolati". Beati quelli che compiono il vero percorso di lutto. Gesù non dice che l'afflizione è una beatitudine. Gli uomini e le donne che sono nella sofferenza sono effettivamente degli sventurati, ma Gesù apre per essi, per gli esclusi dalla beatitudine, un cammino verso la beatitudine. Saranno consolati.

**Il rifiuto della consolazione.** Gli uomini e le donne che hanno vissuto una mancanza di amore cercano frequentemente di ritrovare l'amore del padre o della madre che è loro mancato: il complesso delle loro relazioni è contrassegnato da questa ambiguità. Sono inconsolabili. Ma in realtà, essi chiudono la porta alla consolazione: non cercano di essere consolati, bensì di sostituire ciò che è mancato loro; tutta la loro energia è inconsciamente tesa verso questo obiettivo che è un'illusione, perché non si può cambiare il passato. Altri aspettano invano rinchiudendosi nell'infelicità del passato, rifiutandosi di guarire, gridando il loro lamento affinché sia udito e riconosciuto da coloro da cui hanno ricevuto del male: solo questo potrà consolarli. Queste persone girano a vuoto e si distruggono. E' essenziale che il loro lamento sia accolto da qualcuno capace veramente di ascoltare, o dal Cristo, ma è importante che capiscano che, coltivando un'illusione, un sogno, rifiutando la realtà, paralizzano il loro presente.

**Elaborazione del lutto.** Il lutto è un percorso che porta alla vita. Esso permette all'essere umano di accettare attivamente la realtà di una perdita o di una privazione di qualunque ordine sia. Il frutto è il quietarsi dell'emozione, l'accettazione profonda della propria storia, di se stessi, dell'altro, dell'avvenimento. E' il tempo in cui diventa possibile abbandonare la vendetta, le ruminazioni, i rancori, i risentimenti, nonché la collera e la tristezza spesso depositate in noi in strati successivi, sepolti nel profondo; ci si distacca dalle speranze illusorie, si cessa di pensare a quanto avrebbe potuto essere, si rinuncia a voler cambiare il passato.

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni

mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Daniele 3,26) Benedetto sei tu, Signore, Dio dei nostri padri; degno di lode glorioso è il tuo nome per sempre.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

### **5° Tema - Fusione, confusione, plagio.**

*Quando non mi sento amato, accolto, riconosciuto per quello che sono veramente, mi tengo ai margini dei nuclei sociali, nel tentativo di portare avanti comunque quello che conta per me, la mia essenza vitale, in attesa di un momento ed una situazione migliore dove possa manifestarmi pienamente. Mi muovo attraversando luoghi non visti e saltando recinti in attesa di trovare la via adatta. Ho bisogno di trovare finalmente la via del mio interiore profondo, luogo dove so che sono già amato. Solo così potrà iniziare davvero la mia vita. Se è vero che sono già amato, se credo che sia vero e riesco a vivere partendo da questa certezza, tutto il mio vivere procede e porta frutto, nonostante le difficoltà e le incertezze della vita. La mia vita diventa un'esperienza di creatura che si affida ad una realtà molto più grande e di cui non posso percepire i contorni ed i confini. Non sono io che controllo la realtà, ma la mia piccola realtà è sotto controllo tramite il contatto liberante e rassicurante del mio Vero Sé, quel luogo dove io sono in contatto con lo Spirito Santo al quale ho scelto liberamente di affidarmi, perché so che mi ama.*

*Parlare dell'amore in questo modo, scuote le coscienze, smuove pensieri ed emozioni. Dire che sono già amato in Cristo conforta o confonde. Abbiamo paura nel riconoscere che l'amore, di cui abbiamo tanto bisogno, arriva da Dio, da qualcuno che non possiamo "tenere sotto controllo". Le nostre relazioni, fin da quando siamo nati, si basano sul controllo dell'altro, per esempio della mamma che non può non rispondere al nostro pianto. Nasciamo nella simbiosi, e continuiamo nella simbiosi quando l'amore e la vicinanza sono mediati da qualità che possediamo e che l'altro desidera. Continuo nella simbiosi quando mi rendo conto che la relazione umana è mediata da tentativi coscienti o inconsci di una reciprocità che tengo sotto controllo. Dopo l'infanzia e l'adolescenza siamo ancora di più psico-sessuati, e si aggiunge un nuovo elemento di controllo nelle relazioni. L'amore vero rimane sullo sfondo della nostra esistenza. Cosa mi accadrà se mi lascio andare alla relazione adulta con il Padre Celeste, affidandomi alla sua grazia incondizionata ed incondizionabile?*

*"Per questo l'uomo abbandonerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due saranno una carne sola" (Gen 2,24).*

**Fusione.** Ognuno di noi nasce in uno stato di fusione con la madre. E' normale e sano. Quello che è anormale e fonte di disturbo, è la fusione che dura troppo a lungo, che è troppo cruda, troppo dura, troppo forte. La madre ed il figlio rimangono confusi nelle loro identità specifiche. Il figlio non può crescere liberamente nella propria direzione, nel proprio desiderio.

*"Sono venuto perché gli uomini abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza (Gv 10,10).*

L'essere umano ha bisogno di modelli. Il bambino imiterà quello che vede fare dai suoi genitori. Questi gli dicono ciò che è bene e ciò che non è bene fare. Questa identificazione è necessaria per un certo tempo. In seguito il bambino deve fare personalmente una cernita.

"Non crediate che io sia venuto a portare la pace sulla terra; non sono venuto a portare la pace ma una spada. Sono venuto infatti a separare il figlio dal padre, la figlia dalla madre, la nuora dalla suocera; e i nemici dell'uomo saranno quelli della sua casa" (Mt 10, 34-36).

"D'ora innanzi in una casa di cinque persone, si divideranno tre contro due e due contro tre: padre contro figlio e figlio contro padre, madre contro figlia e figlia contro madre, suocera contro nuora e nuora contro suocera" (Lc 12, 52,53).

Rimanendo nella fusione noi siamo idolatri.

**Confusione.** In una famiglia ciascuno deve occupare il posto giusto. Nessuno entra impunemente in una funzione che non è la sua. Non è possibile, senza grave danno per la propria identità, distruggere completamente in sé l'immagine di uno dei due genitori. Onora il padre, e la madre, significa "dare ai genitori il loro peso", vederli e rispettarli per quello che sono.

Capita che prendiamo su di noi il cammino di un altro, per una malintesa compassione, per salvarlo dal suo male, per alleggerirgli il suo fardello, perché soffra di meno. È un'impresa destinata al fallimento, e molti di coloro che prendono questa direzione vivono una sorta di impotenza nella loro vita: "Non ci riuscirò mai". Il cammino di ciascuno è assolutamente personale, specifico. Se uno non vive il proprio cammino, nessuno potrà farlo al posto suo.

Pregare per prendere su di sé il male di qualcuno, prendere la responsabilità o la colpa di un genitore o di un nonno, fare promesse orientate verso bisogni di altri piuttosto che per sviluppare una propria identità, sono degli esempi di confusione.

In quel tempo, andarono a trovare Gesù la madre e i fratelli, ma non potevano avvicinarlo a causa della folla. Gli fu annunciato: "Tua madre e i tuoi fratelli sono qui fuori e desiderano vederti". Ma egli rispose: "Mia madre e miei fratelli sono coloro che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica". (Lc 8,19-21)

**Plagio.** È il fatto di assumere potere sull'altro confiscandogli la sua libertà, imponendogli il nostro modo di vivere, di pensare, le nostre direttive, i nostri progetti, la nostra concezione di quello che egli dovrebbe diventare, la strada che deve intraprendere. Molti di noi hanno conosciuto un'autorità abusiva, tirannica, legalista, esercitata al di fuori del suo vero significato, e obbediscono in maniera infantile, puerile, con senso di ribellione o di rabbia.

La prima questione consiste evidentemente nel chiedersi a chi obbedire e con quale modalità. Obbedire significa aderire alla luce ricevuta, metterla in pratica. Obbedire è la libertà più profonda.

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Salmo 116) Amo il Signore perché ascolta il grido della mia preghiera. Verso di me ha teso l'orecchio nel giorno in cui lo invocavo.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel

favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **6° Tema - Essere se stessi**

*Se è vero che sono già amato posso ascoltarmi per capire meglio chi sono e cosa voglio. Se credo veramente che sono già amato posso ascoltarmi per capire cosa "sia per me" nella giornata di oggi e cosa no. Sono poche le cose che sono mie, le cose che sono chiamato a fare e a vivere. Molte altre non lo sono e se non faccio chiarezza su questo, disperdo la mia vita in cose che non mi appartengono. Se credo veramente che sono già amato, oggi, ed ogni giorno, posso riuscire a fare la mia vita. Ricorda che anche tu sei nato per essere ciò che sei veramente e per intuire ogni giorno cosa sei invitato a vivere, niente di più, ed anche niente di meno. Ricorda che sei già amato in Cristo, anche un piccolo gesto, o anche solo un piccolo pensiero, può compiere un miracolo nella tua vita in virtù di questo amore e di questa unione. Hai bisogno oggi di cambiare vita. Perché non lo fai, cosa hai da perdere?*

Ciascun essere umano è creato unico ed è quindi chiamato a crescere in questa unicità. La prima relazione di cui siamo responsabili è quella che dobbiamo avere con noi stessi. Cerchiamo di vivere la nostra differenza, la nostra specificità. E' la base, il fondamento, il primo appello dell'essere, di Dio: diventa te stesso.

Is 43,4 "Tu sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima ed io ti amo". Quanto crediamo a questo annuncio e quanto lo viviamo?

**Ferite dell'amore, perdita dell'amore, carenza di amore.** L'essere umano è fatto per essere amato e per amare. L'amore è la sorgente e la finalità di ogni vita. Come reagiamo alla carenza di amore? Come riempiamo il vuoto?

E' illusorio credere che lo scopo della vita sia di cercare compensazioni alla privazione e che la felicità consista nel vivere senza privazioni. Dimentichiamo che in ogni essere ci sarà sempre un vuoto che in realtà è un appello a Dio. La carenza affettiva va vissuta in Dio, e Gesù ce ne mostra la strada.

Può darsi che noi abbiamo messo radici delle false credenze decisamente mortifere. Essendo stati privi di amore, noi pensiamo molto spesso che una relazione viva, reale, con un Dio che ama personalmente è impensabile, inimmaginabile. E' come un mondo che ci è estraneo, una lingua che non comprendiamo, delle parole che non giungono fino a noi.

Un bambino che ha perduto brutalmente una fonte d'amore, di sicurezza, ha vissuto un crollo, un'angoscia profonda, una sorta di "agonia primitiva". Dio non promette che saremo al riparo da avvenimenti che ci potrebbero momentaneamente destabilizzare, ma annuncia che sarà sempre nel cuore di ogni angoscia.

**La cupidigia.** Alla radice della rivalità e della gelosia si trova la bramosia di avere. "Non desiderare la moglie del tuo prossimo. Non desiderare la casa del tuo prossimo, né il suo campo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna delle cose che sono del tuo prossimo (Dt 5,21).

Dietro la cupidigia troviamo la paura di perdere, la paura di non essere più amati né riconosciuti, di non valere nulla, di perdere il nostro posto, ma anche il desiderio di prendere, di accaparrare. Non vogliamo che qualche cosa ci sfugga, vogliamo essere amati, apprezzati, valorizzati come lo è l'altro. Vogliamo i suoi doni, la sua intelligenza, il fascino grazie al quale egli mobilita l'attenzione. La cupidigia porta alla violenza, ma anche alla alienazione di se stessi proiettati verso l'altro: noi cerchiamo di costruirci su di un'illusione, un'imitazione fuori posto.

L'essere è dato da Dio a ciascuno, nessuno può togliercelo, nessuno ne è privato. Ristabilire il proprio

rapporto con l'essere è un cammino personale. Nessuno può farlo al nostro posto, in nessun caso. Il cammino di libertà è un cammino di differenziazione, e l'amore consiste nel vivere la nostra differenza rispettando quella dell'altro, senza negarlo né aggredirlo, ma senza annullarci. Non possiamo percorrere queste vie di libertà interiore, di ritorno, di conversione profonda senza passaggi dolorosi, i quali, però, ci porteranno ad un di più di vita. La principale fonte di infezione delle nostre ferite è proprio io fatto che per soffrire meno noi abbiamo intrapreso una strada traversa.

**Terza domanda: Voglio sviluppare una mia identità specifica, in Dio ed in una giusta relazione con l'altro?**

*(Tu sei creato ed amato in un modo unico, diventa te stesso in Dio, segui il tuo cammino personale in una giusta relazione con l'altro. Ti è proibito mescolarti all'identità di un'altra persona, di possederla, o di lasciarti possedere, di mantenere della confusione nella relazione, di piegarti di fronte ad un potere abusivo, di bramare ciò che è o ha l'altro).*

Le domande importanti creano il silenzio (Laurence Freeman)

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Giovanni 5,31) Se fossi io a testimoniare di me stesso, la mia testimonianza non sarebbe vera. C'è un altro che da testimonianza di me, e so che la testimonianza che egli da di me è vera.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **7° Tema - La volontà di Dio**

*Se è vero che sono già amato posso resistere alla tentazione di lasciare perdere quando mi sembra che le difficoltà aumentino. Se credo veramente che sono già amato posso accettare che le cose della vita e del mondo vadano così diversamente da come dovrebbero. Se è vero che sono già amato capisco che tutte le cose che non possono essere risolte hanno comunque un loro senso. Perché non sono io l'autore della vita, io sono solo un invitato alla grande festa che potrà avere luogo come dono incondizionato, al di là di tutti i nostri demeriti e limiti, perché sono in grado di dire "sì" ad una vita così difficile e così bella allo stesso tempo. Se è vero che sono già amato posso affrontare la vita. Se credo a questo e riesco a fare le cose che sono davvero mie, senza uscire dai miei limiti e confini ma vivendo in pienezza tutto ciò che mi appartiene, tutto procederà. Mi abbandono quindi ad un corso di vita che sento mio, che risuona nel profondo di me stesso, ma solo dopo che sono ritornato sui miei passi per riprendere il cammino deviato. Che cosa mi ha deviato e distratto?*

*Se mi lascio andare alla relazione adulta col Padre Celeste, affidandomi alla sua grazia incondizionata, significa che ho già superato tutti i pregiudizi derivanti dalla mia esperienza di vita, un'esperienza fatta di*

*tanta frustrazione del desiderio profondo di essere accolto ed amato per quello che sono. Invece interpreto la relazione col Padre analogamente a quella che ho con tutti gli altri uomini e soprattutto con le figure significative della mia vita, dove alla fine emerge sempre l'interesse strumentale della mia persona e l'aspettativa che io sia compiacente al sistema umano, anche in famiglia, nella coppia, nell'ambiente di lavoro e con gli amici. Confondo quindi il sapermi prendere un impegno verso me e verso l'altro, per il mio bene profondo, con l'adattarmi a qualcosa che non è mio e che non mi appartiene. Sapere che il mio stesso vivere si manifesta pienamente solo nella misura in cui rimango in contatto con l'essenza vitale che mi appartiene, il mio Vero Sé, ovvero la parte di me che sente il corpo e l'anima e che è direttamente in contatto con lo Spirito d'Amore e quindi con Dio, è la Via che mi porterà finalmente a portare il mio frutto. Ho bisogno di riflettere serenamente su questa profonda verità della mia vita.*

**Diventare se stessi - Scoprire il proprio nome.** Che accadrà se decidiamo di fare la volontà di Dio? Forse Dio ci chiederà di vivere in un modo che non corrisponde a quello che noi siamo, che ci supererà completamente, che ci porterà a vivere al di là dei nostri limiti? Saremo obbligati a obbedire ad un progetto che non viene da noi stessi, che forse non corrisponderà al nostro desiderio più profondo? Può darsi che ci venga tolto ciò a cui teniamo di più? Forse ci ammalaremo per imparare il distacco, o saremo costretti a donare tutti i nostri beni e a vivere in povertà?

Capire male ciò che può significare la volontà di Dio può portare ad un vero e proprio disastro nelle nostre vite. Il disegno di Dio è che tutto ciò che è vivente viva. Ciascun essere umano, essendo unico, manifesterà e incarna il disegno di Dio secondo ciò che è, in maniera del tutto specifica. Nessuno ha il medesimo compito: a ciascuno di inventare il proprio modo personale di vivere la volontà di Dio. E' impossibile e inutile mettere a confronto il compito dell'uno con quello dell'altro. La volontà ed il desiderio di Dio non possono in alcun caso essere in contraddizione con i nostri desideri e le nostre aspirazioni più autentiche. Molti considerano la volontà di Dio e la loro come due volontà che si scontrano, mentre la volontà di Dio è all'origine e nel cuore dei loro desideri più veri.

I bambini che non sono stati accolti né desiderati possono rifiutare di esistere. Molti hanno preso strade sbagliate per soffrire di meno. Alcuni sono talmente preoccupati di fare la volontà di Dio che non sanno più che cosa vogliono.

Di fronte alla domanda: "Vuoi guarire?" sarebbe impensabile che rispondestimo: "Tu, piuttosto, che vuoi?" Dio non sceglie al nostro posto. In nessun caso la volontà di Dio può esistere come una decisione che vien presa al di fuori del nostro desiderio, delle nostre fragilità, dei nostri limiti, dei nostri doni e alla quale noi dovremmo poi obbedire ciecamente.

Spesso noi pensiamo che Dio ci vuole in una determinata vita, in una determinata comunità, professione, paese, in una forma fissata in anticipo, ben precisa, che noi dobbiamo scoprire e alla quale ci sottometeremo.

Noi abbiamo potuto fare emergere i desideri più profondi perché siamo stati guidati dallo Spirito. I desideri vengono dal più profondo dell'essere, ma in questo momento del percorso è importante lasciare allo Spirito tutta la libertà di agire, di insegnarci ad ascoltare, a essere docili. Bisogna superare l'insidia della paura d'ingannarsi. Desiderare il presente è una meravigliosa maniera di vivere la volontà di Dio. In maniera molto semplice potremmo dire che compiere la volontà di Dio consiste nell'imparare a vivere la più piccola delle nostre azioni alla luce dello Spirito. Veniamo esauditi quando ci è dato di poterci aprire allo Spirito e di ricevere la visita di Cristo. A partire dal momento in cui riconosciamo di essere ciechi e chiediamo a Dio di guarirci del nostro accecamento, noi siamo esauditi. "Che vuoi che io faccia per te?" "Signore, che io riabbia la vista". E Gesù gli disse: "Abbi di nuovo la vista. La tua fede ti ha salvato" (Lc 18, 41-42).

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Giosuè 17, 17-18) Allora Gesù disse alla casa di Giuseppe, cioè a Efraim e a Manasse: "Tu sei un popolo numeroso e possiedi una grande forza; la terra non sarà una porzione soltanto, perché le montagne saranno tue. E' una foresta, ma tu la disboscherai e sarà tua da un estremo all'altro; sposterai infatti il cananeo, benché abbia carri di ferro e sia forte.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **8° Tema - Restaurazione e ristrutturazione**

*Continuo a dirti e a ricordarti, sperando di non annoiarti, che tutto cambia in conseguenza del fatto che sono già amato. Nella ricerca del senso profondo della vita il pensiero di una persona che tiene veramente a me è di grande conforto. Se è vero che sono già amato è proprio perché in tutti i momenti della mia vita non sono mai abbandonato, nonostante le persone ed i loro limiti, nonostante la difficile realtà nella quale a volte viviamo. Ma è proprio questo il passaggio fondamentale, sentire la Sua presenza proprio quando mi sembra che meno possa essere vera, sentirla quando penso di non meritarsela. L'amore del Padre è oltre i nostri limiti umani perché la nostra umanità è il frutto della Sua creazione. Come potrebbe mai rinnegarla?*

In quel tempo, Gesù disse alla folla: "Nessuno accende una lampada e la copre con un vaso o la mette sotto un letto, ma la pone su un candelabro, perché chi entra veda la luce. Non c'è nulla di segreto che non sia manifestato, nulla di nascosto che non sia conosciuto e venga in piena luce.

Fate attenzione dunque a come ascoltate; perché a chi ha, sarà dato, ma a chi non ha, sarà tolto anche ciò che crede di avere". ( Lc 8, 16-18)

Dopo il tempo della presa di coscienza bisogna risalire, ritrovare la vita e, alla fine del percorso, adattare i propri comportamenti alla verità intravista. Accade che si riconosca di aver trasgredito una legge di vita senza entrare nel movimento del pentimento. In questo caso manca la dimensione spirituale. Chi vuole andare fino in fondo non può fermarsi qui. Si comprende che si era continuamente chiamati per nome, attesi lungo la strada del ritorno. Allora, di colpo, tutto diventa chiaro. Si scopre come ci si è smarriti lungo la strada: non si sapeva, non si era capito niente, s'è fatto quel che s'è potuto e tuttavia si è passati accanto. Ci si pone allora sotto lo sguardo di tenerezza e di compassione del Cristo che porta instancabilmente all'amore del Padre tutti coloro che sono alla ricerca della verità. Questo è vivere il pentimento. Il pentimento è un tempo felice perché è un tempo di luce: chi ha avuto il coraggio di fare la verità viene alla luce e esce dalle tenebre (Gv 3,21). Ciascuno vivrà il pentimento a modo suo. Più il pentimento è profondo e vero, più il movimento di conversione sarà autentico.

Convertirsi consiste nel cambiare direzione, nel fare dietrofront, è quel momento benedetto in cui si lascia il cammino di morte per prendere un cammino di vita. "Egli dunque partì e tornò da suo padre" (Lc 15,20).

Il primo atto interiore da porre sul cammino di risalita, quello che segue immediatamente la presa di coscienza della trasgressione è il tempo del pentimento, è l'adesione alla legge di vita.

Il cammino di ristrutturazione, di restaurazione della psiche, del corpo, si vive a poco a poco nel tempo. Può darsi che alcuni conservino alla fine delle cicatrici, dei buchi, dei gonfiori, delle fragilità, certi impedimenti fisici, perché siamo in una economia di incarnazione. Cristo stesso e risuscitato conservando i segni delle

ferite. Ma tutto questo dobbiamo viverlo nella libertà interiore, stando ritti in piedi, come figli e figlie di Dio. Ogni parola di Dio mette l'uomo di fronte ad un nuovo modo di pensare, di vivere. Lo porta ad adottare uno sguardo differente, a guardare in altre direzioni, diverse da quelle che egli ha scelto. La verità vi farà liberi, ma nessuno conoscerà realmente la verità limitandosi ad un sapere libresco o puramente intellettuale. E' un percorso in cui va coinvolto totalmente il cuore profondo, perché è lì che la parola viene accolta, ricevuta, conservata.

Tu non sei solo nel vivere questo percorso, sono io che ti invito, ti chiamo. Io ti guiderò, ti avvolgerò, ti restaurerò: tu, da fiducia, mettiti in cammino. "Questi è il figlio mio prediletto" (Mt 3,17).

Arriva sempre un momento nella vita nel quale dobbiamo fare un passo decisivo nella qualità della fede, nella fiducia. Smettiamola di oscillare, di credere e di non credere. Mettiamo radici nella certezza, invece di fluttuare nell'incertezza. Noi siamo chiamati in effetti a un atto di amore in risposta a un altro atto di amore.

La fede è il ponte tra Dio e la nostra vita, e Gesù ci chiede di compiere un atto di fede: "Tu, soltanto, abbi fede" (Lc 8,50).

La parola di ristrutturazione è data personalmente a ciascuno. Lo Spirito ha molteplici mezzi per farsi udire. La parola di ristrutturazione deve sempre essere coniugata alla prima persona, in modo da potersene realmente appropriare. La parola di ristrutturazione può evidentemente cambiare man mano che procede la nostra evoluzione. E' indispensabile, infine, abbandonare il vecchio per poter accogliere il nuovo.

*Conversione non significa perfezione. Significa scoprire in qualcuno la bontà umana essenziale e avere fiducia che, nonostante le debolezze e gli errori, noi siamo graditi a Dio, anzi degni di amore. E perché dunque non esserlo a noi stessi? E' l'inizio della guarigione dall'odio di sé. Attraverso l'accettazione di sé, la conversione alla fine completerà la persona nella sua interezza, dal punto di vista intellettuale, morale, religioso, emotivo. E' un processo di trasformazione, a volte drammatico e improvviso, a volte graduale e ordinario (Laurence Freeman).*

Perché non montassi in superbia per la grandezza delle rivelazioni, mi è stata messa una spina nella carne, un inviato di satana incaricato di schiaffeggiarmi, perché io non vada in superbia. A causa di questo per ben tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me. Ed egli mi ha detto: "Ti basta la mia grazia; la mia potenza infatti si manifesta pienamente nella debolezza". Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo.

Perciò mi compiaccio nelle mie infermità, negli oltraggi, nelle necessità, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: quando sono debole, è allora che sono forte (2 Cor 12,7-10).

**Quarta domanda: voglio ricercare l'unità della mia persona?**

*(Tu sei **uno** costituito dall'insieme del tuo **corpo**, della tua **psiche** con le emozioni, i sentimenti, l'affettività, le facoltà, l'intelligenza, l'immaginazione, la volontà, e del tuo **cuore profondo** che li anima).*

Le domande importanti creano il silenzio (Laurence Freeman)

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Isaia 4, 2-6) Perché la gloria del Signore sarà sopra ogni cosa come protezione, come la tenda sarà ombra contro il caldo di giorno e rifugio e riparo contro la bufera e contro la pioggia.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **9° Tema - Il perdono**

*E' arrivato il momento di crederci veramente, di credere che la nostra vita assumerà da oggi una nuova direzione, che tutte le nostre fatiche diventeranno dolci e leggere, e soprattutto che prenderanno un senso chiaro. A che servirebbe continuare a vivere senza uno scopo che realizzi il senso del mio essere nato? Come potrei continuare la mia vita senza la gioia della prospettiva eterna?*

**Perdonare, ricevere il perdono.** Disse ancora: “Un uomo aveva due figli. Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze. Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto. Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava. Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. Partì e si incamminò verso suo padre. Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l'anello al dito e i calzari ai piedi. Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa. Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. Il servo gli rispose: È tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. Egli si arrabbiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo. Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici. Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso. Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato” (Lc 15, 11-32).



**I due figli** che ci vengono presentati in questa parabola seguono percorsi fondamentalmente diversi, ma in comune hanno il fatto di non conoscere veramente il Padre e di non avere, per questo, la pur minima coscienza delle loro torsioni. L'uno è sicuro di sapere ciò che vuole: partire, stabilirsi altrove. L'altro ha la certezza di essere sulla buona strada: il dovere. Tutti e due hanno perduto la via del loro cuore. Tutti e due hanno perduto la loro sorgente. Non sono irrigati dall'amore. Non sono più illuminati dall'interno. Sono come due ciechi: finiranno per cadere l'uno nel disordine, l'altro nell'eccesso di ordine.

**Il Padre** fa festa per il figlio perduto e ritrovato, ma egli ama allo stesso modo anche quello che è restato a casa, accanto a lui, e che ha lasciato irrigidire il proprio cuore. Gli va incontro, esce per pregarlo di partecipare alla gioia del ritrovamento. Non lo lascia in preda alla sua solitudine e al suo rifiuto. Il Padre va alla ricerca di coloro che hanno un cuore di pietra, che si risparmiano, che sono gelosi, e questo è motivo di grande conforto per tutti noi.

Il perdono che noi riceviamo per noi stessi o che diamo all'altro, è centrale nel percorso. Il perdono è un atto che si situa sul piano spirituale. Non può venire che da Dio. Dio solo perdona. Il perdono è il culmine dell'amore e l'amore è di Dio. L'amore è Dio stesso. "Il perdono non è indulgenza, è letteralmente una nuova creazione". "Il perdono ri-crea ciò che l'essere umano ha de-creato".

Chiedere il perdono o riceverlo ci porta a vivere un processo di rinuncia, di distacco, di svuotamento, che consiste nel lasciare le proprie reti, nel mollare la presa sull'altro, nello svincolarsi da lui, dal male; nello sciogliere, nel lasciare andare, nel non trattenere, nel non chiudersi. Con il perdono noi veniamo liberati e liberiamo l'altro. Il perdono è l'atto per eccellenza che cambia il male in bene, che riorienta le forze di distruzione verso la vita.

**Ricevere il perdono.** Il tempo del perdono da ricevere è il tempo in cui noi siamo liberati dalla paura di Dio, perché viviamo la misericordia che viene incontro al nostro disordine, alle nostre distorsioni. Il perdono segna il tempo di una nuova partenza. E' un aiuto potente, una vera ristrutturazione. E' il tempo della pacificazione del cuore, della riconciliazione con la nostra storia. Quali che siano le azioni compiute nel passato o nel presente, esse sono perdonate se le apriamo alla misericordia. E' il tempo in cui comprendiamo chi è Dio, è il tempo dello stupore.

**Perdonare.** Noi non possiamo perdonare né troppo presto né troppo in fretta. Perdonare è un distacco profondo che non può essere vissuto se non attraversando varie tappe. Fintanto che non abbiamo di nuovo attraversato tutta la nostra storia in tutto il suo spessore, fintanto che siamo accecati, schiacciati, o confusi, noi non possiamo realmente perdonare. Solo quando non ci considereremo più unicamente come vittime, quando avremo preso chiaramente coscienza delle nostre strade di morte, quando avremo scelto di abbandonarle per prendere degli orientamenti di vita, quando ci saremo messi in cammino, quando

inizieremo a ritrovare la nostra identità, solo allora sarà possibile perdonare.

La prima tappa, preliminare a qualsiasi atto di perdono, è prendere coscienza del male subito. Il secondo passo è l'accettazione definitiva della realtà di ciò che è accaduto, di male che ci hanno fatto. Infine, non dimentichiamo che rischiamo di reagire a un avvenimento che riattiva una delle nostre ferite, con la stessa sofferenza di quando l'abbiamo subita.

Alcuni rischiano, se non ottengono quanto desiderato, di rimanere frustrati, di respingere l'altro. Senza che se ne rendano conto quindi possono rifiutare di vedere la loro parte di responsabilità. Essere capaci di rimettersi in discussione è una disposizione del cuore fondamentale nell'accoglienza del Regno.

“Non giudicate secondo le apparenze” (Gv 7,24).

“Non giudicare e non sarete giudicati, non condannate e non sarete condannati” (Lc 6,37).

Interrogiamoci sull'esistenza possibile in noi dei sentimenti di disprezzo, rancore, vendetta, desiderio omicida.

Amare i nemici e pregare per coloro che ci perseguitano. “Se amate quelli che vi amano, e se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario?” (Mt 5, 46-47).

Il perdono non è necessariamente la fine della sofferenza. Il perdono è incondizionato. E' gratuito ed esclude il mercanteggio. Quando perdoniamo la relazione non viene necessariamente restaurata nella sua forma esteriore. Nel perdono si rinuncia a fare giustizia da se stessi e si rinuncia anche a volere assolutamente spiegare tutto, tutto chiarire, tutto capire. L'atto di perdono è preciso: “In tal giorno, a tale ora, io scelgo di rimettere questo debito. Oramai tu non hai più debiti con me, io te ne libero”. Esso è fatto nel cuore profondo, con una totale determinazione.

*Chi accoglie ama, perché l'accoglienza è fare entrare dentro di sé, con il cuore aperto, la diversità dell'altro. Siamo sempre in difficoltà su questo punto, perché la nostra umanità limitata e sofferente ci rende difficile questo processo fondamentale nella relazione umana. Eserciti subito la capacità di accogliere e saremo così felici che così felici non lo siamo mai stati.*

**Quinta domanda: Voglio entrare nella fecondità del dono della mia vita?**

*(Dio li benedisse e disse loro: “Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra; soggiogatela e dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente, che striscia sulla terra. (Gen 1,28). “Bene, servo buono e fedele, gli rispose il padrone, sei stato fedele nel poco, ti darò autorità su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone” (Mt 25,23).*

Le domande importanti creano il silenzio (Laurence Freeman)

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Salmo 90) Sia su di noi la dolcezza del Signore, nostro Dio: rendi salda per noi l'opera delle nostre mani, l'opera delle nostre mani rendi salda.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel

favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.

## **10° Tema - E voi, chi dite che io sia?**

***Dal Vangelo secondo Matteo 11,25-30.*** *In quel tempo Gesù disse: «Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te. Tutto mi è stato dato dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare». Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero».*

*Ascoltando in un gruppo di psicoterapia il racconto agitato di un uomo ferito dall'improvviso abbandono da parte della compagna, emergeva che la ferita non era tanto causata dal bisogno di allontanarsi dalla relazione, ma dalla impossibilità di maturare questa scelta mediante un dialogo aperto e sereno, un dialogo che lasciasse il senso di intima vicinanza anche nella distanza. Il bisogno di fuga dalla relazione esprime come spesso ci sia, oltre alla gioia dello stare insieme, anche la confusione delle identità, e questo impedisce di evolvere nel proprio cammino di vita, tanto da avere bisogno ad un certo punto di separarsi. Le domande di una donna che partecipava al gruppo, anch'essa in difficoltà nella relazione affettiva, hanno permesso di arricchire l'esperienza di nuovi elementi di riflessione. Posso amare quando sono in equilibrio con me stesso ed in contatto col mio vero Sé, quando sono già nell'amore perché consapevole che sono già amato: io amo perché l'amore trabocca da dentro il mio interiore verso gli altri, perché sono già nell'amore che mi rende sereno, così che tutte le relazioni che riesco a vivere arricchiscono ulteriormente la mia bella esistenza. Allo stesso modo, posso essere amato quando l'altro è in equilibrio con se stesso ed in contatto col suo vero Sé, quando l'altro è già nell'amore perché consapevole che è già amato. L'altro ama perché l'amore trabocca da dentro il suo interiore verso gli altri. Ma chi è in grado di sentirsi così in equilibrio da riuscire ad amare in questo modo così incondizionato? Capite bene che il discorso da psicologico diventa psico-spirituale, perché l'uomo non possiede questo amore, ma lo riceve in dono da Dio, colui che ha già trovato se stesso perché è già in Sé, ed il suo stare in relazione con me non è quindi strumentale ad ottenere qualcosa, ma origina per trovare compimento nella relazione con me mediante il suo dono d'amore gratuito. Pregare per l'altro che sentiamo nemico significa quindi capire che l'altro è una persona in difficoltà con se stessa e non una persona che ce l'ha con me e mi vuole fare del male. Desiderare il suo profondo bene è l'unica via possibile per trovare il compimento in me del mio essere in vita.*

Chi è per me Cristo, nella mia personale esperienza?

Il cammino nel quotidiano. "Ecco io sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo" (Mt 28,20).

Abbi il coraggio di prendere il largo, allontanati dalla riva, dalle tue vecchie abitudini. Eserciti a chiedere la grazia, impariamo a riconoscerla, a capirla, ad afferrarla, a consultare lo Spirito, ad ascoltarlo, a comprendere il suo modo di guidarci, a collaborare con lui. Nel momento in cui scegliamo di vivere, di abbandonare il cammino di morte che abbiamo riconosciuto, pensiamo spesso che il percorso sia terminato, mentre in realtà è appena iniziato. Siamo allora chiamati a vivere una lotta spirituale che non è una lotta tra Dio e noi, bensì una lotta con Dio contro le tenebre, a cominciare da noi stessi. Noi portiamo la vita del Cristo, la sua vittoria, nel cuore delle nostre oscurità.

Se vogliamo veramente seguire questa strada, dovremo riservare ogni giorno un momento di

approfondimento, di ancoraggio, con l'aiuto della preghiera e della meditazione. Non pretendiamo di lavorare su tutti i piani nello stesso tempo. Partiamo da dove ci troviamo, da ciò che emerge, dal nostro malessere, dalla nostra reazione ad un evento. Le ricadute sono normali e inevitabili, perché le ferite vengono riattivate dagli avvenimenti. Una delle insidie più frequenti è la tentazione di regredire. Ritorniamo nella tomba: non sappiamo vivere la battaglia spirituale essenziale che si gioca in tutto questo.

I cammini di evangelizzazione del profondo portano non soltanto ad un vero rinnovamento spirituale, ma anche a una rimessa in ordine della psiche, a un ristabilimento o un netto miglioramento della salute, a una rimessa in moto dell'energia. Noi non possiamo aprire all'amore e alla luce di Dio tutte le zone del nostro essere, senza vivere qualche cosa di molto profondo in tutto il nostro essere.

*"Ecco, io faccio nuove tutte le cose" (Ap 1,5)*

*"Ma voi chi dite che io sia?". Se la risposta si potesse esprimere in parole, io qui consiglierei di rispondere alla sua domanda dicendo così: "Tu mi devi aiutare a sapere chi sei. Ma io dico che tu, Gesù, sei l'umiltà, l'umanità, di Dio" (Laurence Freeman).*

**Meditazione.** Per favorire la meditazione si propone l'ascolto di un quieto brano musicale. Successivamente i partecipanti vengono invitati ad un momento di meditazione silenziosa della durata di dieci minuti, con la finalità di entrare in contatto con il cuore profondo, al di là di tutti i ragionamenti e di tutte le convinzioni mentali. La tecnica utilizzata è quella della recita silenziosa di una parola collegata col ritmo del respiro, suggeriamo sales (sa-les) o iesus (ie-sus) o maranathà (mara-nathà) ma ciascuno può usare la parola o la frase che più gli si adatta. Si medita in silenzio tutti insieme, ciascuno con la propria parola. Si conclude il momento di quiete dopo la meditazione con l'ascolto di un quieto brano musicale.

*(Sapienza 19, 22) Dio è il Signore della natura e delle sue leggi. In tutti i modi, o Signore, hai reso grande e glorioso il tuo popolo e non hai dimenticato di assisterlo in ogni momento e in ogni luogo.*

**Lavoro psicoterapeutico.** I partecipanti sono guidati al lavoro personale secondo i propri bisogni. Uno o più psicoterapeuti, utilizzando le strategie e le tecniche riconosciute dalla comunità scientifica come efficaci nel favorire la soluzione dei problemi umani, stimolano i partecipanti ad esplorare i propri blocchi psicologici, con lo scopo di rendere più funzionale, sintonico e adattativo il proprio modo di essere e di vivere mediante la scoperta del proprio vero Sé. Il lavoro stimolato dalla esperienza può essere eventualmente anche ripreso e proseguito nei Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione o in altri gruppi di terapia eventualmente frequentati, nella terapia individuale, nel colloquio con la propria guida spirituale. Ulteriori elaborazioni saranno possibili nell'incontro successivo del cammino psico-spirituale.



**Aspetti organizzativi.** Possono partecipare al cammino solo coloro che già frequentano il Gruppo Sales. E' possibile quindi partecipare agli incontri del cammino psico-spirituale dopo l'approvazione da parte del coordinatore dell'esperienza, nominato dal direttivo dell'Istituto Sales, ed eventualmente sentito il parere favorevole dei referenti dei gruppi Sales. L'esperienza è gratuita, chi lo desidera può eventualmente dare un libero contributo all'associazione Istituto Sales. Giorni e luogo di svolgimento dell'esperienza verranno comunicati agli interessati in occasione della presentazione del cammino.

*Per informazioni ed adesioni:*

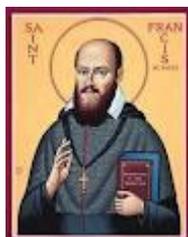
Centro Poiesis: 070.504.604 -327.2297626 - [centro.poiesis@tiscali.it](mailto:centro.poiesis@tiscali.it)

*Istituto Sales*

*Dr. Enrico Loria*

## Bibliografia

- *L'evangelizzazione del profondo - di Simone Pacot.*  
**Aprirsi allo Spirito.** La chiamata - Gli ostacoli - Come aprire la porta?  
**Ferite.** Che ne abbiamo fatto delle nostre ferite? - La fusione - Le confusioni - Il plagio - Le ferite dell'amore - La cupidigia  
**Dio, come ci restaura?** La volontà di Dio - L'atto di fede, L'esaudimento - La parola di ristrutturazione  
**Il Perdono.** La parabola del figlio ritrovato - Ricevere il perdono - Perdonare  
**Il cammino del quotidiano.**
- *Torna alla vita (L'evangelizzazione del profondo 2) - di Simone Pacot*  
Ti do la vita: sii un vivente  
**Prima legge di vita: La scelta di vivere**  
**Seconda legge di vita: L'accettazione della condizione umana**  
Le conseguenze della trasgressione della legge di vita: l'onnipotenza  
Il cammino di risalita  
**Terza legge di vita: Lo sviluppo dell'identità specifica di ciascuna persona in Dio e in una giusta relazione con l'altro**  
Verso la legge d'identità nella storia della persona nel suo presente  
La pentecoste della relazione  
**Quarta legge di vita: La ricerca dell'unità della persona abitata dal Dio vivente**  
Lo sviluppo della vita del cuore profondo  
**Quinta legge di vita: L'ingresso nella fecondità e nel dono**  
Il senso del cammino: I cammini delle nostre Pasque.
- *Osa la nuova vita (L'evangelizzazione del profondo 3) - di Simone Pacot*  
**La discesa nel proprio profondo.** Andare incontro alle proprie emozioni - Cammini di trasformazione (paura, sofferenza, violenza, vergogna) - La presa di coscienza della trasgressione della legge di vita, della sottomissione al falso Dio, all'idolo.  
**La risalita verso la vita.** Il tempo del pentimento, il polo spirituale della presa di coscienza - Il tempo della conversione - Il tempo della resurrezione: Dio ci porta alla vita - Guarigione e Salvezza  
**Il senso del cammino - La Pasqua.** L'invito - La nuova relazione con il mondo - La parola fondatrice della vita.
- *Gesù, il maestro interiore - di Laurence Freeman*  
**La domanda chiave: "E voi, chi dite che io sia?"**



## PREGHIERA

Per intercessione di San Francesco di Sales, di Maria Ausiliatrice, e di tutti i Santi, desidero procedere nel cammino di crescita interiore, psicologica e spirituale, che favorisca l'integrazione del mio "Io" al mio Vero Sé, ovvero quel luogo dove mente, corpo, anima, e Spirito Santo, si incontrano, e dove tutto il mio essere è in grado di percepire con correttezza il senso profondo e meraviglioso della mia vita terrena.

Dio ci salvi da un "Io" debole, e Dio ci salvi anche da una psiche al servizio dell'Ego.

Sono consapevole della necessità di scoprire il senso profondo della mia nascita e della mia vita, e per questo decido adesso, ora, non domani, di proseguire nel cammino di consapevolezza profonda, psicologica e spirituale, che favorisca la piena realizzazione della mia vita terrena, in prospettiva della vita eterna.

Ogni giorno è un giorno nuovo, e non mi preoccupo tanto dei miei errori passati, né dei miei limiti presenti, ma mi affido piuttosto alla misericordia divina, e alla dolcezza di San Francesco di Sales, affinché con la meditazione, la preghiera, ed il lavoro interiore, possa trovarmi rinnovato, in un modo che neanche io so bene come sia potuto accadere.

Accetto che nel contatto col mio Vero Sé, sono in grado di percepire con chiarezza il bene della mia vita, e trovo la serenità, la forza, la determinazione, ed il coraggio, di affrontare la mia nuova vita.

Desidero che i miei pensieri, le mie emozioni, i miei comportamenti, si integrino nell'unità del mio essere corporale e spirituale, secondo la volontà del Padre Celeste.

Amen.

