



ISTITUTO SALES

PROGETTO PILOTA

*Si mettono in cammino, e la speranza è più forte dell'evidenza.
Ma chi vuol stare con l'evidenza si rassegni ad essere solo il custode del passato.*

Scopo infinitamente grande della vita di ogni persona, è ritrovare la gioia e la pace che derivano dall'aver scoperto che il mio desiderio di vita coincide esattamente con il desiderio che Dio ha utilizzato per plasmare tutto il mio essere. Per arrivare a questa scoperta dobbiamo saperci affidare nel cammino della vita, alla relazione amorevole con l'altro.

IL MONDO DELLA SEPARAZIONE

Straniero tra la folla

ISTITUTO SALES *progetto pilota* E' IDEATO E CONDOTTO DAL DOTT. ENRICO LORIA
PER INFORMAZIONI E ADESIONI: 070.504604 – 327.2297626 - enricoloria@tiscali.it



L'associazione Centro Poiesis www.centropoiesis.it sostiene questa iniziativa.

In un giorno di lunga durata, la noia fu abbagliata da una luce che diede vita ad una nuova vita, ma con il passare del tempo si credette ad un inganno e la confusione vinse sulla convinzione. Ora è prova certa che anche un fiore o un filo d'erba possa vincere la forza dell'asfalto, ma bisogna stare molto attenti a non ricoprirsi di questo asfalto, prima liquido poi solido, che blocca pensieri e azioni.

E più si cerca di fare, sempre maggiore è l'insoddisfazione perché in realtà non si fa nulla che si vuole. Hai ascoltato il respiro, il sonno, la luce e il profumo, hai ascoltato Dio dentro di te, ora mettiti al centro del luogo che ti si adatta, spogliati di ogni tuo pensiero e non ascoltare consigli, ma mettiti nel profondo contatto con te stesso e ascolta. Un sì oppure un no, questa è la risposta alla tua domanda.

Un modello per la conduzione del Gruppo Sales

1- Separazione e Depressione.

Buongiorno, piacere di conoscerla. La aspettavo, si accomodi. Per quale motivo ha pensato di fare un colloquio con me?

- Grazie. Sono qui perché sto molto male. Le dico la verità se non fosse così non sarei mai andata da uno psichiatra. Non avrei mai pensato di farlo, ma da quando ci siamo lasciati con lui la mia vita sembra non avere più un senso.

Capisco. La fine della relazione sembra essere stata devastante per lei, per come la sta vivendo. Se è d'accordo parleremo meglio di questo più avanti. Ora vorrei sapere qualcosa di più su dal punto di vista clinico. Sta male in che modo?

- Non riesco più a dormire bene, mi sveglio molto presto, in preda all'angoscia ed alle preoccupazioni. Diciamo che non dormo quasi più!

Da quanto tempo?

- Penso, più o meno da tre settimane.

Si, il fatto di dormire male o di svegliarsi presto di per sé, non è un problema, perché la mente quando c'è qualcosa da risolvere è come se mi facesse dormire il tanto per sopravvivere, e poi mi svegliasse per risolvere un problema. Ma se il problema non viene risolto e l'insonnia si prolunga nel tempo lentamente ci ammaliano. L'insonnia però può essere il sintomo di qualcosa di più importante. Mi dica, cosa non va oltre all'insonnia?

- Non ho molto appetito in questo periodo.

E' dimagrita?

- Sì, quattro o cinque chili. Non ho voglia di mangiare, e non provo un gran piacere nel farlo.

Ha perso interesse anche per altre cose?

- Non ho voglia di fare le cose che prima mi piacevano, non provo interesse per il mio lavoro, mi terrorizza affrontare qualsiasi cosa. Non ho più voglia di leggere, che era la mia passione preferita.

E' preoccupata per questo?

- Sono continuamente preoccupata, penso di non riuscire più ad uscirne. Mi sento nervosa.

Nervosa, ed anche irritabile?

- Sia nervosa che irritabile, mi sembra che non sono più in grado di sopportare nulla.

Le capita di piangere senza motivo o con eccessiva facilità?

- Sì...

Qual è il momento della giornata in cui si sente peggio?

- La mattina. Penso che non ce la farò ad affrontare la giornata. Poi la sera mi sembra di stare un po' meglio.

Senta, le capita di pensare di non avere più voglia di vivere?

- Sì, non trovo più un senso, e poi la sofferenza è troppa, per vivere così è meglio morire.

Ha pensato anche che vorrebbe farsi del male?

- No, per carità, non lo farei mai una cosa simile, e poi non ne avrei il coraggio.

Ma a volte ci ha pensato?

- Sì, mi sono trovata a pensare che sarebbe così finita anche la mia sofferenza, ma sono solo dei pensieri, le ripeto, non lo farei mai.

Bene. E' importante per me saperlo, perché io posso aiutarla se lei vuole vivere. Mi dica una cosa, ma è sicura che sta male da tre o quattro settimane?

- Ho cominciato a sentirmi peggio forse, da due mesi, tre. Ma così come sto adesso da due settimane.

Il suo disagio è andato avanti molto gradualmente, tanto da non accorgersi che stava sempre peggiorando.

- Sì, non mi sono resa conto.

Conosce la storiella della rana bollita?

- No.

Una rana si è immersa in una pentola di acqua fresca, senza sapere che quella pentola era sopra un fornello. Lentamente l'acqua comincia a scaldare, ma la cosa avveniva tanto gradualmente che la rana non si rendeva conto che l'acqua diventava sempre più calda, fino a quando lentamente è finita bollita senza che lei avesse alcuna ragione.

-Vuole dire che in qualche modo anche io sono lentamente entrata in questo stato senza averne una piena coscienza?

Sì. Lei ha una depressione dell'umore. Probabilmente lei sta molto peggio di quanto non possa vedersi dall'esterno.

- (Piange) Sì, se lei sapesse come mi sento (continua a piangere).

Lo so come si sente. In questo momento sembra che non ci sia una via d'uscita, ma pensa questo solo perché è depressa. Presto, quando starà meglio, le sembrerà strano di averlo pensato. Probabilmente lei ha bisogno di capire come mai questa delusione affettiva le fa così male, ma qualsiasi sia la causa, ora è importante che lei si riprenda. E' necessario che lei inizi una terapia farmacologica, e poi potremo proseguire con dei colloqui per capire le cause di questa depressione.

- E' un dolore indescrivibile...

Sì. Così come lentamente è entrata nella depressione così lentamente ne uscirà, per cui deve avere pazienza e non smettere la terapia anche se i primi giorni le sembrerà di non avere nessun vantaggio. Ma se lei persiste, dopo due settimane starà già meglio, e fra un mese forse sarà in grado di riprendere le sue normali attività. Fra due o tre mesi starà meglio di prima. Ora però deve mettersi a riposo.

- A riposo? Come faccio, siamo in un periodo difficile al lavoro, ed i colleghi se la prenderanno con me se mi assento ora.

E' molto importante che lei si fermi per un periodo, le ripeto, lei sta peggio di come potrebbe sembrare, ed è arrivato il momento di fermarsi. Lei si deve riprendere da questo stato depressivo.

- Non avrei mai pensato di dover prendere psicofarmaci. E' proprio necessario? Non basta un po' di riposo?

Per come sta lei signora, non ha senso evitare di prenderli, e continuare a soffrire così inutilmente.

- Ha ragione, non ce la faccio più. Ma le terapie mi stordiranno? Mi faranno sembrare uno zombi?

No signora, non le daranno gli effetti che lei teme. Non abbia pregiudizi sulla terapia.

- Ma ho paura di entrare in un circolo vizioso e di diventarne dipendente, e di non poterne più fare a meno.

Gli antidepressivi non danno dipendenza, sono farmaci curativi e non sintomatici. Dopo qualche mese potremo scolarli ed eliminarli. A volte se le cause non sono state risolte, nel tempo si può avere necessità di riprenderli di nuovo, ma questo non perché danno dipendenza, ma perché non si è avuto il cambiamento necessario. Ed in ogni caso li potrà prendere mentre fa la sua vita normale senza che sia assolutamente visibile che lei li prende, nel senso che è come se non prendesse nulla. Mantiene solo il benessere raggiunto.

- Va bene. Mi dica come devo fare.

Ecco la terapia.

Vorrei inoltre che lei leggesse, appena se la sente, questo articolo che ho scritto: "Illusione" e "Amore incondizionato" due potenti antidepressivi. Se vuole potremo parlare di ciò che pensa su questo articolo in una prossima occasione.

- Sì, a me piace molto leggere, o almeno mi piaceva. Appena me la sento lo leggo volentieri. Grazie.

2- "Illusione" e "Amore incondizionato" due potenti antidepressivi.

Visto che lo scopo della incarnazione è consentirci di fare una libera e consapevole scelta verso l'amore incondizionato, Dio ci ha fatti uomo e donna, padre e figlio, fratello e sorella. Ma poi, per non spaventarci troppo, ha evitato di aggiungere: "Guardate che questo è solo l'inizio, il resto lo dovete fare voi".

Poi, affinché l'esperienza fosse davvero efficace, ha messo il tempo e lo spazio per separarci, per fare sì che fossimo davvero liberi. Ma liberi di cosa?

L'uomo è dotato di qualcosa che lo rende unico in tutto il creato, è dotato di un "io" che lo identifica, e che ha il compito di scegliere. Senza rendercene conto, trascorriamo la vita senza la piena consapevolezza del bene prezioso che siamo, del dono che ci è stato fatto, della bellezza che ciascuno di noi è. Se solo potessimo vedere l'altro con gli occhi puri della nostra anima, proveremo continuamente la gioia del nostro esistere nonostante le difficoltà e le continue frustrazioni della vita quotidiana.

Essendo inseriti nel tempo, possiamo cambiare. Quando usciremo dalla dimensione temporale tutto sarà eterno, immutabile. Ma finché sono in vita, da un giorno all'altro, da un ora all'altra, posso pensare e vivere cose diverse. Se sbaglio ora, posso rimediare dopo. E' semplice. Con questo presupposto gli errori della vita li posso chiamare esperienza. Ciò che vivo in un'età lo posso vedere diverso in un'altra età, e questo mi dà l'occasione di diventare saggio.

Essendo inseriti nello spazio, possiamo spostarci, ovvero andare verso ciò che io penso che in quel momento possa essere bene per me. Abbiamo gambe per camminare. Ma quando usciremo dalla

dimensione spaziale, tutto sarà lì per sempre. Se siamo nell'amore non lo perderemo più, se siamo nel buio, non ce ne potremo più distaccare, e lì sarà pianto e stridore di denti.

Viste così le cose, appare chiaro quale bene prezioso sia essere vivi, quale occasione fantastica sia essere nati.

Ma tutto ciò ha un prezzo. Il prezzo che vivere sulla terra sia vivere nel "mondo della separazione". Il dolore profondo che ci dà questa condizione di continua separazione, sarebbe difficilmente sopportabile, visto che in fondo, nel profondo del nostro essere, il desiderio ultimo e più importante è l'unione amevole col tutto, che senza timore di sbagliare possiamo chiamare Dio.

Il più immediato rimedio a questo dolore è l'illusione, ovvero il fare finta che non siamo nel mondo della separazione. E allora, quando incontriamo un uomo o una donna che ci piace, si scatena dentro di noi l'illusione che sia arrivata finalmente la soluzione alla realtà difficile della separazione, e la natura ci aiuta scatenando tutti gli ormoni e le endorfine per renderci felici e soddisfatti. L'illusione è un potentissimo antidepressivo. Inconsapevoli che tutto ciò ci arriva gratis da dentro, siamo convinti che sia l'altro a determinare la nostra grande felicità, e così entriamo nel più grande inganno della nostra vita. Non ci rendiamo conto che ciò che proviamo, arriva sempre da dentro di noi.

Quando il "periodo incentivante gratuito" finisce, così come prima pensavamo che fosse l'altro la causa della nostra felicità, cominciamo a pensare che sia l'altro la causa della nostra insoddisfazione. Vediamo nel limite oggettivo dell'altro la causa del nostro stare male. Non abbiamo ancora scoperto che l'altro, come me stesso, è un essere meraviglioso anche quando impastato con tutti i suoi limiti umani. E soprattutto ingannati dalla separazione del tempo e dello spazio, non possiamo vedere che l'altro era così come lo vediamo ora anche quando ci sembrava meraviglioso. Non sappiamo che l'altro è ancora meraviglioso. Anziché appropriarci della responsabilità di ciò che pensiamo e sentiamo, siamo propensi a scaricare sull'altro tale responsabilità. Crediamo che siano gli altri la causa del mio stare male.

L'illusione, potente antidepressivo, ha il grande svantaggio di favorire una depressione più grave. Più passa il tempo e più mi rendo conto che il cerchio nella mia vita comincia a stringersi, più la depressione incombe, come segnale esistenziale del fallimento della mia prospettiva di vita erronea.

La depressione vista così, è il segnale più forte che qualcosa dentro me va cambiato, che sono io la causa del mio star male.

Quando nella relazione importante, per esempio nel rapporto di coppia, le cose cominciano ad andare male, e l'insoddisfazione cresce, cominciamo a pensare di avere sbagliato partner. Non riusciamo a capire che quel partner probabilmente va benissimo, ma che entrambi viviamo nel mondo della separazione, perché siamo incarnati per compiere un cammino. Il mondo della separazione è il mondo dove la relazione di coppia è al servizio della crescita interiore, e che quindi nessun uomo e nessuna donna al mondo può smettere di crescere per spezzare la dura realtà che io non posso essere unito totalmente e costantemente con l'altro. Il fatto che io lo sento distante, è assolutamente normale. Ma se credo che non lo sia, illudendomi che non sono nel mondo della separazione, allora mi separo, nel senso che lo rifiuto da una posizione di odio e di conflitto, come se l'altro fossa la causa di qualcosa che invece si spiega dentro me.

Il paradosso è che se accetto di essere nel mondo della separazione rimango unito, se nego di essere nel mondo della separazione mi separo.

Che cosa terribile!

L'amore che cercavo, il compagno e la compagna meravigliosa che credevo di aver trovato, si sono rivelati un flop. Perché in realtà non ho ancora capito che cosa sia l'amore incondizionato.

Ogni volta che si parla di spiritualità si pensa alla religione, ed ogni volta che si pensa alla religione si pensa alla chiesa. E siccome la chiesa è fatta da uomini, siamo punto e a capo. Anche loro colpevoli di non fare abbastanza, e quindi causa della mia insoddisfazione.

Quando le cose nel rapporto non vanno più bene, credendo che la causa sia esterna a me, mi ribello a questa ingiustizia disinvestendo nel rapporto, ovvero smettendo di amare l'altro così come esso è. Ingenuamente non mi rendo conto che la meraviglia della fase dell'innamoramento era dovuta al fatto che sia io che l'altro ci siamo dedicati con entusiasmo alla cura dell'altro, con una attenzione continua e incondizionata. Certo, l'ho fatto sull'onda di una illusione, la illusione di avere trovato il compagno mitico, però l'ho fatto, e l'ho fatto io. Io stesso sono stato, insieme all'altro, il protagonista e l'artefice del nostro miracolo. Se io continuassi così anche adesso che gli ormoni sono calati, e che il "periodo incentivante gratuito" è finito, il miracolo continuerebbe per sempre. Ma questo significherebbe che io ho capito quale sia il significato della vita. La conseguenza di questo disinvestire è che pian piano quel rapporto diventa sempre più negativo. Come un giardino che non curo più, e che non innaffio, più passa il tempo più diventa un campo di erbacce. Ed a quel punto, chi potrebbe negare che quel campo fa schifo?

Smettendo di prendermi cura di me e dell'altro nel nostro rapporto, smetto di coltivare la vita interiore, che posso chiamare vita spirituale.

In realtà io posso negare la vita spirituale, ma ciascuno di noi è un essere sia carnale che spirituale, e come tale non può disconfermare questa realtà anche quando con la mente lo nega. Ma cosa vuol dire essere spirituale?

L'amore incondizionato è la scelta di amare l'altro anche quando esso non sembra gratificarmi più rispetto a degli oggettivi bisogni che mi sono rimasti in sospeso. Purtroppo qui anche la psicologia deve fare un atto di umiltà, e rendersi conto che la via che può guarire davvero ed in profondità, è la via dell'amore vero.

Una coppia che si presenta dal terapeuta in grande crisi, e che trascorre mesi di colloqui nei quali il terapeuta cerca di fare cambiare l'individuo affinché diventi più simile alle aspettative del partner, fa un lavoro inutile. Non è strano che alla fine il terapeuta, stremato per un lavoro inutile, sentenzi con grande autorità professionale: "Sì, effettivamente non vi amate più, siete troppo diversi" E' semplicemente ridicolo!

Quel terapeuta ha una sola possibilità di riuscita, ed è una possibilità che non dipende da lui, ma che lui avrebbe il dovere di favorire accompagnando quella coppia nella giusta direzione. L'unica via che sblocca la crisi nella direzione giusta è informare ciascun membro di quella relazione che solo se uno dei due decide di amare l'altro incondizionatamente il processo di crisi si sblocca, e si avvia una nuova fase di crescita profonda della persona.

E' un passo difficile, in teoria non dovuto, che non può essere deciso dall'esterno. Nessuno può dire dall'esterno a qualcuno che deve amare. Il terapeuta non può sapere chi dei due eventualmente sarà illuminato dallo Spirito affinché inizi la nuova fase di vita, mediante la scelta di amare concretamente l'altro, spiritualmente e carnalmente.

L'amore incondizionato, non solo è il più potente antidepressivo, ma è la guarigione definitiva. Totale. E' la gioia nella sofferenza, è il senso più profondo della mia vita. È l'anticipo del paradiso.

E la porta della vera pace interiore. E' Dio stesso.

Perché più importante della idea che mi sono fatto di Dio, è la Sua stessa realtà interiore dentro me che conta.

Nessuno di noi ha mai visto né potrà mai vedere Dio, ma molti di noi hanno già scoperto cosa sia l'Amore incondizionato.

3 - L'amore incondizionato.

Scopo infinitamente grande della vita di ogni persona, è ritrovare la gioia e la pace che derivano dall'aver scoperto che il mio desiderio di vita coincide esattamente con il desiderio che Dio ha utilizzato per plasmare tutto il mio essere. Per arrivare a questa scoperta dobbiamo saperci affidare nel cammino della vita, alla relazione amorevole con l'altro. Nella relazione amorevole con l'altro posso guarire dalle mie ferite profonde, e teneramente conoscere la parte più intima di me stesso. Posso fare contatto con la mia anima.

L'amore incondizionato è una cosa che riguarda tutti gli uomini, e non solo chi è impegnato in un cammino spirituale. E' patrimonio dell'umanità, è origine e causa del creato. E' fine ultimo di ogni cosa. In lui inizia e finisce il senso dell'esistenza.

Quando un uomo e una donna si uniscono la *causa inconscia* è l'amore incondizionato, e se rimangono uniti il fine ultimo di quel rapporto è la *scoperta consapevole* dell'amore incondizionato. Lo stesso vale in tutte le relazioni umane.

L'amore laico è uguale, perché esiste solo una forma di amore. Ma l'amore ha diversi livelli di profondità. L'amore è uno ed uno soltanto, e non dipende da ciò che noi diciamo che esso sia. L'amore dipende invece da ciò che noi sperimentiamo. Il caro Don Giuseppe Casti sacerdote Salesiano, durante un ritiro disse: "Non esiste maggior credente dell'ateo, e non esiste maggior ateo del credente". Questo paradosso si spiega col fatto che la nostra capacità di amare non dipende da ciò che noi pensiamo di essere e diciamo di essere, ma da ciò che siamo in realtà.

Il laico desidera migliorare il mondo perché è l'unica cosa che ha. Il credente desidera migliorare il mondo perché si fida della promessa della vita eterna. Entrambi possono collaborare per lo stesso obiettivo.

Quando io parlo di qualcuno, non descrivo chi esso realmente è, ma descrivo il mio introyetto di quella persona. Quando io parlo di Dio, non descrivo chi Dio realmente è, ma descrivo il mio introyetto di Dio.

Più importante della mia idea di Dio, è l'esperienza concreta della Sua presenza nella mia vita. Qualsiasi sia la mia idea. Dio nessuno lo può vedere, ma come Padre amorevole Dio ci dona continuamente la possibilità di sperimentare la Sua presenza. Nell'amore incondizionato.

Per poter vivere l'amore incondizionato ho necessità di sentirlo dentro, come scoperta illuminante della meraviglia che sono. Esso scaturisce sempre e solo da dentro me. Se lo cerco fuori non lo troverò mai. Quando incontro l'altro, ciò che provo in occasione di quell'incontro origina da dentro di me. Se mi ascolto mi sento. Percepisco la mia anima capace di essere sensibile ed amorevole, e la gioia collegata a questa esperienza. Sulla base di questa pienezza posso amare, ed essere capace di superare la frustrazione del limite dell'altro. Perché non ho bisogno che l'altro sia diverso da come è affinché possa compensare ai miei bisogni sospesi. I miei bisogni sospesi sono nutriti dall'amore stesso che io provo quando comprendo la meraviglia che sono. La meraviglia di riconoscere l'altro come infinitamente bello.

L'amore spesso è invece legato ad un bisogno di ottenere qualcosa, ricevere sostegno materiale, affettivo, riconoscimento di me. E' l'amore scambievole, condizionato. Quando l'altro mi ignora, "personalizzo" questo comportamento pensando di non valere. Soffro, perché non ho ancora libero accesso alla profondità della mia anima, dove sgorga in abbondanza l'amore di Dio per me. Se solo riuscissi a percepire questo dono interiore, non temerei alcun male quando l'altro si volta altrove per compiere il suo personale cammino. Non avrei più bisogno di possedere l'altro.

Tutto il cammino terreno serve a questa scoperta. Non ha importanza quanto tempo ci voglia, ma è importante che io sia nel giusto cammino, quello che mi può consentire di capire.

4 - La meraviglia che sono.

Oppresso dal velo d'ombra che copre la mia anima, vivo senza sapere chi sono. Vivo lo stesso, e la mia vita ha un senso anche quando io non ho consapevolezza profonda di me. Ma la domanda potrebbe essere : io voglio vivere?

La maggior parte di noi non sanno di essere incarnati solo in parte, nel senso che non riescono ad entrare pienamente nel mondo, perché hanno paura. Certo che è strano pensare che io sono incarnato al 60% e che non me ne rendo neanche conto. Cosa mi manca?

Una giovane donna chiedeva aiuto materiale perché abbandonata dalla famiglia. Convinta di avere "il diritto" di essere aiutata, si poneva da una posizione di vittima credendo che più si lamentava, più aiuti avrebbe ottenuto. Trascurando l'idea di essere viva, e di avere un corpo per pensare ed agire, si limitava unicamente a criticare tutto e tutti, per ciò che non riceveva. Incontrato un "amministratore di sostegno" saggio ed amorevole, veniva paternamente confrontata sul suo modo disfunzionale di cercare di risolvere il suo problema, e sul fatto che minacciare il suicidio non le risolveva la situazione.

L'idea di essere viva, di avere un corpo, una mente ed un cuore che batte, avere gambe per muoversi nello spazio, e il tempo per fare esperienza, non la prendeva minimamente in considerazione.

Essendo inserito nel tempo, posso cambiare. Quando uscirò dalla dimensione temporale tutto sarà eterno, immutabile. Ma finché sono in vita, da un giorno all'altro, da un ora all'altra, posso pensare e vivere cose diverse. Se sbaglio ora, posso rimediare dopo. E' semplice. Con questo presupposto gli errori della vita li posso chiamare esperienza. Ciò che vivo in un'età lo posso vedere diverso in un'altra età, e questo mi dà l'occasione di diventare saggio.

Essendo inserito nello spazio, posso spostarmi, ovvero andare verso ciò che io penso che in quel momento possa essere bene per me. Ho gambe per camminare. Ma quando uscirò dalla dimensione spaziale, tutto sarà lì per sempre. Se sono nell'amore non lo perderò più, se sono nel buio, non me ne potrò più distaccare, e lì sarà pianto e stridore di denti.

Viste così le cose, appare chiaro quale bene prezioso sia essere vivi, quale occasione fantastica sia essere nati.

Oppresso dal velo d'ombra che copre la mia anima, non sento la gioia e la pace che da sempre sono dentro me. Nel profondo di me infatti, nonostante che io non lo creda, c'è tutto ciò che mi occorre. Veramente tutto. Se solo riuscissi ad ascoltarmi, sentirei finalmente la meraviglia che sono. Perché scopo infinitamente grande della vita di ogni persona, è ritrovare la gioia e la pace che derivano dall'aver scoperto che il proprio desiderio di vita coincide esattamente con il desiderio che Dio ha utilizzato per plasmare tutto il mio essere. Ma per arrivare a questa scoperta dobbiamo saperci affidare nel cammino della vita, alla relazione amorevole con l'altro.

Oppresso dal velo d'ombra che copre la mia anima, non riesco a sentirmi. Mi rifugio nel labirinto della mia divisione interiore, dove senza rendermene conto trascorro tutto il tempo della mia vita, sprecandola.

E pensare che ci sarebbe qualcuno che potrebbe risolvermi il problema: sono io.

Io stesso potrei prendermi per mano, e portarmi dove ho davvero bisogno di andare: verso l'amore incondizionato. Ovvero la scelta di amare l'altro così come esso è adesso. E' lì che posso avere coscienza della meraviglia che sono, di quanto sono prezioso ed amabile. Tutte le distanze messe dall'altro sono questioni che riguardano la difficoltà dell'altro, e non sono dovute a me. Smetto quindi di personalizzare tutto. Perché ogni volta che personalizzo attribuisco a me qualcosa che non mi appartiene. E rimango nel velo d'ombra.

L'amore incondizionato è ciò che mi serve per scoprire la meraviglia che sono. Prima di questo, il mio amore serve ancora purtroppo ad ottenere qualcosa, nella convinzione erronea che io non

vado bene così come sono, così con tutti i miei difetti e i miei limiti umani. Vado bene così perché dentro me risiede il dono sacro della mia essenza divina. In “luogo” non c’è niente che possa essere migliorato. Fine del duro compito di cercare di essere accettato. Fine della compiacenza. Fine del drammatico tentativo di piacere. Ma allo stesso tempo, come essere diviso tra il bene ed il male, sono immerso anche nel mio cieco egoismo, dove io non potrei essere peggiore di quello che sono. Divento incapace di integrare il bene che ho dentro nella mia vita terrena presente e quotidiana.

Oppresso dal velo d’ombra che copre la mia anima, non mi accorgo della meraviglia che sono. E della meraviglia che sei.

5 - Depressione e Psicofarmaci

Innanzitutto bisogna dire che i farmaci sono autorizzati quando dimostrano che da soli sono capaci di dare una differenza significativa su quel disturbo. Quindi i farmaci sono strumenti sicuramente efficaci.

Il problema è che la depressione è legata sempre ad un senso di perdita. E le cose che perdiamo nella vita sono tante, ed in modo continuato. Questo perché siamo incarnati nel “mondo della separazione”, ovvero in una realtà connessa con il tempo e lo spazio, nella quale è impossibile uscire dalla logica continua della separazione, separazione dall’altro, separazione da me stesso. Questa fenomenale capacità di separazione ha un suo senso, perché rende l’uomo libero, perlomeno libero di poter esercitare il libero arbitrio che Dio ci ha dato. Non è ancora la vera libertà di cui l’uomo a davvero bisogno, ma è la strada per essere in grado di individuarla e sceglierla. E’ la via dell’amore. In realtà prima che l’uomo trovi la via dell’amore, di solito subisce e fa subire dolorose mancanze affettive, per le quali siamo sempre in qualche modo impreparati.

La Depressione quindi è legata a tutte le esperienze di perdita. Ma quale è la perdita più grande che viviamo nel nostro tempo? E’ soprattutto la perdita del senso profondo della vita stessa.

Questa ricerca di senso, non solo è difficile da compiere, ma è soprattutto misconosciuta, ovvero non ci rendiamo conto di non essere nella ricerca.

I padri del deserto, distaccandosi da tutto e perdendo tutto, attraversavano una fase spirituale di “Apatia” che è perfettamente uguale alla depressione con l’unica differenza che rimane un unico desiderio: il Desiderio di incontrare Dio.

Questo confermerebbe che la Depressione ha un preciso e profondo significato, ed oltre ad essere un disturbo clinico, è una importante fase del cammino esistenziale dell’uomo.

I farmaci, correttamente utilizzati sono grandemente efficaci. Il timore della mania? E’ un timore che deriva soprattutto dal cattivo uso del farmaco. I moderni farmaci antidepressivi, usati ai dosaggi minimi efficaci, ed accompagnati da una corretta guida psicologica e spirituale, sono assolutamente da usare, e con fiducia.

6 – L’Istituto Sales

L’Istituto Sales ha lo scopo di formare i terapeuti alla conduzione del “Gruppo Sales” e più in generale di contribuire alla crescita professionale e spirituale dei terapeuti dei diversi modelli, alla luce della meditazione.

ISTITUTO SALES si propone di formare i terapeuti ad una semplice quanto efficace esperienza terapeutica: il Gruppo Sales.

ISTITUTO SALES si propone inoltre di favorire la nascita e la permanenza di Gruppi Sales nel territorio.

ISTITUTO SALES utilizza la Meditazione Sales come strumento efficace nel cammino di crescita personale.

ISTITUTO SALES riconosce i diversi modelli psicoterapeutici disponibili, sia su versante intrapsichico che su quello sistemico-relazionale, come efficaci nel favorire la risoluzione dei problemi umani.

ISTITUTO SALES riconosce la validità dell'accompagnamento spirituale nel cammino di guarigione della persona.

Scopo infinitamente grande della vita di ogni persona, è ritrovare la gioia e la pace che derivano dall'aver scoperto che il proprio desiderio di vita coincide esattamente con il desiderio che Dio ha utilizzato per plasmare tutto il mio essere. Per arrivare a questa scoperta dobbiamo saperci affidare nel cammino della vita, alla relazione amorevole con l'altro.

Leggiamo nel libro "archimandrita sofronio SILVANO DEL MONTE ATHOS": l'uomo psichicamente malato non è capace di cogliere né il pensiero né la volontà di un'altra persona. Di conseguenza, quest'assenza di disponibilità all'obbedienza è nell'uomo il più sicuro indice della sua malattia psichica. L'uomo senza l'obbedienza resta sempre nella stretta morsa della sua egoistica individualità, in opposizione al principio della persona.

L'obbedienza qui è intesa come accondiscendenza libera e consapevole al cammino che mi conduce alla scoperta delle leggi dell'Amore che proprio io sono stato chiamato a manifestare nella mia vita terrena, e che mi danno l'occasione di unire le necessità materiali con l'essenza spirituale.

Per malattia psichica si intende la mancanza di disponibilità ad un dialogo aperto con l'altro, che nasce quando una persona si trova in una posizione difensiva, scatenata da una sofferenza non gestibile. Il terapeuta dovrebbe saper riconoscere questa posizione esistenziale, e lavorare mediante una alleanza sincera ed amorevole con la persona che chiede aiuto, affinché i punti di resistenza della persona possano sciogliersi.

Con questa premessa si intende sottolineare che nella relazione di aiuto verso la persona, la coppia e la famiglia, se **accompagnatore** ed **accompagnato** sono svincolati dalle verità più profonde del significato della vita dell'uomo, non si può produrre l'effetto sperato di arrivare da una vera guarigione.

Con questo spirito, invito i terapeuti di qualsiasi credenza, interessati all'argomento, ad avvicinarsi per compiere un cammino di crescita che è contemporaneamente sia professionale che spirituale.

Particolare attenzione va data alla analisi del **Transfert e del Controtransfert**.

Scrive *Andrè Louf* nel suo libro "*generati dallo Spirito*": Il fatto di accompagnare un altro può peraltro rimediare, in parte, alle lacune dell'accompagnamento a suo tempo ricevuto con più o meno efficacia. Anche per l'accompagnatore infatti, la situazione di transfert è innanzitutto una *chance*, e non un rischio. Se gestita correttamente può in definitiva costringerlo ad una rinuncia positiva dei propri desideri, insegnargli a "desiderare senza essere esaudito", obbligandolo a diminuire incessantemente dinanzi alla libertà e alla autonomia crescente dell'altro. In una parola:

è una occasione non da poco per imparare ad amare veramente. Sì, nell'accompagnamento spirituale sono entrambi gli interlocutori a trarne beneficio. Tuttavia, per quanto importante possa essere, la relazione di transfert non esaurisce tutto il senso della relazione implicata nel dialogo di accompagnamento. Tutt'altro, e questo va detto. In ogni relazione, del resto, c'è sempre ben di più del transfert e del controtransfert: vi è offerta una reale possibilità di un contatto in profondità in cui l'io autentico dell'uno entra in comunione con l'io autentico dell'altro.

Un analista inglese, *Fred Blum*, ha chiamato questa possibilità "**la terza dimensione**" di ogni relazione analitica. Questa terza dimensione non è senza relazione con l'Amore o con la vita di Dio al cuore di ogni essere, nasconde in sé la potenza creatrice capace di trasformare la relazione e di operare la guarigione.

7 – Il Gruppo Sales

Il gruppo è sempre aperto, ed accoglie ad ogni incontro tutti coloro che, essendo venuto a conoscenza della esperienza, desiderino partecipare.

Ciò comporta che il numero di partecipanti può variare, anche se di solito è presente un nucleo di persone che partecipano abbastanza regolarmente.

Per questo motivo di solito il numero di persone che fanno riferimento al gruppo è superiore al numero medio di partecipanti per ciascun incontro.

Il gruppo è una occasione di **crescita interiore**, sia psicologica che spirituale. Accoglie sia persone con un credo religioso, sia non credenti o non praticanti.

La spiritualità è qualcosa che si vive anche quando non si è scelta l'appartenenza ad una particolare confessione.

Nella esperienza del gruppo possono essere usate diverse modalità di intervento psicoterapico, a seconda della formazione del conduttore. Il proprio modello di intervento però risulta allargato ed arricchito dalla visione profonda del senso della vita che dovrebbe essere maturato dal terapeuta durante i periodi di collaborazione all'incontro di gruppo gestito da un terapeuta più esperto. Risulta inoltre arricchito anche dalla acquisizione di nuove competenze, rispetto al modello su cui si basa ciascun terapeuta, mediante il confronto dei modelli tra terapeuti, sia nei periodi di formazione sul gruppo Sales, che durante quelli di gestione del gruppo in co-terapia.

8 – La Crescita Interiore

La crescita interiore procede per tutti anche quando non facciamo nulla per favorirla. Questo perché le prove della vita favoriscono il processo di crescita. Se resistiamo al cambiamento, si presenta a noi una prova più grande. Se non sappiamo come affrontare la prova entriamo in crisi. Quando siamo in crisi a volte ci rivolgiamo ad uno psicoterapeuta, perché la analisi psicologica dei vissuti può sbloccare il nostro cammino. Ad un estremo opposto all'analisi, ricerchiamo il nostro vero sé con il silenzio, la meditazione, la contemplazione. Queste due strade, entrambe utili, sono a volte viste in contraddizione.

Chi pratica la meditazione spesso critica i terapeuti perché li considera inefficaci a dare una reale risposta ai bisogni profondi dell'uomo.

Chi dedica la sua vita alla psicoterapia spesso sorride di fronte a coloro che meditano, accusandoli di affidarsi alla speranza illusoria di un miracolo.

Entrambe le esperienze sono viste con perplessità dalla chiesa ufficiale, che sottolinea la necessità di aderire ai riti riconosciuti ed approvati.

L'energia d'amore che ci origina e poi ci conduce nel cammino, non è perfettamente definibile dalla nostra mente. La possiamo chiamare Dio, oppure possiamo negare che esista. In entrambi i casi la vita insiste incessantemente perché noi realizziamo noi stessi e diamo un senso alla nostra essere incarnati.

9 - Come fare la Meditazione Sales

Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione comoda, e chiudi delicatamente i tuoi occhi. Inizia a ripetere dentro di te una singola parola: Sales. Se qualche pensiero arriva osservalo, non scacciarlo, e non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: Sales. Mentre continui a ripetere questa singola parola, trova il ritmo a te più congeniale, eventualmente collegandolo al ritmo del tuo respiro o del tuo battito cardiaco. All'inizio ti sembrerà strano o difficile, e ti accorgerai che continue distrazioni e pensieri possano farti credere che non sei adatto per meditare. Non assecondare questi vissuti, e semplicemente continua a meditare. Prosegui in questo modo per dieci minuti. Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi, per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività. Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni. Tu non sai bene come, ma la tua vita cambierà. Sales, come San Francesco di Sales, come Salesiani di Don Bosco. Sales è una parola che inizia e finisce con la stessa lettera "S" e consente quindi di ripeterla in modo circolare, iniziando, finendo, e riniziando nella recita continua nello stesso punto (cerchio). Sales è composta di due sillabe "Sa" e "les" ed è quindi facilmente collegabile con i due momenti della respirazione, "inspirazione" ed "espirazione" (triangolo). Sales è collegata alla spiritualità concreta ed operativa di San Giovanni Bosco, per chi desidera sostenere i giovani nella loro crescita e formazione umana e spirituale. Sales è collegata a San Francesco di Sales, protettore dei giornalisti e di coloro che sono impegnati nella comunicazione, oggi quanto mai importante nelle dinamiche umane. Sales è una meditazione che dura dieci minuti, che sono il tempo sufficiente e necessario per cambiare il proprio stato dell'io verso il proprio vero Sé, portando la persona verso un positivo senso di attivazione e di lucidità mentale.

10 - Incontrandoti scopro me stesso.

Straniero tra la folla ho bisogno della tua vicinanza, ma le risposte arrivano poi da dentro me. Qualsiasi risposta che arrivi da te non risolve il bisogno della scoperta di me stesso.

Ma senza la tua vicinanza non riesco neanche a farmi la domanda.

Quando ti incontro incomincia il viaggio dentro me stesso, ed è un viaggio interessante. Come te.

Straniero anche a me stesso supero l'illusione di trovare nella tua grandezza lo scopo del mio vivere. Preferisco il dolore della crisi di identità del mio essere. E della mia ricerca.

Qualsiasi gratificazione che derivi dalla tua bellezza non mi risolve il bisogno di compiere il mio cammino.

Ma senza il dialogo con te non riesco a guardare dentro me.

Mi abbandono al mio bisogno di te, senza dipenderne.

Quando arrivo alla mia anima tutto cambia. Lascio dietro me qualsiasi timore e ogni sofferenza. E' a quel punto che incontrandoti scopro me stesso.

In tutti questi anni di studio, lavoro, esperienza clinica, meditazione, giri in moto, supervisione, ritiri in silenzio, preghiera, letture, psicoterapia personale, attività di gruppo, nuoto, educazione dei figli, relazione matrimoniale, e tanti errori che io chiamo esperienza, ho sempre tenuto presente ciò che più conta per me: incontrarti.

Questo libro è un modo di incontrare te che non posso conoscere personalmente, per dirti ciò che penso e come si può condurre un gruppo Sales, e per dirti che qualsiasi cosa tu abbia scelto di fare o di non fare, è urgente che tu viva.

Troppo lunghi e troppo frequenti sono i periodi in cui posso sopravvivere senza un vero contatto con me stesso. La vita svolta in modo automatico sulla scia dei condizionamenti acquisiti procede senza io me ne possa rendere conto, fuori da qualsiasi consapevolezza, e per questo procede nella impossibilità di cambiare. Solo il senso di profonda insoddisfazione che inevitabile mi accompagna, mi può salvare dalla prospettiva di sprecare la mia vita.

E' la distanza dal mio Vero Sé che mi rende non autentico. Sono in preda al falso sé, che affonda le sue radici dal profondo del mio egoismo, ovvero la mia personale paura di vivere.

La rinuncia a vivere, elevata dentro me a virtù come conseguenza dal desiderio del mondo che mi circonda che io possa essere adattato, giustifica solo il bisogno di qualcuno di semplificare le dinamiche umane ad un livello di più facile gestione.

Senza saperlo quindi non cerco una alternativa nel timore nevrotico di essere diverso. Fino a quando accade qualcosa, senza un preciso perché, che fortemente mi attira verso una vita diversa, perché sento di voler crescere.

E' così che nasce il desiderio di confrontarmi con te, che nel tuo modo di vivere fai splendere te stesso. Ma non a spese mie.

Sono fuggito tante volte da tutti voi, e così ho cercato di salvarmi dalla confusione, dalla fusione con. Ma ho perso così tutto ciò che poteva arrivare dal nostro confronto, dal dialogare senza aspettative reciproche, col semplice scopo di stare insieme a confrontare le esperienze. Ora ho bisogno di te.

E' così che inizia il viaggio dentro me stesso. Questa volta non mi lascerò incantare dalla tua bellezza, perché posso reggere il dolore della mia diversità. Scusa, ma ho bisogno di trovare la mia anima, perché solo da dentro me stesso posso dirti chi veramente sono, e sentirmi profondamente soddisfatto, sicuro di ciò che penso e che sento, sicuro di ciò che voglio, sicuro nella mia insicurezza. Solo così potrò abbandonare ogni timore di mostrarmi veramente a te.

Partecipo ad una esperienza di gruppo Sales. Ascolto, per ora va bene così. Anche ascoltare mi fa crescere, e mi fa capire delle cose di me stesso.

Ero indeciso se venire, me ne hanno parlato, ma ho aspettato prima di farlo. Poi questa sera all'improvviso la decisione. Vado a vedere. Ed eccomi, anche io sono qui. Evviva. Ascolto, ho detto solo il mio nome. Va bene così.

11 - Rimango silenzioso.

Rimango silenzioso in attesa di incontrarti ancora nel cammino di crescita interiore. Straniero tra la folla, desidero riprendere gli incontri di gruppo, dove ogni volta scopriamo cose importanti di noi stessi.

E ancor più desidero ritrovare le esperienze di un fine settimana, dove riesco a lasciare dietro me tutto ciò che non mi serve.

Per riscoprire il mio vero Sé.

Rimango silenzioso in attesa di vivere l'incontro con te.

L'uomo, essenza del creato, centro del mio interesse, è il tesoro che continuamente cerco. Ogni volta è un dono prezioso. Ma questo dono non è una volta per sempre. Va continuamente rinnovato.

Rimango silenzioso, in un silenzio pieno, di te.

Dopo aver partecipato all'incontro, sono molti i pensieri che sono venuti spontanei. Ci penso e ci rifletto, anche nei giorni successivi. Rimango silenzioso, in attesa di incontrare ancora quelle persone, perché mi rendo conto di come quelle due ore abbiano avuto l'effetto di un viaggio, di una discesa dentro me stesso. Rimango in un silenzio pieno di te, del tuo esserti rivelato. Mi rendo conto che l'averti ascoltato ha avuto l'effetto inaspettato dell'aver rimosso il coperchio di qualcosa che rimaneva nascosto nel mio inconscio.

Cercavo l'uomo, e non mi ero accorto che è sempre stato lì, accanto a me stesso. Dentro me. Cercavo la verità ed ho camminato tanto, per arrivare a fermarmi a ad ascoltarmi finalmente dentro. Quei minuti in silenzio a ripetere la parola Sales, che all'inizio sembravano davvero strani da vivere, sono diventati momenti preziosi di scoperta del mio essere. Come potevo immaginare che da me stesso avrei potuto far emergere il significato intimo del mio vivere? Credevo che bastasse cercare di adeguare la mia vita a ciò che ho sempre creduto che fosse il mio modo vivere. Mi sono limitato a credere che il mio modo di percepirmi fosse così, stabile, e immutabile. E ogni variazione sono sempre stato bravo a contenerla, come una distorsione della verità. Ma quale verità?

Ho bisogno di riscoprirla, anzi, di scoprirla. Perché ora mi sembra che non l'ho mai compresa. Non ho mai approfondito abbastanza la questione, perché non c'era nessuna questione. Sono vissuto nella inconsapevolezza.

Ciao, come stai? Che piacere incontrarti qui per caso, stavo proprio pensando all'incontro dell'altra sera col gruppo. Sì, al prossimo, penso di esserci.

Che strano, è bastato incontrare uno degli amici del gruppo per qualche istante per avere la sensazione che il mio pensare si sia materializzato.

Ora però ho bisogno di fermarmi, di lasciare cadere i pensieri. Mi fermo a meditare per dieci minuti, così come suggerito, ho bisogno di prendermi cura di me.

In attesa d'incontrarti ancora racconto ad un amico i miei pensieri, perché ne sento il bisogno. Non posso tenere dentro tutto questo riflettere. Grazie per il tuo ascoltarmi. Sai, ho voglia di vivere una vita piena, come se fosse sempre un momento speciale. Come se fosse sempre un giorno speciale, il mio vivere quotidiano. Credo che sia così in paradiso, e lo è già qui su questa terra se insieme lo vogliamo davvero.

È importante avere una visione sia sistemica che intrapsichica nel condurre l'esperienza. Col tempo si impara a utilizzare a scopo terapeutico tutte le diverse modalità di manifestarsi dei partecipanti all'incontro di gruppo.

I momenti di silenzio del gruppo, sia prima di aver iniziato un lavoro personale, sia durante il lavoro, vanno assecondati e rispettati come un momento di notevole valenza terapeutica. Il conduttore dovrebbe gestirli in modo da non interrompere il processo intrapsichico in atto.

12 - La vita essenziale.

Immerso nel cammino della vita, sento di essere al di là di tutte le perplessità esistenziali.

Cammino nel sentiero dell'essenzialità della vita.

Straniero tra la folla, osservo le molte persone che intorno a me si muovono senza precise direzioni. Tante volte lo faccio anche io.

In realtà non è che manchi la direzione, ma i cammini inseguono esperienze provvisorie di illusoria gratificazione.

E' così, l'esperienza serve per questo.

Mentre osservo, mi astengo da qualsiasi giudizio e, se posso, favorisco la consapevolezza.

A volte mi apro, ed esprimo con decisione la mia visione.

Quando tu sei in un buon rapporto di fiducia con me, il mio parlare produce grandi effetti. Oggi ho deciso. Continuo nella essenzialità della vita, che è lo straordinario del mio vivere quotidiano.

13 - Perdono me stesso.

Perdono me stesso perché ogni minuto che passa qualcuno ha necessità di una parola, di un aiuto materiale, ma io non me ne accorgo.

Perdono me stesso perché anche quando me ne accorgo non riesco ad arrivare.

Straniero tra la folla rimango attonito di fronte alle sofferenze dell'umanità, lasciando a ciascuno le responsabilità di affrontare la sua.

Mi perdono perché so di essere nulla, ma in questo mio nulla ritrovo la pace e il sorriso della dolce attesa.

L'attesa della vera gioia. La gioia della Sua presenza.

Straniero tra la folla perdono me stesso perché so che solo nella mia pace posso iniziare a donare qualcosa.

Il resto è attivismo senza frutto.

Riesco a perdonarmi nonostante il mio limite bruci dentro, perché ti farei salire sulle mie spalle per farti avvicinare al cielo.

Anche se so che così non cambierei la tua vita. Hai bisogno di arrivare molto più in alto.

Forse però ti darei la gioia della mia vicinanza e della mia benedizione.

Augurati il bene con le parole i pensieri e le azioni non può non avere un effetto. Sempre che tu lo voglia.

Straniero tra la folla, so che dalla mia vicinanza tu puoi ritrovare il coraggio per affrontare meglio tua prova.

Perdono me stesso perché in questa guerra tra poveri non ho saputo fermarmi in tempo, prima di ferirti.

Mi perdono perché so che anche io vivo nelle tenebre.

Con spiragli di luce, di luce intensa.

Mi sento nella mia pace, la pace del perdono.

Perché questo è il dono per me.

E tu, ti sei perdonato?

14 - Come un giocoliere.

Straniero tra la folla mi ritrovo ad osservare i risultati di numerose piccole azioni, che compiute con distacco e con amore, hanno messo in moto una complessità di eventi.

Lontano anni luce da qualsiasi paura del giudizio altrui, vivo il vento che arriva dal mio vero sé come una brezza ristoratrice, capace di alleviare tutte le fatiche del cammino.

Quando mi fermo con qualcuno a parlare di qualcosa, è come se l'altro diventasse trasparente, e non potesse più nascondere le sue vere intenzioni.

Agisco e parlo per il bene mio e suo.

Non c'è più differenza.

Come un giocoliere impegnato nel gioco dei tre birilli, ogni piccolo movimento produce grandi effetti, come conseguenza della armonia che si crea con quel gioco.

Straniero tra la folla, vivo il mio momento senza sapere se c'è qualcuno che osserva il gioco, ma solo per il piacere di compierlo. Attorno a me nulla e tutto.

Senza parlare ne tacere, esprimo.
Ciò che esprimo è una esplosione silenziosa di me stesso.
Esplodi anche tu, ti sentirai vivo.

15 - La ricerca di senso.

Vivere riuscendo ad essere me stesso è possibile, se riesco a reggere il momento in cui vibra forte dentro me la ricerca di senso...
Perché quando la ricerca di senso vibra più forte, è facile lasciare prevalere la compiacenza alle aspettative dell'altro.
Resistere, sapere che solo aspettando che arrivi la risposta, la mia risposta, posso davvero conoscere me stesso nella mia profondità.
L'ostacolo più grande è il dubbio sul mio valore, la sicurezza sul diritto di essere.
Quante volte mi sono trovato a dubitare di me? Quante volte ho cercato nello sguardo dell'altro la conferma del mio valore?
E' così che non posso più reggere la vibrazione forte della ricerca di senso, del mio senso nel vivere.
Ma così non saprò mai perché sono nato, e quale sia la mia missione.
Vivere superando il dolore del momento del dubbio su chi io sia, per trovare dentro me la risposta.
Perché vivere riuscendo ad essere me stesso è possibile, se riesco a reggere il momento in cui vibra forte dentro me la ricerca di senso.

16 - Gitano.

Il ragazzo non più giovanissimo controlla i movimenti delle persone intente a salire e scendere dalla giostra. Tutto accade con un certo ordine, e lui non deve intervenire più di tanto. Occhi azzurri e sguardo serio, si protegge dentro il giubbotto ed il cappellino nella fredda serata invernale.
Osservo i suoi sguardi mentre ascolto i forti suoni del Luna Park.
Straniero tra la folla, sento di essere nel luogo dove molti come me si confondono tra coloro che inebriati di un effimero ma pur sano divertimento trascorrono il tempo spensierati e giocosi. Sono i momenti in cui immerso nelle mie sicurezze materiali ed affettive, mi sorprendo ad immaginare la mia vita da gitano, una vita che non avrei mai potuto fare.
Non perché non mi abbia mai attratto.
Anzi.
La scelta forse mi è passata davanti all'età di 5 anni quando rinunciando a fuggire da un inaccettabile compromesso esistenziale, ho gettato al vento il mio vero Sé per inseguire un cammino forse più saggio. Oggi sono quel che sono.
Il ragazzo si accorge del mio osservarlo ma fa finta di nulla.
Lui, come me, sta pensando alla sua scelta, e a tutte le difficoltà della sua vita da gitano. Ma non gli manca ciò che gli serve per vivere, e non cambierebbe la sua vita.
Ognuno ha la sua, e nessuno può fare la controprova per un immaginario cambiamento che non avrebbe utilità, perché ciascuno può trovare il suo senso e può trovare sé stesso in qualsiasi condizione abbia scelto di stare.
Ma stasera ho voglia di pensarlo, e di dirlo.
Gitano... la parte di me che desidera essere continuamente in cambiamento, in evoluzione permanente. Il gioco di prestigio è vivere dal di dentro il mio spirito libero mentre conservo tutte le mie responsabilità sociali.

Ma stasera sono felice del mio essere capace di dire sì e no a ciò che per me va bene. Il Luna Park è per gioco. A me non va di giocare, la vita mi attende, con lo stesso desiderio di chi sale nelle montagne russe.

Ma da un altro punto di vista.

Osservare il tuo sguardo, per conoscere la tua anima.

E' per questo che vivo. Gitano nel mio mondo di sicurezze.

17 - Essere autentici.

Quanti limiti posso mettere alla libera espressione del mio vero sè, semplicemente perchè utilizzo la forza degli schemi mentali?

Mi lascio andare alla tenera visione del mio cuore.

Da lì tutto appare diverso. Sono sensibile e comprensivo della difficoltà dell'umanità intera.

Straniero tra la folla osservo, astenendomi dal giudizio.

Ogni volta che insorge un pensiero critico, so che è il rifiuto di una parte di me verso me stesso.

Inconsapevole di questo, per difendermi proietto sull'altro qualcosa che in realtà è un aspetto di me stesso che rimane ancora in ombra.

Respiro profondamente. Scelgo di stare nel luogo dove non esiste timore.

Anche tu straniero tra la folla, unisciti a me in questo intento.

Semplicemente stare, nel presente, con l'altro.

18 - Affidarsi.

Affidarsi. Con semplicità, e pieni di speranza.

Con fede.

Affidarsi all'amore.

Quell'amore che è eternità del momento presente. Io sono.

Straniero tra la folla, riconosco il mio valore personale in Lui.

Il mio vero Sé.

Tutti i miei timori sono il regno dell'ego, e la sua forza.

La mia debolezza è la rinuncia alla forza dell'ego, e l'affidarmi a Lui.

Dal mio nulla ritrovo me stesso. Il mio centro.

Sono davvero io...

19 - Sacro.

Mi trovo dentro la cappella del Monastero, in un luogo isolato. Provo la serenità e la gioia che di solito mi accompagna quando arrivo in un luogo così sacro.

Sono giunto nel Monastero delle Carmelitane Scalze, dove Silvia farà la sua prima Professione.

Silvia era il nome con cui l'ho conosciuta nei pochi ma importanti incontri di amicizia. Ora è suor Maria Gloria.

Il suo invito ha per me un valore speciale, proprio perché arriva senza che io abbia una chiara idea del perché di quel dono.

La percezione dell'essere immerso nel silenzio in quel luogo sacro non mi fa dimenticare che, in realtà, il luogo più sacro di tutta la terra ciascuno di noi lo trova dentro se stesso.

E' la consapevolezza del valore immenso della vita di ciascuno di noi. Della mia vita.

Il senso del sacro. Dio non ha bisogno di altari e chiese, di sacerdoti o suore, ma l'uomo liberamente sceglie di rendere sacro il luogo dove si ferma a stare alla Sua presenza. Liberamente

sceglie di consacrare tutta la propria vita alla missione d'amore che Suo figlio ci ha proposto. Abbiamo bisogno di uscire da tutte le distrazioni, per ricordarci del valore immenso della nostra vita, e del significato profondo che ha averla ricevuta in dono.

Ma non è per tutti così, e non sempre stiamo in contatto con la Verità dell'amore.

Quante volte il mio vivere si è ridotto ad un affannoso ed inutile attivismo.

Le persone a volte non si accorgono di essere come attaccate ad una catena, vagano solo per pochi metri attorno a se stesse, facendo un gran baccano senza alcuna efficacia.

E' il pensiero che ho avuto arrivando al Monastero, quando risalendo con la moto lungo la salita della strada che porta in quel luogo, ho visto un cane legato ad una corda di qualche metro.

Ogni volta che passa qualcuno si lancia in un chiassoso abbaiare per fare due metri senza neanche raggiungere il ciglio della strada. Ed intanto lui ha l'impressione di aver influito sul destino dei passanti.

Quante volte facciamo lo stesso. Ci sforziamo di progredire senza riuscire in alcun modo, perché siamo legati ad una catena invisibile.

Sono tutte le resistenze che inconsapevolmente manteniamo, e che si oppongono alla nostra crescita.

Il forte odore d'incenso mi riporta al momento culminante della solenne cerimonia, compiuta alla presenza di pochi intimi nella piccola cappella.

Suor Maria Gloria di Gesù Misericordioso professa la sua scelta di suora di clausura. Non è un modo di allontanarsi dal mondo, ma un modo di farne veramente parte.

Trovare se stessi nella parte più profonda del proprio essere ci rende molto più vicini all'altro, all'umanità sofferente.

Comprendere che senza un valore immenso la vita scorre senza senso, è il pensiero che da alcuni anni accompagna le mie giornate.

Grazie Silvia, hai compreso qualcosa che vivo dentro di me come un segreto senza che io te lo abbia rivelato. Nel mio tabernacolo interiore batte un cuore di peccatore, che si affida al Signore per essere purificato.

Anche oggi rinnovo il mio desiderio di appartenenza a Dio, in un modo diverso dal tuo, ma che è il mio modo solenne di vivere la mia vita.

In modo sacro.

20 - L'uomo al centro della creazione.

E' la conseguenza del contatto col proprio vero Sé, quando siamo chiamati a compiere solo ciò che realmente occorre, e non tutto quello che secondo le convinzioni nostre e altrui siamo spinti a fare.

La fatica e l'oppressione che derivano da un uso non corretto della nostra stessa vita, sono il segnale del nostro eccessivo attaccamento alla materia. In questo caso è l'Ego che conduce il gioco.

Per quale motivo il padre celeste dovrebbe volere da noi uno sforzo inutile?

Siamo noi stessi che inconsapevolmente ci siamo immersi nella realtà terrena in modo dissonante con la nostra vera natura.

La prova della vita diventa inaccettabile, e possiamo arrivare a non sopportare la realtà della incarnazione.

L'invito del Cristo è semplice e chiaro. Assecondare uno stile di vita profondamente rispettoso della dignità dell'uomo. Ogni cosa sia solo al servizio dell'umanità, e non l'umanità al servizio delle cose.

L'uomo al centro della creazione!

21 - La visione di luce.

Straniero tra la folla, cammino nella vita che mi ritrovo.

Parti di me inseguono cose che non mi servono. Piano piano le abbandono, una ad una.

L'esperienza mi aiuta a capire che posso crescere verso il mio benessere e la mia realizzazione personale.

Più in profondità, dentro me stesso, la chiara visione di ciò che è luce. Se assecondo questa visione non sono più di questo mondo.

Accetto. Vivo in questo mondo, ma non sono di questo mondo.

Straniero tra la folla, continuo a muovermi nella realtà che incontro, mantenendo la mia pura attenzione verso il mio centro interiore.

Svincolato dalle logiche terrene, intorno a me una nube di ostilità vorrebbe annientarmi e farmi desistere, ma sono assistito da tutti gli angeli dell'Amore Universale. Riesco ad andare avanti nonostante tutto.

Porto con me la visione spirituale della realtà, e la vivo.

Ogni cosa per me si armonizza in un tutto coordinato e impercettibile. Sono le continue coincidenze invisibili.

Le pure sensazioni della mia infanzia ritornano alla coscienza.

La speranza e la spensieratezza di allora sopraggiungono e mi rendono di nuovo bambino. So di avere un PADRE. Sono tornato a CASA.

Se anche tu senti di essere nel cammino che ti si adatta, se ti senti assistito amorevolmente dalle circostanze della vita, anche tu hai trovato la tua strada, straniero tra la folla. Le nostre strade convergono.

Presto ti incontrerò.

22 - Figlio del cielo e della terra.

Straniero tra la folla, mi lascio guidare dal soffio quasi impercettibile dello spirito.

Ci sono momenti dove è forte il senso che mi spinge ad agire.

In altri momenti sembra che vada bene stare fermo, in attesa.

In entrambi i casi è bello avvertire la sua presenza. La percezione del mio valore non cambia nei due momenti.

Straniero tra la folla, lascio che sia lo spirito a condurre il gioco.

Trovo il coraggio di essere me stesso, non ho timore di dire sì e no.

Ci sono, con tutta la forza dei miei talenti e dei miei limiti. In entrambi i casi sento di avere diritto di esserci.

Sono accolto ed amato dalla madre terra, così come solo una madre può fare.

Accetto di esserne figlio.

E al contempo sono figlio del cielo, dove il padre ha la sua dimora. Lascio che anche il cielo mi assista.

Straniero tra la folla, procedo tra cielo e terra per compiere il mio cammino.

Vorrei dirti qual'è questo cammino, ma ci sono cose che sono sacre. Rimangono nascoste ma vive nel segreto del proprio cuore.

Tu, come me straniero tra la folla, sei riuscito ad aprire il tuo tabernacolo?

23 - Vivere in trance.

Vivere in trance.

Vivere momento per momento, lasciandomi guidare dalla intuizione originaria, quella che è stata capace di mettermi in moto.

Vivere in trance, come se qualcuno mi suggerisse all'orecchio la via durante il cammino.

Vivere ascoltandomi dentro, e senza la paura di quella parte di me che mi farebbe desistere continuamente.

Perché quella parte di me oramai è lontana, e non ha forza.

Vivere in trance perché l'orchestra della vita suona il brano che io conosco meglio, quello che posso recitare e cantare senza leggere le parole e la musica in uno spartito.

Vivere in armonia col mio centro interiore, per superare la disarmonia del vivere quotidiano delle crudeltà e le ingiustizie più insensate.

Vivere in trance perché dentro ed intorno a tanta sofferenza io posso vedere la pace e la gioia della luce divina, una luce che stempera le tenebre.

Vivere in trance perché è l'unico modo di vivere, il resto è sopravvivere.

Vivere dal di dentro perché posso ascoltare dentro me la vibrazione sottile dell'amore.

Sì, sottile, perché le vibrazioni forti arrivano dal mio ego disperato che urla e comanda, con prepotenza.

Vivere in trance per incontrarti, ed amarti.

E' l'amore puro, quello che si vive pieno anche dentro il dolore.

Vivere in trance, per comprendere il significato della mia gioia.

Una gioia senza un perché, se non l'amore che ora sto provando per te.

24 - La verità è la via dell'amore.

Possiamo mantenere fermezza solo su ciò che è vero, ed è vero solo ciò che origina dall'amore e nell'amore si compie.

Perché tutto il resto passa, prima o poi finisce.

Anche quello che ci appassiona, e che coinvolge la nostra mente, se non è amore, poi svanisce.

La mia verità si confronta continuamente con la tua verità.

La nostra realtà è la conseguenza delle nostre verità messe insieme.

Guardando la realtà, ci possiamo accorgere del valore delle nostre verità. Se non sono legate all'amore, la realtà ci mostra il fallimento dei nostri intenti.

Verità significa quindi non ciò che io voglio, ma ciò che io realmente sono. Ed io sono amore, quando arrivo alla parte più profonda di me stesso.

Solo allora la mia vita sarà centrata e stabile, il mio equilibrio indissolubile.

Se ricerco la verità con onestà intellettuale, senza saperlo troverò l'amore.

Possiamo mantenere fermezza solo su ciò che è vero, ed è vero solo ciò che origina dall'amore e nell'amore si compie.

25 - La verità.

La verità è fondamentale, ma non è fondamentalista.

La verità è infinitamente paziente, e lascia a ciascuno il tempo ed il modo di essere scoperta.

Le persone possono diventare fondamentaliste per un bisogno estremo di verità.

Il bisogno di verità fondamentalista non lascia spazio all'esperienza.

La realtà è una forma cruda di verità. E' una visione senza speranza della verità.

Il fondamentalismo è una realtà su questa terra. Segue istinti umani che partono dal desiderio di trovare la via, la verità, la vita.

Straniero tra la folla osservo le persone alla ricerca della verità.

Nel cercare il senso, ciascuno lotta nel tentativo di possedere ciò ha scoperto fino a quel punto.

Ed in questo desiderio di possesso, molti tentano invano di costringere altri esseri ad adattarsi alle proprie scoperte.

La scoperta della verità riempie di senso la nostra vita, ma la ricerca della verità ci lascia spesso soli.

Affinché possiamo capire nel profondo di noi cosa essa sia.

Se lo credi, continua ad essere paziente nella ricerca della tua verità, sapendo che altri, impegnati nel tuo stesso cammino, hanno lo stesso tuo diritto di trarre le proprie conclusioni.

26 - Ogni giorno.

Ogni giorno è un giorno nuovo.

Perché ogni giorno io perdono me stesso.

Mi perdono perché il senso della mia vita non è credere di essere arrivato, ma sapere di essere sempre in cammino.

A qualsiasi età.

Ogni giorno è un giorno nuovo.

Perché il bene che sento dentro me è tanto grande non può essere compiuto una volta per tutte.

E' sempre in divenire.

Ogni giorno è un giorno nuovo perché il mio passato non ha potere su di me. Gli errori commessi io li chiamo esperienza.

Io sono. Adesso.

Straniero tra la folla, continuo a camminare.

Cammino e osservo.

Vedo te, straniero tra la folla, che compi lo stesso cammino, nel tuo modo.

Ti riconosco.

Anche tu vivi ogni giorno come un giorno nuovo.

Il tuo modo è diverso dal mio, ma ha la stessa intenzione.

Anche per te ogni giorno è un giorno nuovo.

27 - Parlare con te.

Il tempo scorre ma io non ne ho più la percezione.

Come in trance, sono totalmente immerso in ciò che faccio.

Parlare con te, ascoltarti, espande tutto il mio essere, è come entrare nell'eternità del momento presente.

Mentre parlo e ascolto, sento di amarti.

Sento dentro me, con chiarezza, come il fluire vitale del tuo essere ti conduce in prossimità del tuo vero Sé.

Quando ti distrai da esso me ne accorgo, e incoraggio te a rifocalizzarti in te stesso.

Straniero tra la folla, libero e creativo, esercito ciò che mi piace fare: occuparmi del tuo cammino interiore. E della mia gioia nel partecipare.

Le tentazioni del mondo materiale accarezzano il mio ego.

Le sento, ma non le assecondo. Semplicemente lascio che piano piano disperdano la loro energia, affinché io non debba compiere alcuno sforzo per evitarle.

Il tempo continua a scorrere, ma io non me ne accorgo. Sento solo quando tutto si è compiuto dentro te e dentro me.

Anche oggi sono riuscito ad essere me stesso.

28 - Il suono di una campana.

Durante la discussione del gruppo Sales, la campana delle 21, come è suo solito a quell'ora, inizia a suonare. Siccome non mi piace parlare sopra un altro suono, invito i partecipanti al gruppo ad ascoltarla. "E' il suono registrato della campana della nostra chiesa che a quest'ora, come sempre, avvisa che sono le nove di sera", sottolineo ai partecipanti. "Il suono registrato?" commenta uno dei presenti. "Sembra davvero il suono della campana vera, molto fedele, sei sicuro che sia registrato?"

In quel momento i pensieri scorrono veloci nella mia mente. Fin da piccolo mi sono abituato a questo suono registrato, ma da allora non avevo più pensato alla cosa. Da bambino invece un senso di delusione e di falsità si accompagnava a questa modalità artificiale scelta per il campanile della nostra chiesa, come se costruirne uno vero, ed essere poi presenti per far suonare le campane, fosse un lusso che non potevamo permetterci in quella comunità.

Mi prendeva un senso di morte. Ma poi ci avevo fatto l'abitudine.

E' passato qualche giorno. E' appena iniziata la meditazione durante un incontro in piccolo gruppo, al calar della sera. Il silenzio di quel piccolo centro in una casa in prossimità della campagna è profondo. Seduto e con gli occhi chiusi entro subito nella profondità di me stesso. Un suono di una campana in lontananza all'improvviso mi richiama emozioni antiche. Di nuovo il suono di una campana, e i pensieri avuti qualche giorno prima nell'altro gruppo.

Un cane che abbaia in lontananza, contribuisce a creare un clima per me antico di periferia silenziosa al calar della sera. Sì, perché da bambino io abitavo nella periferia silenziosa, che al calar della sera diventava buia e solitaria.

Emozioni contrastanti di pace e solitudine emergono dentro me, senza che io neanche provi a scacciarle.

Mentre medito, le lacrime incominciano a scorrere sul mio viso. Le lascio scorrere senza fare nulla, perché sento che stanno irrigando la mia anima.

Un nucleo rimosso del mio passato, dolcemente scioglie i suoi nodi, e con naturalezza prende il suo posto nella mia coscienza.

E' il sentimento forte di solitudine affettiva che da piccolo sperimentavo senza esserne pienamente cosciente, e che proprio per questo trattenevo senza dividerlo, in una situazione dove nessuno intorno a me avrebbe avuto la risorsa per occuparsene. Almeno questo era quello che io credevo.

Ora che è emerso, sono io che potrò occuparmene.

Il suono dolce del cellulare mi avvisa che il tempo è finito. Delicatamente con le mie mani accarezzo il mio viso per asciugarlo. Faccio un respiro profondo. Sono pronto a proseguire l'incontro.

Un nuovo dono è scaturito dalla mia meditazione.

Sales.

29 - Eccomi.

Straniero tra la folla, riprendo il cammino con una luce nuova.

I vissuti di tristezza emersi si sono sciolti come neve al sole.

Lontano, dietro le mie spalle, lascio morire i ricordi degli inutili capricci dell'infanzia, tenendo solo

il ricordo "buono" di quel periodo.

Nell'infanzia, anche quando soffriamo, prevale un senso profondo di serenità. E' la grazia della innocenza, la gioia della speranza che ci spinge ad esplorare il mondo. Non c'è nulla che possa attrarre di più il nostro essere.

Straniero tra la folla, ho nutrito la mia anima delle antiche emozioni, provate quando tutto era più semplice. Mio padre, mia madre, i miei fratelli, la casa, i giochi, gli amici, il mondo che mi accoglie e che mi chiede di essere conosciuto, il suono registrato della campana.

Tutto mi avvolge con amore. E mi chiede di andare avanti.

Eccomi, io ci sono.

Straniero tra la folla, sono fiero di me stesso. Sì, sono fiero, perchè sono riuscito ad andare avanti. Ho risposto SÌ alla richiesta del mondo.

Anche tu, straniero tra al folla, hai detto sì alla vita? Dove sei?

30 - Una voce nel deserto.

Straniero tra la folla osservo ciò che accade intorno, e dentro me. Guardo con sereno distacco le persone.

La mia forza è la mia debolezza.

Ho abbandonato qualsiasi desiderio di controllo, e mi abbandono a me stesso nel profondo, a ciò che veramente sono.

Straniero tra la folla, sono come una voce che grida nel deserto.

La carovana in lontananza procede nel suo cammino. La mia voce sfiora i loro corpi. Alcuni udendo la voce si lasciano incuriosire dal messaggio, e lasciano che questo lavori dentro di loro. Altri la sentono senza ascoltarla. Molti non riescono a sentirla.

Straniero tra la folla continuo a gridare nel deserto.

La mia debolezza è la mia forza. La mia impotenza è la mia pace.

Il frutto del mio canto è l'amore che l'altro decide liberamente di vivere.

Liberamente. Amore.

31 - Libertà di essere me stesso.

Esistono ancora molte forme di prevaricazione nelle organizzazioni umane. Questo deriva dal fatto che l'uomo ha la propensione a controllare altri esseri umani. Il controllo di un uomo verso un altro uomo deriva dalla paura di essere controllati. La conseguenza più grave dell'essere controllati è che non sono più libero. Se non sono più libero non posso essere me stesso. E questa è la cosa peggiore che possa capitarmi.

Poter vivere la mia vera natura è la cosa più importante per cui sono nato.

Lo sforzo per conciliare le aspettative degli altri con i miei personali bisogni deve portare alla realizzazione del mio essere, e non al suo annullamento.

Essere straniero tra la folla è un modo di vivere il proprio essere senza rimanere eccessivamente condizionato dal sistema, e senza rimanerne eccessivamente isolato. E' necessario che l'umanità avanzi nella sua crescita interiore al punto che nessuno debba essere annullato nel proprio essere. Il problema è come uscire dalla paura. La paura è il motivo per cui coltiviamo il nostro egoismo e con cui rischiamo di essere noi stessi prevaricatori.

Un invito a tutti ad uscire da qualsiasi sistema prevaricante, utilizzando metodi pacifisti di affermazione di se stessi, per evitare di perpetuare la catena di prevaricazione. La vittoria di una parte sola, ha sempre i semi di una sconfitta.

32 - Potere e denaro al servizio dell'amore.

Straniero tra la folla, osservo la realtà terrena senza nascondere nulla ai miei occhi.

Consapevole delle difficoltà estreme in cui l'umanità si trova a combattere, mi affido con fede e speranza alle leggi dell'amore universale.

Mi accorgo senza scandalizzarmi come il potere e il denaro condizionano le dinamiche umane, e come a volte sembra che siano loro a fare girare il mondo.

Straniero tra la folla, uso il potere ed il denaro al servizio dell'amore, come strumenti nelle mie mani. Quando sento che sono loro che vogliono condurre me, mollo la presa ritirandomi in silenzio in un luogo che mi si adatta.

Chiudo i miei occhi, e semplicemente inizio a ripetere una singola parola dentro me: Sales.

Se qualche pensiero mi assale, semplicemente lo osservo, continuando a ripetere dentro di me: Sales.

Lentamente questa parola assume lo stesso ritmo del mio respiro, espandendosi dentro il mio essere e penetrando in tutte le mie cellule.

Continuo con questo strumento di pace per dieci minuti. Poi riapro delicatamente i miei occhi, faccio un respiro profondo, e riprendo con semplicità la mia attività.

Straniero tra la folla, sono consapevole che nel realizzare il mio proposito, gli angeli del cielo mi assistono nella prova. Tutti coloro che desiderano realizzare ciò per cui sono nati, godono dei favori dell'universo intero che li assiste costantemente.

Desidero procedere in questo modo, e desidero condividere questo proposito con te.

33 - Sales.

Straniero tra la folla, osservo dentro e fuori ciò che accade nel momento presente. Sono consapevole che sono io l'artefice della mia vita, e ancora di più so che ciò che voglio è aderire pienamente a ciò per cui sono stato creato. Essere me stesso.

Straniero tra la folla, mentre cammino e agisco, sono tentato di evitare le difficoltà, ma facendo questo perderei la "mia via".

Straniero tra la folla, mi fermo in un luogo tranquillo, chiudo i miei occhi, e lentamente comincio a ripetere dentro me una singola parola: Sales.

Mentre recito questa singola parola, ascolto il mio respiro, e mi accorgo che respiro e parola procedono con lo stesso ritmo.

Continuo a ripetere dentro me con ritmo lento questa singola parola anche quando qualche pensiero arriva per distrarmi, e lo faccio senza innervosirmi. Accetto che i pensieri arrivano da soli mentre continuo a ripetere dentro me: Sales.

Vado avanti così per dieci minuti.

Poi lentamente riapro i miei occhi, e respirando profondamente, mi sento rigenerato nei miei propositi per la giornata.

Straniero tra la folla, sono capace di andare avanti nel mio progetto, ciò per cui sono nato, senza il timore delle difficoltà.

Se ti va, straniero tra la folla, prova anche tu a meditare così.

34 - Andare avanti.

Straniero tra la folla, riesco ad andare avanti nel mio progetto.

Ascolto la mia vera natura per capire a cosa sono chiamato.

Con semplicità le idee prendono forma dentro me come se fossero già nella realtà.

Ogni parola di incoraggiamento è come acqua fresca quando ho sete.

Quando non vengo capito so che devo tener duro, e che più in là tutto sarà più semplice.

Ogni volta che vedo un frutto del mio impegno, sorrido alla vita, che ha saputo moltiplicare per mille i miei sforzi.

Se incontro chi mi vuole fermare, so che posso contare su altre persone.

Quando mi viene il dubbio sulla strada intrapresa, penso che non ci sia niente di più importante per me per cui valga la pena impegnarmi.

Cerco di cogliere i segnali positivi anche quando ancora i risultati sono dietro l'orizzonte.

Quando arriva il momento della prova, è lì che la mia anima incontra lo Spirito d'Amore, e si lascia guidare.

Quando tutto è compiuto, mi immergo in ciò che è sbocciato, e poi come uno straniero tra la folla, vado avanti per proseguire la mia avventura.

Sono capace di trovarmi in un mondo nuovo che non conoscevo quando ho iniziato, e di coglierne la bellezza.

E' così che voglio procedere. Anche tu, straniero tra la folla, desideri procedere così?

35 - Incontro te.

Mi muovo nel mondo sulla base del mio istinto, straniero tra la folla, osservo, provo un sentimento benevolo verso l'altro, verso nessuno in particolare, ma ogni tanto qualcuno diventa speciale. Sei tu, nel tuo mondo unico, fatto di cose non ripetibili da nessuno, di cose che solo tu puoi fare così, giusto o sbagliato che sia è il tuo modo, e questo rende ogni momento un momento unico, rende ogni relazione speciale, ed io, superato ogni pregiudizio, osservando te, e me, continuo e camminare nella profondità di me stesso, per diventare ciò che realmente sono, e per diventare capace di danzare con te.

36 - Ascolto

Ascolto il rumore delle voci concitate di coloro che disprezzano ciò che senza che se rendano conto gli appartiene. E' la separazione tra sé e l'altro, con la sofferenza che ne deriva, che alimenta un tale risentimento.

Una parte di sé che non riconosce l'altra, e che proietta all'esterno il dolore interiore, dividendo fuori ciò che è diviso dentro. Inizia la ricerca dei buoni e dei cattivi, come se tale ricerca potesse portare ad un esito.

Osservo stupito e distaccato, senza riuscire neanche per un attimo a coinvolgermi in tale assurdità.

E' possibile che sia diventato così capace di non agganciarmi con l'odio?

Continuo ad osservare e ad ascoltare ma senza comprendere.

Desidero proseguire per la mia strada. Non ho dubbi. Straniero tra la folla, osservo la danza della vita senza venirme travolto.

37 - Straniero tra la folla.

Compiuto il grande sforzo di conciliare le aspettative degli altri con i miei bisogni, superata la crisi dal quale a volte si approda alla follia, sono ancora qui, capace di aiutarmi e di aiutare l'altro a trovare se stesso.

Straniero tra la folla, non desidero possedere il controllo della mia crescita. Non desidero possedere il controllo della crescita dell'altro. L'unica cosa che voglio fare è vivere.

E da questo vivere scaturisce spontaneamente il mio significato, quello che mi rende unico e

speciale nella mia quotidianità. Perché ciò che io faccio, in quel modo non lo può fare nessuno. Non desidero preoccuparmi dell'idea che sia importante ciò che faccio, perché in quel momento perdo la mia autenticità. Non c'è nulla di meglio e nulla di peggio che io possa fare che semplicemente esistere. Perché, anche se io non lo comprendo appieno, dentro me ci sono tutte le risposte di cui ho bisogno, e tutte le soluzioni ai miei problemi. E ciò che posso e voglio fare è ascoltarmi dentro. E poi dirti come sono fatto.

Se da questo scaturisce la danza con te, sono felice di danzare. Piacere, io sono qui, come stai? Ho voglia di vivere. Ti va?

38 - Essere come il vento

Il vento soffia dove vuole, senti il suo sibilo, ma non sai donde viene nè dove va. Così è chiunque è nato dallo Spirito...

..straniero tra la folla, mi muovo al di là di qualsiasi appartenenza, animato unicamente dal Suo volere..

39 - Sapersi spiegare meglio.

Mentre desidero diventare ciò che realmente sono, messe in secondo piano le sovrastrutture culturali che a volte bloccano la crescita, prendo l'impegno con me stesso di proseguire nel mio personale cammino.

E nel farlo mi rendo conto di quanto l'altro sia davvero importante per me.

Come uno straniero tra la folla, ho il coraggio di andare avanti nonostante mi renda conto che spesso l'altro non corrisponda subito ai miei segnali di vicinanza.. e non comprenda subito chi io sia veramente, e cosa davvero voglia portare avanti.

Accettare di essere stranieri tra la folla vuol dire gioire del doversi spiegare meglio.. affinché l'altro comprenda cosa davvero voglio dire, e fare, e sentire, e quale sia la mia vita.

40 - La mia vita.

Caduto nel mondo come voi, senza memoria cosciente della mia origine, intuisco la grandezza del dono che posseggo: la mia vita.

Tentato di compiacere tutte le aspettative che pressanti ogni momento vorrebbero condurmi, trovo il coraggio di reagire, senza ribellione.

Mi muovo come uno straniero tra la folla, dileguandomi tra molti inconsapevoli compagni di viaggio, per portare nel silenzio del mio cuore ciò che realmente sono.

Non ho regole definitive, e mi muovo alla ricerca dell'energia vitale dell'universo, quella che sola mi può indicare la via.

Abbandono la zavorra pesante delle mie aspettative personali, ed accetto di perdonare tutti, sapendo che l'odio ucciderà prima di tutti me stesso.

Libero e creativo, non mi preoccupo di dover convincere nessuno se non me stesso, perché sono io il principale ostacolo alla mia realizzazione.

Interessato al compimento della mia unica vita, mi ritrovo sensibile e fragile ad osservare la bellezza di un bambino che corre e che gioca.

Non ho altro scopo che proteggere la sua unica vita, consapevole della bellezza dell'esistere.

E nel proteggere la sua, senza rendermene conto, affermo con profonda coerenza l'importanza del mio esistere qui, ora, su questa terra.

41 - Va, tuo figlio vive.

Desiderare che un figlio abbia vita è un pensiero naturale da tanti punti di vista. Che il nostro desiderio abbia il suo compimento non dipende solo da noi. Sangue del nostro sangue, memoria delle nostre memorie, evoluzione di noi stessi, testimone dei nostri ideali, esso rappresenta quanto mai la prosecuzione naturale nel mondo e nei cieli di ciò che anche noi siamo.

Ma la gioia che questo possa davvero compiersi, la possiamo avere solo uscendo dal nostro egoismo, che bloccando una visione aperta della vita, riduce le prospettive evolutive del nostro essere.

Vita interiore, che è vita biologica e vita spirituale al contempo, è forse un modo efficace di esprimere in modo più ampio il concetto di vita.

Cari amici, anche voi stranieri tra la folla, che vivete nel mondo con il coraggio di manifestarvi nonostante i vostri limiti, cogliete l'importanza di proseguire il vostro cammino.

***Sei invitato a fare una esperienza di gruppo di psicoterapia e meditazione.
Partecipa con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale. Il
gruppo è aperto e gratuito.***

L'esperienza consiste nella esplorazione dei vissuti personali, guidati e sostenuti in questo lavoro interiore dal terapeuta. L'incontro, della durata di due ore, include un momento di 10 minuti dedicati alla meditazione.



Dott. Enrico Loria PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA

Nato a Cagliari il 22.06.1960

Laureato in Medicina e Chirurgia nel 1989 con 110/110, dopo aver frequentato per alcuni anni l'Istituto della Clinica Psichiatrica diretto dalla Prof.ssa Nereide Rudas, con una tesi sulla Schizofrenia.

Nello stesso anno si classificava 1° all'esame di selezione per l'ingresso nella Scuola di Specializzazione in Psichiatria.

Specializzato in Psichiatria nel 1993 con 50/50 e lode, con una tesi sui problemi alcol correlati. Durante la Specializzazione ha collaborato con l'istituto della Clinica Psichiatrica per la nascita insieme al Dott. Walter Orrù del Centro Alcolologico, sotto la supervisione del Prof. Bernardo Carpiello. Il Centro, una volta avviato, è stato affidato alla Dott.ssa Graziella Boi, ed è a tutt'oggi ancora attivo come risorsa nel nostro territorio.

Ha frequentato dal 1991 al 1995 la Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica SSSPC, dell'Università Salesiana, Sezione IFREP, condotta dal Prof. Pio Scilligo. Dopo la formazione in

Analisi Transazionale e Terapia della Gestalt, proseguiva nel suo bisogno di allargamento ed integrazione della sua formazione, dando vita nel tempo ad una esperienza di collaborazione alla pari con colleghi dei diversi orientamenti metodologici, per formare un gruppo di lavoro integrato. Ha frequentato nel 1993 il corso di formazione sul modello bio-psico-sociale in campo alcologico con il Prof. VL. Houdolin, dando vita negli anni successivi ad alcuni gruppi di aiuto sulla problematica: Club Alcolisti in Trattamento (CAT)

Per molti anni allievo della scuola di Meditazione Trascendentale di Padre Francesco Piras s.j. , poi dal 1998 per circa 10 anni della Comunità Mondiale di Meditazione Cristiana condotta da Fr. Laurence Freeman OSB, ha acquisito essenziali elementi per la crescita interiore della persona, dando vita ad alcuni gruppi di meditazione per diffondere l'insegnamento della tecnica. Ha lavorato con entusiasmo nei Centri di Salute Mentale di Sanluri, San Gavino, Isili e Quartu S.E. Dal 1999 lavora presso il Centro di Salute Mentale di Cagliari Ovest.

Nel 1996 insieme ad un gruppo di colleghi ha fondato il "Centro Poiesis" per lo sviluppo e l'autonomia della persona, che dal 2005 è diventato Associazione, nel quale accoglie persone interessate alla crescita personale mediante diversificati strumenti, tra i quali la psicoterapia, la meditazione. Particolare attenzione ed impegno sono stati messi nella nascita della esperienza di alcuni gruppi di Psicoterapia.

Ha ricevuto un incarico come Giudice Onorario presso il Tribunale dei Minori di Cagliari per un triennio agli inizi degli anni 2000.

Nel 2009 maturava la scelta di dare vita ad una esperienza di crescita e guarigione, il Gruppo Sales, che utilizza le diverse competenze maturate nelle diverse esperienze precedenti nei gruppi di Psicoterapia e di Meditazione.

Attualmente impegnato nel condurre il Centro Poiesis, e nel dare vita ad una esperienza al momento definita come "ISTITUTO SALES progetto pilota" per la nascita dei Gruppi Sales nel territorio e la formazione dei terapeuti interessati alla conduzione dei gruppi Sales.

Dott. Enrico Loria

070.504.604 - 360.914953

enricoloria@tiscali.it

Dirigente Medico 1° livello di Psichiatria

Centro di Salute Mentale Cagliari Ovest

070.6094638 – 070.6094605

Presidente Associazione "Centro Poiesis"

www.centropoiesis.it

070.504.604 - 327.2297626

centro.poiesis@tiscali.it

Ulteriori informazioni nei siti:

www.centropoiesis.it

www.progettopoiesis.org



ISTITUTO SALES

PROGETTO PILOTA

*Si mettono in cammino, e la speranza è più forte dell'evidenza.
Ma chi vuol stare con l'evidenza si rassegni ad essere solo il custode del passato.*

DOMANDA DI ADESIONE ISTITUTO SALES (SOLO PER MEDICI E PSICOLOGI)

Desidero iniziare un cammino di formazione umana, professionale e spirituale secondo le modalità suggerite dall'Istituto, come descritto nei fogli allegati alla presente domanda. Sono consapevole che il cammino proposto è una occasione di crescita personale, e per questo accetto di dare la mia disponibilità per avere sempre un atteggiamento aperto e collaborativo con gli altri allievi, e con la organizzazione dell'esperienza.

Accetto di dover confermare di anno in anno nel mese di ottobre la mia volontà a proseguire il cammino di formazione, o al contrario la mia preferenza per abbandonare il cammino iniziato. In questo caso accetto di fare uno o più colloqui di chiarimento sulle motivazioni della scelta con il conduttore dell'esperienza Dott. Enrico Loria.

Sono a conoscenza che tutto il percorso formativo individuale o di gruppo del PROGETTO PILOTA, mi viene offerto gratuitamente dalla organizzazione dell'Istituto.

L'accettazione al cammino formativo sarà confermata a giudizio insindacabile del conduttore.

Nome e cognome _____

Luogo e data di nascita _____

Rec. tel. ed e-mail _____

Cagliari, li _____

Firma per accettazione

ISTITUTO SALES *progetto pilota* E' IDEATO E CONDOTTO DAL DOTT. ENRICO LORIA
PER INFORMAZIONI E ADESIONI: 070.504604 – 327.2297626 - enricoloria@tiscali.it
L'associazione Centro Poiesis www.centropoiesis.it sostiene questa iniziativa.

In un giorno di lunga durata, la noia fu abbagliata da una luce che diede vita ad una nuova vita, ma con il passare del tempo si credette ad un inganno e la confusione vinse sulla convinzione. Ora è prova certa che anche un fiore o un filo d'erba possa vincere la forza dell'asfalto, ma bisogna stare molto attenti a non ricoprirsi di questo asfalto, prima liquido poi solido, che blocca pensieri e azioni.

E più si cerca di fare, sempre maggiore è l'insoddisfazione perché in realtà non si fa nulla che si vuole. Hai ascoltato il respiro, il sonno, la luce e il profumo, hai ascoltato Dio dentro di te, ora mettiti al centro del luogo che ti si adatta, spogliati di ogni tuo pensiero e non ascoltare consigli, ma mettiti nel profondo contatto con te stesso e ascolta. Un sì oppure un no, questa è la risposta alla tua domanda.