



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.*

L'amore incondizionato è la **causa inconscia** di tutte le relazioni umane, ed il fine ultimo di tutte le relazioni umane è la **scoperta consapevole** dell'amore incondizionato dentro di me.

---

# L'AMORE INCONDIZIONATO

*Il vero Sé in Cristo*

---

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



L'associazione Centro Poiesis [www.centropoiesis.it](http://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.

## *La ricerca di me stesso*

### 1 - Cammino lungo la riva del mare

Cammino lungo la riva del mare, così come da alcuni anni mi piace fare. Mi piace perché riesco a camminare e meditare. Cammino e medito dentro di me: "Signore Gesù, abbi pietà di me, Signore Gesù, abbi pietà di noi".

Cammino lungo la riva del mare, e mentre medito mi guardo intorno: vedo le persone che stanno intorno a me. Anche per loro dico dentro me: "Signore Gesù, abbi pietà di noi". Ogni tanto incontro qualcuno, ed è sempre un piacere parlare con loro. Quando li saluto per andar via, ricomincio a meditare: "Signore Gesù, abbi pietà di me".

Cammino lungo la riva del mare, e mentre cammino e medito, rimango incuriosito dal mare. Rimango incuriosito perché lo vedo infinito ed inconoscibile nella sua profondità. Mi ricorda Dio, davvero infinito ed inconoscibile nella Sua profondità. Vedo la superficie, e so che la mia conoscenza del mare non si può limitare a ciò che vedo. E' forse per questo che mi piace meditare, perché è come una immersione profonda, con le bombole di ossigeno. Si conoscono cose che non possono essere viste da chi rimane a guardare la superficie.

Continuo a camminare lungo la riva del mare, e mentre cammino e medito, guardo la terra al mio fianco, così come la sento sotto i miei piedi, che mi sorregge. Sento, avverto il contatto che mi procura nel camminare. Faccio attenzione a questo contatto mentre respiro e medito, mentre dico dentro di me: "Signore Gesù, abbi pietà di me". So che anche la terra è così vasta e impenetrabile da rimanere in gran parte inconoscibile, nella sua ricchezza e varietà.

Mentre continuo a camminare e meditare mi accorgo del cielo sopra di me, che con gli sprazzi di nuvole diventa più percepibile nella sua infinitezza. Ricordo che da bambino mi colpiva guardare il cielo, quando il sole della sera cominciava a dipingere le nuvole di rosa. Il cielo, che dà continuità alla mia vita che scorre, e mi ricorda dell'amore di Dio, stabile nel tempo. E' forse per questo che lo guardo al mattino quando inizio la giornata. Guardo e ascolto. Ascolto i rumori attorno a me, del mare, delle persone, le voci, ed i rumori che vengono da lontano, di una macchina, di un aereo.

Continuo a camminare lungo la riva del mare, e sento che è davvero bello continuare a farlo. Percepisco dentro me, in un colpo solo, la presenza di cielo, terra, mare, persone e Dio dentro me. Sento i rumori ed i suoni, mi nutro del contatto della terra sotto i piedi, cerco di percepirlo il più intensamente possibile. Sento l'aria che scorre attorno a me. Allargo un po' le braccia e le dita delle mani per sentirla ancora di più, come una carezza che il vento regala al mio corpo. Sento di avere davvero bisogno di carezze. Mi nutre continuare a dire dentro me: "Signore Gesù, abbi pietà di me".

Il mare con le sue onde, accarezza i miei piedi e li rinfresca, dando refrigerio anche al resto del corpo. E' davvero bello continuare a camminare lungo la riva del mare.

Qualche volta ho incontrato anche te, caro amico, mentre meditavo e camminavo, sulla riva del mare. Ogni volta è un piacere rivederti. Ricordo della nostra amicizia nata nelle tante esperienze passate insieme ai tempi dell'università. Anche a te, come alle altre persone che incontro, non ho detto che stavo meditando, che stavo pensando a Dio mentre camminavo. Eppure so che con te potevo farlo, che avresti capito, e condiviso. Sento che anche tu hai attraversato il deserto, ed hai trovato il campo fertile dove fare germogliare il tuo seme. So che anche tu hai scoperto la presenza di Dio dentro di te. Ricordo della mia e della tua sofferenza, vissuta con discrezione, con dignità. La stessa discrezione ci accompagna, nel modo delicato di porci rispetto alle questioni

importanti. Nel nostro dialogo. Ricordo quanto è stato importante il nostro incontro: da quel momento è cambiato qualcosa nella nostra vita.

Cammino lungo la riva del mare, e mi accorgo di essere arrivato molto lontano, passo dopo passo. Mi fermo per qualche istante, respiro più profondamente, continuo a ripetere dentro me: "Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore".

Sono davvero arrivato molto lontano. Mi volto indietro e rivedo quel bambino che ero. Ricordo di avere avuto paura di andare avanti, di avere pensato di non farcela. Ed invece sono qui: ce l'ho fatta. Ricordo di avere invocato il Tuo aiuto Signore, tante volte, così come adesso. Ho chiamato tua mamma, Maria, madre di tutti gli uomini, madre anche mia. E lei mi ha sempre ascoltato ed aiutato. Ecco come sono arrivato fino a qui. Mi guardo intorno, e vedo quanti doni mi ritrovo! Mi concedo il tempo per ringraziarti o Signore, prima di continuare a camminare lungo la riva del mare.

Forse quando ti rincontro caro amico, questa volta te lo dico che stavo pensando a nostro Padre. Perché anche tu possa viverlo insieme a me, e forse fare la stessa mia scelta. Anche tu come me porti dentro il tuo cuore il ricordo, l'esperienza di averlo avuto vicino a te, tante volte. E questo ricordo rimane dentro il tuo cuore, così come nel mio. La tua gioia di bambino rimane dentro il tuo corpo adulto, così come i momenti passati insieme a lui.

Rincomincio a camminare lungo la riva del mare, continuando a ripetere: "Signore Gesù, abbi pietà di noi". Respiro, cammino, e continuo a sentire Te dentro me, mio Signore, come un viaggio con un tragitto ignoto, ed una fine certa. Il paradiso.

Anche lì so che c'è una riva del mare, dove potere continuare a camminare, per incontrare tutte le persone che abbiamo perso. Le abbiamo perse perché sono andate nella loro riva del mare, per camminare, ed incontrare. Per crescere ed arrivare, là dove Tu vuoi che andiamo, per trovare Te. E' bello pensare di incontrarle una ad una, per potere finalmente dirsi tutto ciò che non si è ancora detto. Per potere sentirsi davvero uniti, nel profondo, così come non è mai stato.

Ma ora mi voglio fermare per ascoltare, per rileggere le parole che ho scritto, e continuare a sentire ciò che sento. Anche tu se vuoi, rileggi queste righe tante e tante volte, finché avrai capito ciò che hai bisogno di capire, finché avrai sentito ciò che hai bisogno di sentire dentro il tuo cuore. E dopo avere letto vai anche tu sulla riva del mare, e fai attenzione al contatto che il camminare ti procura; fai attenzione al tuo respiro, e ripeti dentro il tuo cuore: "Signore Gesù, abbi pietà di me".

## 2 – Perché non ti riconosco?

Era la domenica mattina del 4 ottobre 1998 quando durante i momenti intensi della fase conclusiva di un ritiro di tre giorni con Fr. Laurence Freeman OSB, mi accorsi che dentro me stava esplodendo qualcosa. Nel silenzio della meditazione, dopo aver ascoltato l'intensità dei discorsi che descrivono gli ultimi momenti della vita di Cristo sulla terra dopo la sua resurrezione, ruotavano veloci e forti i pensieri dentro me, e le emozioni diventavano incontrollabili. Quelle parole: "I discepoli parlavano con lui, parlavano di lui, ma non lo riconoscevano" mi avevano lasciato stordito e inebriato, come se inaspettatamente dentro me si stesse finalmente aprendo un varco. "E' difficile da capire, è difficile da credere, ma è così" proseguiva padre Laurence. Ed io, che fino a quel momento non avevo ancora chiaro perché avessi scelto di partire in un luogo dove non conoscevo nessuno per fare una esperienza che non sapevo bene dove mi avrebbe condotto, all'improvviso capivo il senso di quella chiamata.

### 3 - La vita quotidiana

La ricerca dello straordinario è il limite più grande alla nostra crescita interiore. Perché la scoperta di me stesso, quella che conta, la faccio nella realtà semplice ed intima della mia vita quotidiana. Il Dalai Lama definisce questo concetto come la “straordinaria ordinarietà”. Dentro me io ho tutto ciò che mi occorre, perché ho la Sua presenza: tutto il resto ha un senso intorno a Lui. La mia ricerca invece è un continuo cercare all'esterno il senso della mia vita. Inconsapevole del mio valore profondo, mi sento continuamente insoddisfatto ed inappagato.

### 4 – Il Vero Sé

La psicologia parla del vero Sé perché intuisce che la vera pace arriva quando riusciamo ad essere noi stessi. Ma io chi sono?

Io Sono.

Separato da me stesso e dall'altro, ho l'opportunità di capire il mio senso del vivere, ma in questo ascolto della mia anima troppo forti sono i rumori e le distorsioni della realtà che mi distraggono e mi confondono. Se ascolto e mi distruggo, non vado avanti. Se non ascolto, sto fermo. E' urgente che prenda una decisione: fermarmi e riconoscermi.

Io Sono.

Dio non lo posso vedere, ma l'amore incondizionato è la Sua realtà su questa terra. Cristo è il testimone di questa verità, ed il mio salvatore, colui che mi indica la vera via, la verità, la verità su di me. Maria mi incoraggia teneramente verso di lui, così come gli angeli ed i santi del paradiso. Cristo ci ha lasciato i suoi preziosi insegnamenti, ci ha lasciato il suo corpo con l'Eucarestia, e ci ha lasciato la Chiesa che rinnova ogni giorno la possibilità di assumerla dentro di me; ha lasciato la presenza continua dello Spirito Santo che consola ed illumina i nostri cuori e le nostre menti; Cristo ci ha lasciato inoltre qui per sempre il discepolo che lui amava.

Non è roba da poco! Me lo devo fare bastare. Se mi ribello, vago per nulla.

Perché ancora non comprendo?

La Chiesa è fatta da uomini, e come me, ha i suoi limiti. L'unico compito che ha è di rinnovare ogni giorno la realtà della Sua presenza continua nella mia vita. Cristo ha garantito che questo sarà compiuto per sempre. In tanti modi Cristo ci ha fatto capire che possiamo essere in Lui per sempre se lo vogliamo. Perché non mi riconosco?

Il mio vero Sé è il mio Sé in Cristo. E Cristo ha parlato solo di amore vero, amore incondizionato. Io trovo me stesso nell'amore vero. Io sono capace di amare. E Cristo è venuto a dirmi questo.

### 5 - Immagina che

Immagina che la tua vita, come quella di ciascun essere umano, sia una esperienza in cui sei chiamato ad un compito comune, quello di trovare un modo di gestire e risolvere la sofferenza.

Immagina che la sofferenza dell'uomo su questa terra sia come un grande deposito pieno, e che quando un uomo trova la possibilità di essere compassionevole, il deposito si svuota un poco.

Immagina che tutte le persone che hanno risposto con amore ad un insulto, un'ingiustizia, un sopruso, hanno contribuito a svuotare questo deposito, ed allo stesso tempo hanno dato un significato profondo alla loro vita.

Immagina che tutte le persone che hanno risposto con odio al torto subito, hanno lasciato il deposito allo stesso livello di prima, ed inoltre non hanno avuto alcun vantaggio per sé o per altri dal loro odio. Hanno solo trasferito la sofferenza da qualcuno a qualcun'altro.

Se riesci ad immaginare che tutto questo sia vero, il tuo impegno per amare diventerà qualcosa di cui senti il desiderio, più che un dovere.

Se riesci ad immaginare ed a credere che tutto ciò sia vero, la tua sofferenza, il tuo dolore, la tua malattia, non potranno più farti perdere la gioia di continuare a vivere, perché il tuo compito, quello per cui sei chiamato, non smette di essere il tuo compito. Il tuo significato rimane e non può essere cancellato da nessuno. Il valore della tua vita rimane infinito.

Se senti nel profondo del tuo cuore che tutto ciò abbia per te un senso, da questo momento in poi potrai guardare la tua fatica umana, il tuo fallimento, il tuo essere piccolo, con serenità. La serenità di chi possiede un segreto e personale tesoro.

Se davvero ci credi, tutto ciò che hai perso nella vita non potrà limitare il tuo impegno rinnovato, quello di contribuire ad essere felice vicino al fratello che soffre.

Sarà una gioia infinita esserci quando il deposito della sofferenza sarà esaurito, annullato da tutto l'amore che le persone hanno fatto crescere dentro e fuori di sé.

So per certo, sono sicuro, che io e te saremo lì, uno vicino all'altro, in quel momento di gioia profonda.

Non chiedermi perché, so che può essere difficile da capire e da credere, ma so che sarà così.

## 6 - Fermati ad ascoltare il tuo respiro

Fermati ad ascoltare il tuo respiro.

Stai seduto, immobile, con la schiena dritta, gli occhi chiusi, e lascia che le braccia si adagino con le mani poggiate sulle tue gambe.

Poggia i tuoi piedi sul pavimento, facendo attenzione alla sensazione che il contatto ti procura; se puoi stai con i piedi scalzi, per avere ancora più intenso il contatto con la terra.

Fai alcuni respiri lenti e profondi, e lascia che l'aria vada via da te quando espiri portandosi via tutta la negatività. Rigenerati di energia nuova lasciando che la positività dello Spirito entri dentro te quando inspiri.

Lentamente e dolcemente rilassati, lascia che tutti i tuoi muscoli si distendano.

Ascolta il tuo respiro mentre continui lentamente ad inspirare ed espirare. Ripeti silenziosamente nel tuo cuore: inspiro, espiro; inspiro, espiro.

Se ti abitui a fare attenzione al tuo respiro, questo ti accompagnerà in ogni momento della tua vita quotidiana. Sarà come un compagno segreto e fedele, a cui affidarsi nel profondo di te stesso.

Nel momento in cui sei in difficoltà, fai attenzione al tuo respiro. Prima di un momento importante, senti la sua compagnia, e lasciati assicurare dalla sua presenza.

Così come il tuo corpo si rigenera col respiro, così la tua anima anela allo Spirito di Dio.

Mentre inspiri, immagina che il tuo centro interiore, il tuo cuore, la tua anima, siano invasi dalla energia salvifica dello Spirito Santo. Affidati a lui, e immagina che mentre inspiri penetri dentro te, inondando col suo flusso d'amore il tuo corpo, e che possa sostituirsi a te, per renderti profondamente rinnovato.

Fermati ad ascoltare il tuo respiro. Diventa consapevole di questo semplice atto del tuo corpo. In esso puoi riscoprire un significato profondo.

## 7 – Ancora non mi riconosco

Ancora più importante che essere accettato, è essere riconosciuto. E riconoscere. Perché sono diviso da me stesso? Sono diviso perché vivo nel mondo della separazione, e questo serve affinché io possa fare l'esperienza che mi fa capire, e scegliere. Le diverse parti di me mi stimolano a scelte diverse, e con l'esperienza alla fine posso valutare cosa ha comportato ciascuna scelta che ho

fatto. Quante volte diciamo: “se potessi tornare indietro saprei cosa fare per il mio bene e per il bene degli altri”. Bene! Questo è il senso del mio vivere.

Piano piano arrivo a riconoscermi, a riconoscere il mio vero bisogno, a riconoscere quindi chi io sia.

## 8 – Il mondo dell’unione

Quando trovo me stesso e comprendo chi sono, sono capace d’amare, in modo incondizionato. Non prima. E là dove sono le persone capaci di conoscersi e di riconoscersi, è il paradiso. Perché nel paradiso la cosa che più desidero, amare, e la stessa cosa che più desidera l’altro, amare.

E’ il mondo dell’unione. Questo mondo esiste anche qui, ogni volta che condividiamo il Suo amore. Ma siccome siamo nel mondo della separazione, devo accettare che questa unione è provvisoria, instabile, ed incompleta.

Se nego che sono nel mondo della separazione, odio. Perché credo che la separazione, che è la causa del mio più grande dolore, sia una tua cattiveria. Devo capirlo al più presto: io vivo nel mondo della separazione.

Pensare che sia possibile annullare la separazione è pura follia. Annullo la separazione solo nell’amore incondizionato, perché non avendo più nulla da raggiungere, posso esistere. Ma il mio limite umano, così come il limite dell’altro, dimostrano la realtà della separazione.

Il mondo dell’unione è il tesoro nascosto in un campo: quando lo scopro, vendo tutto per acquistare quel campo. Il mondo dell’unione è la perla di grande valore: vendo tutto per acquistare quella perla. Il mondo dell’unione è il Regno di Dio.

## 9 - Corpo e Spirito.

Meditare per trovare una vita interiore, per sperimentare una dimensione diversa da quella che la coscienza razionale ci consente. Andare al di là della propria conoscenza, per immergersi nello spirito che costantemente soffia dentro di noi, e che passando dentro di noi trabocca dal nostro essere. Vivere una vita contemplativa, per riscoprire il significato profondo della nostra esistenza. Ritornare alla vita attiva quotidiana come esseri profondamente rinnovati, capaci di capire, di vedere, di sentire ciò che più conta nella nostra vita.

Meditare per prendersi cura di sé, per compiere il cammino per il quale siamo stati creati. Meditare per scoprire perché il nostro corpo è così importante. Conoscere il motivo per il quale il nostro corpo ci è stato donato, e quanto preziosa sia la nostra vita, ogni minuto della nostra esistenza.

Forse ti sei chiesto quale sia il mistero racchiuso nella tua presenza terrena, e forse non hai trovato una risposta chiara a questo interrogativo. Può darsi che tu abbia pensato che non valeva la pena vivere, nei momenti difficili della tua vita, o semplicemente hai pensato che tutto sommato morire poteva essere una liberazione. Se lo hai fatto, è perché evidentemente hai realizzato che la tua vita, come quella degli altri, è immersa in una realtà di sofferenza. Non hai più potuto nasconderti che la civiltà che viviamo è di basso livello, e che non riusciamo a scampare dalle vicissitudini terrene. Magari hai poi trovato il modo di ingannarti, nascondendoti subito dopo la sopraggiunta consapevolezza, cercando di gratificarti come potevi. Hai cercato di dimenticare. Penso di capirti.

Prova a pensare che il tuo corpo, così come tu lo hai adesso, qualsiasi sia il livello di salute o di malattia che vivi, è stato creato per darti un’opportunità di crescita interiore. I tuoi organi, il funzionamento del tuo organismo nel complesso, sono strumenti ed occasione di crescita spirituale. Ogni parte del tuo corpo racchiude in sé un significato profondo. Ogni parte del tuo corpo è collegata ad aspetti profondi del tuo sé. Ascoltare e capire il tuo corpo è una occasione per capire qualcosa del tuo cammino terreno. Ogni minuto che vivi, è un momento di potenziale

crescita, qualsiasi sia il tuo stato di coscienza. Un embrione che si forma dentro il ventre materno, che nasce e vive qualche minuto, ha già compiuto un passaggio che può essere fondamentale verso il definitivo incontro con l'assoluto. Una persona compromessa nelle sue funzioni mentali per una grave malattia, magari in coma, sta compiendo un cammino spirituale che può essere di importanza fondamentale rispetto allo scopo per cui è stata creata. Una malattia che sopraggiunge nella nostra vita, è venuta a "farci da sponda" rispetto al desiderio conscio o inconscio che si compia in noi la potenza dello spirito di Dio. Capire il significato di quel sintomo e cogliere i frutti di tale comprensione diventa quindi preziosissimo fattore di crescita interiore.

Per potere capire ed accettare tutto questo è necessario che tu sia già arrivato ad immergerti dentro la nube che della non conoscenza che ti separa da Dio; è necessario che abbia avuto l'occasione di poter sperimentare la dimensione contemplativa dell'ascolto di Dio. Se non hai ancora vissuto questo, inizia a meditare per qualche minuto al giorno, e trova un piccolo gruppo di persone con cui condividere la tua esperienza di meditazione. Non è possibile infatti potere spiegare le cose che hai letto in questa pagina. Puoi solo ritrovarle vere se tu stesso hai fatto l'esperienza di meditazione profonda.

Non posso aggiungere altro che non sia inutile rispetto al desiderio che ho per te che tu possa trovare la tua strada interiore, perché anche tu possa fare l'esperienza di pace ed amore incondizionato che si trova andando al di là di qualsiasi conoscenza, di qualsiasi convinzione. Puoi crederlo o no, ma in questo momento provo un grande amore per te. Ti auguro ogni bene.

## 10 – Ti amo

Ti accorgi della meraviglia che sei? Se solo potessi ascoltarti veramente, se solo potessi sentire ciò che sei, la tua vita sarebbe meravigliosa, e la gioia e la pace sarebbero dentro te anche in un mondo di sofferenza. Io ti amo. Perché ho già scoperto la meraviglia che sono. Anche prima ti amavo, ma in un modo diverso. Il mio amore era sempre legato ad avere qualcosa, perché credevo di avere bisogno di tutto, credevo di non andare bene. Immerso nella consapevolezza dei miei limiti umani, ho cercato di guarirmi con l'illusione, l'illusione che potevo nasconderli. Tante volte ha funzionato, ma rimaneva sempre un senso sottile di insoddisfazione. Poi il crollo.

Ho sempre cercato con te un amore scambievole, un amore condizionato. Ho cercato in te una conferma al mio valore. Il mio amore era ancora immaturo, ma non me ne rendevo conto. Poi, un giorno, la piena consapevolezza di chi io sia, del valore infinito che Dio mi ha donato, senza che io lo avessi meritato. Dentro di me una esplosione.

Ho iniziato a rivedere tutto con una luce nuova, a camminare lungo la riva del mare, a benedirti. A dire bene di te. Ora non ho altro desiderio se non vivere questo amore. Non ho avuto subito il coraggio di dirti ti amo, ma lo sentivo forte dentro me questo amore. Ora non ho più paura di dirtelo: ti amo.

## 11 - Aiutiamo Gesù a ritornare

Sento la gioia del mattino del nuovo giorno, nel nuovo anno che comincia. Inaspettatamente mi sono svegliato presto, ed ho voglia di riprendere a vivere immergendomi nella vita concreta. Non avvertivo così chiaro questo desiderio da anni. Ho attraversato una fase di cambiamento profondo.

E' oramai chiaro per me che l'unica cosa che veramente conti sia la vicinanza a te, Signore. Ti trovo nell'esperienza concreta della vita quotidiana, dopo averti trovato nel silenzio della meditazione.

Ma come posso pensare che tu ritorni? Se tu tornassi ora, dove potresti trovare il tuo posto?

Se tu tornassi nella chiesa che hai fondato, saresti il fratello di una parte dell'umanità e quindi non saresti il Cristo. Lo stesso vale se tu tornassi in un'altra chiesa. Se tu tornassi al di fuori di tutte le chiese, dovresti ripetere l'esperienza che hai già fatto, iniziare daccapo. Tra duemila anni forse ci ritroveremo al punto di oggi. Non ha senso. Ti sei già rivelato. Ora spetta a noi mettere in pratica il tuo messaggio.

E' incredibile, ma mi rendo conto che nonostante il cammino dell'umanità, ancora non siamo pronti al tuo ritorno. Essere uniti nella comune umanità in Cristo. Essere uno con l'altro.

Come posso pensare allora che tu ritorni? Penso e ripenso alle parole di padre Thomas Matus OSB: *un cristiano, un induista, un mussulmano quando pregano lo fanno in un modo molto diverso tra loro. I loro riti sono diversi così come le loro culture e tradizioni. Ma quando meditano, quando s'immergono nell'esperienza di Dio dentro sé, arrivano nello stesso luogo.*

Quando arrivano all'esperienza della contemplazione, in quel "luogo" fanno qualcosa che li rende profondamente uguali, profondamente uniti. Lo Spirito che li anima è lo stesso, perché sono immersi al di là della nube della non conoscenza. Sono profondamente immersi nel luogo dove non esistono differenze, dove non esiste contrasto. Essere uno con il divino amore è l'esperienza definitiva, perché essere in Dio significa essere dove non possiamo essere ne migliori ne peggiori.

Il mondo della religione è il luogo della conoscenza, che può essere vissuta con la mente e con il cuore, e che ci può rendere il cammino di crescita spirituale più umanamente chiaro. Meno male che ho la mia pratica religiosa, senza la quale non avrei saputo come iniziare il cammino. Con la mia religione posso arrivare al desiderio spirituale della vicinanza a Dio. Il cammino nel sentiero spirituale diventa intricato e complicato dalla mia umanità, i miei vissuti psicologici, e dalle difficoltà della vita concreta che continuamente mi distragono da me stesso. Ed allora solo fermandomi ad ascoltare la parte più profonda di me, solo coltivando la mia **vita interiore**, avendo cura di proteggerla dalle distrazioni della vita quotidiana, solo così posso veramente incontrarti Signore.

Allora penso che perché tu possa tornare, abbiamo da compiere quel che tu hai proposto: amarci l'un l'altro. Essere uno con l'altro, così come è in paradiso.

Il paradiso è il luogo dove si vive in un modo che corrisponde esattamente a ciò che dentro me stesso più desidero, ed è il luogo che corrisponde esattamente a ciò che più desidera l'altro. Io e l'altro siamo profondamente uniti.

Per arrivare a questo è necessario che l'io sia integrato nel Vero Sé. Il vero sé, la parte più profonda di noi stessi, che continuamente ci attira a sé, anche quando non la ascoltiamo.

Solo allora potrai tornare, per condividere con noi il tuo amore altruistico e disinteressato. Per vivere con noi ciò che tu hai rivelato.

## 12 - Il corpo di Cristo

"..il corpo di Cristo, il corpo di Cristo...". Mi trovo seduto con gli occhi chiusi nei primi banchi della chiesa, mentre medito dopo avere fatto la comunione. Vicino a me le persone continuano a ricevere il corpo di Cristo, come scandito con sacralità dalla voce di colui che ha il compito di darla. "..il corpo di Cristo.." continua a ripetere, "..il corpo di Cristo..", e nella mia mente questa frase risuona come un mantra che accompagna la mia meditazione. Che vibrazione sento in questa frase, sentita mille e mille volte, ma che non avevo mai percepito in questo modo!

"..il corpo di Cristo..", per essere mangiato da noi così come Lui ha detto, per avere in dono la salvezza dell'anima.

E mi torna alla mente il pensiero che Dio ha donato se stesso venendo al mondo con il corpo di un uomo perché fosse più facile riconoscerlo, per parlarci della salvezza spirituale, e per farci fare l'esperienza concreta di ciò che significa essere amorevoli e compassionevoli.

Ci ha lasciato in eredità il corpo della Chiesa, con il compito di diffondere il Suo messaggio ed il Suo corpo, sottoforma di eucarestia.

“..il corpo di Cristo..”. Con il Suo corpo ha portato il messaggio ai discepoli, e ha dato loro la Sua presenza, perché potessero sperimentarla nei tanti momenti in cui è stato con loro nei tre anni della Sua vita pubblica. “.. il corpo di Cristo..”.

Quando si è presentato ai discepoli dopo la resurrezione, ha ancora mostrato il Suo corpo, così come loro lo conoscevano, con le ferite della passione e morte in croce. “..il corpo di Cristo..”. Ma quando si è avvicinato ai discepoli nel cammino di Emmaus, loro non lo hanno riconosciuto subito, come se avesse presentato il suo corpo spirituale, non necessariamente nelle sembianze del corpo che loro conoscevano. “..il corpo di Cristo..”. Lo hanno riconosciuto dentro sé, nel momento in cui spezza il pane, ma poi sparisce improvvisamente. Sentono, avvertono dentro sé la presenza di una sensazione di gioia che li accompagna insieme alla Sua presenza. “.. il corpo di Cristo..”. Si rendono conto di averlo avuto vicino, di aver parlato con Lui, di aver parlato di Lui, e di non averlo riconosciuto. E' il passaggio cruciale che annuncia il messaggio più profondo, quello più difficile da comprendere. “..il corpo di Cristo..”.

Quando si presenta un uomo ai discepoli, per chiedere se hanno qualcosa da mangiare, non possono sapere, a livello cosciente, chi hanno di fronte. “..il corpo di Cristo..”. Solo quando fanno di nuovo l'esperienza della Sua compassione, è solo allora che riconoscono ad un livello spirituale profondo la reale dimensione di colui che è con loro, e che soltanto ora possono riconoscere con il cuore e con la mente. “il corpo di Cristo..”. Stanno con Lui, in un clima di pace e amore, senza più dirselo e senza nominarlo, perché non sparisca di nuovo, ma semplicemente stanno con lui.

“..il corpo di Cristo..”. E' l'ultimo insegnamento. L'ultimo messaggio, quello conclusivo della Sua presenza in quel modo, prima della Sua ascensione in cielo. Non sarà più presente in quel modo fino al suo ritorno. “il corpo di Cristo..”.

Mi viene ancora da pensare. Mi viene da pensare che anche il Suo corpo, la Chiesa, e l'eucarestia, siano strumenti di grazia, ma momenti intermedi e non definitivi della presenza di Dio, così come Lui ha fatto del suo corpo. “..il corpo di Cristo..”. Così come Lui ha fatto, di mostrare la dimensione profonda per insegnarci a riconoscerla, nell'incontro con l'altro. Così come lui ha detto, prima di farlo, perché noi potessimo capire. “..il corpo di Cristo..”.

Sono ancora qui, nei primi banchi della chiesa, luogo sacro, a cui mi sento molto legato. Ora sento il silenzio e la pace; nessuno sta più parlando. Apro gli occhi, e vedo le persone attorno a me, che in questa dimensione sembrano più sane, più affidabili.

Signore, saprò riconoscerti in loro anche fuori di qui, quando le incontrerò per strada?

E' con questa domanda che mi fermo a pensare mentre continua a trascorrere il tempo della mia vita, perché so che ogni giorno Signore, ho da riconoscerti.

Il momento cruciale è quando mi sento infastidito dalla presenza di qualcuno che si presenta, magari in un modo che mi ferisce, nel momento in cui non sono umanamente pronto, e che istintivamente rifiuto. “Carpe diem”, cogli l'attimo mi dico, perché c'è un attimo, giusto un istante in cui la mia mente ed il mio cuore fanno una scelta. E' una scelta inconsapevole, dove posso voltare le spalle, o al contrario accogliere colui che ho di fronte. E' giusto un attimo, subito dopo non posso tornare indietro. E' come con lo scivolo: una volta iniziato si scivola fino in fondo. So che se colgo l'attimo posso scegliere, anche quando mi sembra di non essere umanamente pronto, purchè davvero lo voglia.

Cogli l'attimo mi dico, cogli l'attimo. Lo so, per riuscire in questo ci vuole un cuore pronto, capace di vedere, di capire e di riconoscere. Ed è per questo che Cristo è venuto a prepararci, perché potessimo ascoltare, ed ancora più vivere la Sua esperienza, per riconoscerlo.

Il corpo di Cristo, quando si è mostrato insieme alle Sue opere, è stato compreso dai discepoli. Quando ha invitato l'uomo a riconoscere il “Suo corpo” solo dalle opere, coloro che avevano fatto

“esperienza di Lui” lo hanno riconosciuto nel cuore, anche se non aveva più la stessa forma esteriore. Lo stesso cammino di crescita spetta a ciascuno di noi.

La Meditazione, cammino attraverso la via della non-conoscenza, mediante l’allontanamento di tutti i pensieri e le preoccupazioni, prepara il nostro cuore a fare l’esperienza dello Spirito, a fare l’esperienza di Dio. Più importante dell’idea di Dio è Dio stesso: arrivare a sperimentare la presenza dell’altro, e vederlo nella sua essenza spirituale, al di là di tutto ciò che appare, e che ci può confondere, per essere uniti nella comune umanità.

Percorrere il cammino nel sentiero profondo della crescita spirituale, avere una vita interiore, per rinnovare anche nel rito della messa e della preghiera vocale, e nelle letture, la presenza dello Spirito di Dio, e dalla Sua grazia fare sgorgare verso l’altro l’energia d’amore altruistico ed universale verso tutti gli uomini. E’ questo il Messaggio che ci hai lasciato Signore, ed è per questo che ci hai lasciato il Tuo corpo.

Il corpo di Cristo.

### 13 – Non cercare me

Non è me che devi cercare, perché le mie parole, ed i miei gesti, sono frutto del dono della Sua presenza. Io non sono nulla, se non specchio del Suo amore. Ma se tramite me riesci a vedere Lui, vieni con me. Insieme possiamo cercare di capire, insieme possiamo sentire la Sua presenza. Anche quando non sembra che lui sia con noi, anche quando stiamo semplicemente parlando. Quando parliamo, facciamo attenzione ad essere completamente presenti, perché il presente è la porta sempre aperta dell’eternità. Cerchiamo di non nasconderci, in quanto è questo che senza rendercene conto di solito facciamo. Non ti meravigliare se in questo clima spesso mi viene voglia di guardarti con affetto, e ti esprimo con parole e con i gesti la meraviglia che sei. Ti abbraccio.

### 14 - Ma Dio dove era quando questo è accaduto?

Ogni tanto quando un fatto terribile accade qualcuno dice, come per sottolineare l’inesistenza di Dio: “Ma lui dov’era?”

Infatti molti non hanno ancora capito che nonostante Dio amore infinito non possa portare alcun male, non impedisce che noi possiamo mantenerci lontani da lui, e quindi dove può accaderci di tutto. Siamo liberi di stare, pur inconsapevoli, lontano dalla Sua presenza.

Dio, che continuamente ci attira a sé con il suo spirito d’amore, non impedisce che rimaniamo sordi e ciechi alla sua chiamata.

Ma come, lontano da lui? Noi che ci arrabattiamo tutto il giorno per lavorare onestamente, e che non commettiamo niente di male?

La crescita spirituale è qualcosa di più che comportarsi bene. Presuppone il reale desiderio dell’amore di Dio. La crescita spirituale origina dalla consapevolezza che qualcosa ci chiama e ci attira a sé continuamente, e che siamo a rischio di disperdere la nostra essenza ogni minuto che passiamo senza renderci conto di questa verità.

La proposta di meditare nasce come strumento concreto per compiere un cammino profondo che potremo non compiere mai. Non sostituisce le altre forme di preghiera, ma si integra in esse per favorire una più profonda spiritualità mentre le compiamo. Non sostituisce il valore dell’eucaristia, ma ci consente di partecipare ad essa secondo lo spirito originario d’amore che l’ha originata.

La meditazione è una via che ci porta verso l’esperienza della contemplazione. Cosa sia la contemplazione non è possibile spiegarlo, ma lo possiamo almeno indicare. La contemplazione è un’esperienza di maggiore vicinanza alla presenza di Dio. Noi su questa terra non potremo mai conoscere Dio completamente, perché conoscerlo significa non avere più là possibilità di

cambiare, perché si è perfetti come perfetto è Lui. Contemplare quindi è un'esperienza di avvicinamento parziale e momentaneo. Quello della contemplazione è un luogo dove si sperimenta pace, amore, gioia, e dove si "comprende" che non c'è una cosa che può essere né migliore né peggiore. Siamo completamente distaccati da tutto perché non c'è più né desiderio né passione, perché semplicemente non c'è più nulla da raggiungere. Siamo tornati "a casa".

La meditazione quindi, via semplice e di povertà, ci rende liberi da tutto fuorché dal desiderio di vicinanza all'amore di Dio. E' un cammino di purificazione che alla fine ci rende fedeli ed impegnati al Suo servizio. In questo servizio ci sentiamo realizzati, nel percorrere le sue vie e nel rispettare i suoi precetti. Il Suo giogo è dolce ed il Suo carico è leggero. Ogni cosa diventa armonica così come noi non avremo mai potuto fare. Le incertezze e le sospensioni della vita assumono presto un significato chiaro in Lui, che ha delle logiche che non sono le nostre logiche. Ci accorgiamo che avere rinunciato al nostro egoismo ci ha condotti ad una profonda consapevolezza di armonia universale, dove apparteniamo ad un nuovo ordinamento delle cose, dove noi siamo "solo" fedelmente desiderosi che lui ci conduca, perché in ciò sentiamo piena realizzazione di noi stessi.

Allora dovremo incominciare a chiederci quando qualcosa di terribile accade: "In che modo pur facendo per bene le cose, sono chiamato a capire qualcosa di più profondo? Cosa è opportuno che scopra per potere stare più vicino spiritualmente a Dio?"

Se qualcosa ho da scoprire Signore, aiutami a farlo ora. Amorevolmente, tramite la parola di qualcuno, tramite un esempio, una lettura, in modo tale che mi sia risparmiata la pena che ho davanti a me nel mio cammino terreno, in virtù dell'amore di Cristo salvatore, che è venuto qui da noi per portare nella sua croce le nostre sofferenze. Sia sempre lodato il Signore.

15 – Piove

Piove. Che sorpresa in questo sabato pomeriggio d'estate. Ma non dovrebbe fare caldo? Di solito il 10 Agosto la gente è impegnata a trovare un modo per fuggire alla calura, e andare in vacanza, dopo un anno di fatica e di impegni. Che lieta sorpresa per me, che stavo tranquillo senza nessun particolare programma, se non quello di riposare, leggere, e meditare. Guardo fuori dalla finestra la pioggia fitta e fine che scende, nella penombra di questo pomeriggio nuvoloso e deserto di città nel cuore di agosto. Sento che guardare la pioggia mi conforta. Apro la finestra, e sento il fresco venticello misto ad odore di pioggia e di terra, inconfondibile regalo del naturale incontro dell'acqua con la terra e l'erba.

Piove, e desidero guardare in profondità agli alberi in lontananza, ed i palazzi retrostanti. Mi incanto, come per rilassare il mio sguardo e i miei muscoli, evidentemente un po' tesi. Così come la pioggia che scende, il mio corpo desidera lasciarsi andare, lasciarsi cadere. Desidero scorrere, sfiorare le foglie, la terra, gli oggetti che incontro, senza attaccarmi a nulla, ma semplicemente fluire, naturalmente. Mi immagino di essere acqua, che per sua natura fluisce nel contatto con le cose che incontra, con i corpi che nuotano in essa, con le radici delle piante sui bordi dei fiumi, e che nel suo scorrere saluta tutto ciò che incontra e che non rivedrà, ne possiederà.

Piove, e questa pioggia consola e rinfresca chi come me stava fermo nella quiete del pomeriggio, e non aveva da rispettare programmi e tabelle di marcia per andare chissà dove a fare chissà cosa. Sì, è vero, ho bisogno di consolazione, ed è per questo che avevo scelto di non arrabattarmi in gite o partenze, che avrebbero contribuito a distrarmi e confondermi da ciò che per me più conta. Ho bisogno della tua consolazione Signore, magari regalata nel momento più inaspettato, dalla persona da cui meno me la aspetto. Come vedi, sono qui, seduto nella mia miseria, su ciò che resta del mio viaggio alla scoperta delle parti più ricche di me stesso, una miseria che finalmente riesco a riconoscere come mia. Mi conforta essere arrivato fin qui vicino alla verità, la consapevolezza del mio limite. Attendo il tuo dono di misericordia, di ricchezza d'amore, amore che è solo tuo.

L'amore che io vivo, quello che trasforma le cose e le persone, viene da te. Per tanto tempo pensavo che fosse mio, e mi sono inorgoglito nel vedere ciò che riuscivo a fare. Ho accettato di vivere la prova, perché nel mio cuore c'era già la sensazione che non fosse tutto così come lo stavo comprendendo.

Continua a piovere, e mi piace continuare a guardare la pioggia. Arriva mio figlio, il mio bambino che ora ha due anni e mezzo, anche lui incuriosito da questo inaspettato piovere. Mi chiede di toccare la pioggia, anche lui evidentemente attratto dal suo fluire. Lo prendo in braccio ed insieme usciamo fuori per farci toccare dalle gocce che cadono. Lo stringo a me e giocosamente accentuo le sensazioni che il bagnarmi procura. Lui ride come sempre quando gioco con lui. Cosa sarà della vita che ci rimane da vivere insieme? Come potremo condividere il cammino che entrambi abbiamo da percorrere? Sento che l'essere padre significa amare e guidare, amare e gioire, amare ed imparare, amare e rinunciare per l'altro, amare e crescere insieme, amare e capire. Capire cosa? Capire che il dono ricevuto è incommensurabile.

Piove, ed ora avrei voglia di lasciarmi andare alla commozione, al pianto di gioia per essere riuscito ad essere qui, ad "essere", qui. E pensare che avevo paura di riconoscere il mio essere nulla, non sapendo che da lì sarei potuto andare verso la rinascita, verso la tua gioia Signore, che attendi con pazienza che noi ti cerchiamo per manifestarti umilmente il nostro peccato. Ci attendi per venirci incontro con le braccia aperte, per avvolgerci di te.

Piove, e mi accorgo che sono andato avanti con i miei pensieri, e che avevo voglia di farli fluire. Guardo la pioggia, le piante, le nuvole, ascolto il vento fresco, il rumore dell'acqua che scende e che scorre; penso alle bellezze della natura, che ci parla dell'armonia della vita, pur immersa in apparenze di dolore e di morte. So bene che siamo immersi in una realtà ancora di basso livello, dove tanta sofferenza non trova rimedio. Gli angeli, che con il loro spirito puro accettano la chiamata del Signore a darsi da fare per noi, per proteggerci ed aiutarci, sussurrano nel nostro orecchio parole di salvezza; ma quando ci fermiamo ad ascoltarli?

Fermarsi, ascoltare, sentire, capire, riconoscere, condividere le parole di vita eterna che il Signore in tutti i modi ci comunica, non è una cosa facile. Me ne rendo conto, mentre seduto davanti alla finestra aperta con la pioggia che continua a scendere, semplicemente "mi lascio sentire". Riesco a lasciare ogni preoccupazione lontano da me, e semplicemente stò, così come faccio quando medito con il mantra. Medito, e la mia coscienza si dilata e si distende verso l'infinito, e di nuovo percepisco il mio nulla. Comincio ad abituarci a questa sensazione, che non mi spaventa né mi turba, ma che riconosco come vera. Mi risuonano nella mente le parole sentite ieri nel vangelo della messa (Giovanni 4, 23-24): "Ma è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità".

In spirito e verità. Non so bene perché ma queste parole risuonano in modo particolare nella mia mente, forse perché da tempo mi accorgo dell'urgenza di essere sinceri e veritieri. "Il signore è vicino a chi lo cerca", dice il salmista, ma come si fa ad essere vicini a qualcuno che non possiamo né vedere né sentire? Forse proprio in questo modo, essendo sinceri e veritieri.

Allora riuscire ad arrivare nella profondità del nostro essere significa attraversare il doloroso senso di sconfitta che deriva dal nostro riconoscere di essere miseri, e allo stesso tempo riconoscere l'altro aspetto della verità: la grandezza di Dio.

Che gioia Signore essere istruiti da te, che hai solo parole di vita eterna. Che gioia Signore avere voglia di avvicinarsi a te, impegnarmi perché io ed i miei fratelli possiamo scoprirti. E' bello per me sapere che tu non vuoi il mio adattamento, ma la mia emancipazione. E' per questo che il cammino è così lungo, perché tu mi lasci libero di scegliere. Anche la mia volontà diventa qualcosa che riconosce te come la fonte della vita, e non deve più compiere sforzi, ma soltanto fluire liberamente. Fluire, così come la pioggia, così come l'acqua che scorre e va al mare.

Mi accorgo che la pioggia è diminuita, forse non sta più piovendo. Ora ho voglia di alzarmi da questa sedia, e di scrivere subito questi pensieri. Ho voglia di farlo per poterli fermare nel tempo e nello spazio, per poterli rileggere. E perché anche tu, fratello mio, che stai leggendo queste righe, possa fermarti e conoscere questi miei pensieri, e viverli con me.

## 16 – L'amore incondizionato

E' arrivato il momento di capire. Devo assolutamente smettere di lamentarmi. Ciò che vedo sbagliato fuori di me è specchio della mia vita interiore. Quando capita qualcosa che non va, è una nuova occasione per me. Una occasione per cambiare: trovare me stesso.

Il cammino che mi fa scoprire chi sono mi rende diverso, ma è un cammino fatto a tappe, con molti passi indietro. Quando il cammino mi porta finalmente nel luogo e nella esperienza giusti, ecco l'esplosione dentro me. E' il frutto di quel pellegrinaggio, il dono per la ricerca voluta e percorsa. Ora inizia una nuova vita, con questa nuova visione tutto viene aggiornato alla luce della consapevolezza spirituale.

Ma è l'inizio di un nuovo lavoro con me stesso e con gli altri. Quello è un nuovo inizio, ma è solo l'inizio. Come una casa vecchia per la quale ho appena compiuto un bel progetto di ristrutturazione, ora devo fare i lavori. Dentro me c'è già l'uomo nuovo, ma le vecchie abitudini, le vecchie relazioni, la mia vecchia vita mi trattiene.

Ora ho bisogno di rinnovarmi, di rinnovare le mie abitudini, rinnovare le modalità delle mie relazioni, e se necessario ho bisogno di cambiarle, almeno quelle che posso.

L'amore che sgorga dentro me mi rende sensibile, mi rende entusiasta, ed ora non ho più voglia di sprecare la mia vita. Ora so che non è con te che devo lamentarmi, ma con me stesso, per quel che ancora non faccio, per quel che ancora non ho il coraggio di vivere.

## 17 - Psicologia della Meditazione

Per parlare di psicologia in campo meditativo, è opportuno fare dei brevi riferimenti ad alcuni concetti in campo psicologico. Esiste un Io, che si forma dall'impatto di quell'entità prodotta al momento del concepimento, preordinata geneticamente, col mondo. L'Io, durante tutto l'arco della vita, tende a condurre la persona secondo le sue convinzioni. La sua possibilità di capire la realtà è soggettiva, ed è condizionata dalla reale capacità di sapere, conoscere la verità, e dalla forza che si possiede di viverla e manifestarla. Per l'Io, un evento reale o immaginario, non hanno alcuna differenza, nel momento in cui lo interpreta come "dato". La sua coscienza, la sua consapevolezza, sono più o meno ristrette.

Secondo il modello psicoanalitico il Super-Io, che struttura ma anche distorce e irrigidisce, e l'Inconscio, come entità sconosciuta che influenza la vita psichica, sono gli elementi fondamentali del funzionamento mentale e del disagio psichico collegato. Anche tutti gli altri modelli in campo psichico, si confinano nel loro svilupparsi al campo stretto del modello scientifico, pur essendo vero che il termine "Psiche" vuol dire "Anima". Freud stesso nel formulare il suo modello, ammetteva di voler lasciare fuori qualsiasi aspetto mistico, che lui definiva in modo negativo come "occulto". Desiderava fosse messo un baluardo protettivo verso l'occulto, e basava tutto il suo modello sulla pulsione sessuale.

Un grande passo in avanti si era fatto con C.G. Jung, che già durante i dialoghi e le discussioni con S. Freud sottolineava la opportunità di allargare il modello, e di integrarlo con gli aspetti spirituali: sentiva infatti dentro sé la spinta interiore dello Spirito, e ciò gli poneva forti dubbi sulla teoria grande S. Freud. Per tale motivo veniva accusato di misticismo.

Rudolf Steiner, spiritualista, si era accorto di questa apertura dedicando la sua attenzione a Jung in due conferenze. Massimo Rinaldi nel suo articolo "La Psicologia di C.G. Jung e lo spiritualismo di R.Steiner: due concezioni a confronto", riferisce: *"La scuola di Jung costituisce ancora oggi una delle poche scuole di pensiero in campo psicologico in cui l'immagine dell'uomo conservi una dimensione spirituale, in cui la vita dell'anima venga riconosciuta in quanto tale. Restituì dignità alla tensione dell'uomo verso il divino, all'autenticità del suo sentimento religioso, riconoscendone l'originalità e l'autonomia rispetto alle istanze psichiche, e rifiutando il riduzionismo sessuale freudiano ed ogni tentazione di negazione. Jung coniò anche, per denominare tale spinta interiore, il concetto specifico di **funzione religiosa dell'inconscio**. In secondo luogo egli comprese che le immagini psichiche possiedono una loro vita autonoma, ed individuò e definì, da un lato, i cosiddetti complessi, e dall'altro gli archetipi. Attraverso queste scoperte egli giunse quindi al concetto di **inconscio collettivo**, che risulta certamente ingenuo di fronte alle complesse concezioni e alle precise visioni steineriane, ma appare prezioso di fronte al "vuoto pneumatico" in cui versa la scienza attuale. In esso - l'inconscio collettivo - e nei suoi concetti archetipici egli riconosce di fatto l'esistenza e la specificità del mondo spirituale. Infine Jung concepì la personalità come qualcosa che oltrepassa l'ordinario - la piccola coscienza - che fa parte di quella come parte di un tutto, come ente tra gli enti, e chiama "**Sé**" questa entità interiore complessiva. Nel concetto di individuazione che è anche per Jung il fine ultimo della psicoterapia, egli racchiude il **processo di armonizzazione e di adeguamento della personalità ordinaria dell'io al Sé.**"*

Pierre Daco ispirandosi a Jung, nel suo libro "Che cos'è la Psicoanalisi", parlando dell'inconscio collettivo dice: *"L'**inconscio collettivo** non è mai malato, semplicemente perché è impersonale. Esso non appartiene all'esperienza individuale. Le rimozioni, i complessi, le inibizioni non si trovano mai nell'inconscio collettivo ma nell'inconscio personale. In fondo si potrebbe paragonare l'inconscio collettivo ad un essere gigantesco. Quest'essere sarebbe vissuto per migliaia di anni; dopo migliaia di anni sarebbe rimasto simile a se stesso. Con un solo sguardo abbraccerebbe la storia dell'umanità intera. Si ricorderebbe di tutte le esperienze umane profonde, di tutte le paure, di tutte le emozioni. Esso si troverebbe in ogni individuo; e noi, col nostro inconscio personale e il nostro io, siamo immersi in questo inconscio collettivo per tutta la nostra vita.*

*Del resto riflettiamo un po'. Ecco un uomo di media età, quaranta anni per esempio. Prendiamo ora cinquanta uomini di quaranta anni e disponiamoli uno accanto all'altro nel tempo. Cinquanta uomini di quaranta anni = duemila anni ci riportano ad un tempo anteriore alla nascita di Cristo. E durante questo piccolo arco di cinquanta volte quaranta anni, diecimila guerre sono scoppiate. Miliardi di uomini si sono mescolati, decine di miliardi di differenti io si sono agitati, hanno lavorato, sofferto, creato, sono morti sulla superficie della terra. Ma in questo gigantesco vortice di molecole umane, una cosa fu comune e inalterabile: l'inconscio collettivo, attivo, invisibile, che ha prodotto, a partire da una medesima sorgente, una proliferazione di simboli, di azioni e di emozioni.*

*Così, di ogni umana entità, la vita profonda, indipendentemente dalla razza, dalla religione, dall'intelligenza, è rimasta rigorosamente la stessa. L'inconscio collettivo è quindi formato di immagini psichiche, deposte come un sedimento vivente, attraverso i tempi. Si potrebbe riassumere dicendo che l'inconscio collettivo è un inconscio superiore. E' una eredità mentale comune a tutta l'umanità, senza distinzioni di cultura né di razza. Questo inconscio collettivo si manifesta attraverso archetipi e simboli. In tal modo ci mette in contatto con la parte più intima dell'uomo, da sempre immutata."*

Come descritto da Silvia Schwarz, Jung fu mosso da una spinta interiore potente che lo ha orientato nel corso della vita, risultato delle sue attività introspettive condotte per tutta la vita. Steiner affermò che nei grandi uomini i difetti mostrano una paradossale coincidenza con gli elementi di grandezza. Jung non ammetteva qualcosa che non avesse egli stesso sperimentato;

non poteva neppure ipotizzare l'esistenza di qualcosa che trascendesse la sua propria esperienza. Pertanto egli trovò il suo limite proprio nel non poter superare, con la comprensione, il livello della propria esperienza interiore, che, possiamo affermare con una certa sicurezza di giudizio, si situava a livello della **coscienza immaginativa**; nel non riuscire cioè, ad accogliere contenuti più avanzati sul piano della **coscienza spirituale**.

Jung, tuttavia, combattè il pregiudizio materialistico pseudo-scientifico trovando il conforto delle proprie esperienze interiori che hanno reso le sue formulazioni una scuola di pensiero con cui bisogna fare i conti.

In realtà esistono modelli dove l'aspetto spirituale è integrato nella sua architettura di base, e dove la guarigione corrisponde ad una conversione. E' il caso dell'Enneagramma, a cui qui non faremo riferimento, ma al quale si rimanda. (leggi per esempio L'Enneagramma, edizioni paoline)

## 18 - Il viaggio spirituale: integrazione tra lo e vero Sé.

Con la meditazione compiamo un viaggio in un sentiero che ci porta ad incontrare il nostro **Vero sé**, così come descritto da Sr. Eileen O'Hea CSJ nella conferenza "The Spiritual Journey" a San Francisco nel 1999. Superare i limiti del nostro lo per arrivare nel profondo di noi stessi. Essere "uno" col divino amore, che va al di là della mente razionale, e del nostro ego. E' una esperienza che non può essere descritta a parole, perché è il mondo della "non conoscenza", che realizziamo nella profondità del nostro essere.

Chi è l'uomo? Come cristiani affermiamo che è il figlio di Dio, fatto a sua immagine e somiglianza. E' animato dallo spirito di Dio, lo stesso del Cristo, lo stesso che lo ha portato alla sua morte e resurrezione, e che continua a vivere in ciascuno di noi. Entrare in contatto con questa realtà di base, significa sperimentare pace, gioia, amore.

Nella realtà quotidiana però non sono sempre questi i sentimenti che proviamo. Più spesso è l'ansia, l'angoscia, il senso di colpa, la paura che ci accompagnano. Il nostro ego è pressato da sensazioni negative, da convinzioni e automatismi, da schemi mentali che limitano e condizionano la comprensione della realtà. Sensazioni di essere sbagliati, di non andare bene, essere cattivi sono collegate all'ego. Esso risulta attaccato a questi schemi di pensiero, sotto la spinta di condizionamenti educativi, genitoriali, culturali.

**Il viaggio spirituale è un riconnettersi col vero sé.** Attraversare quel processo di cambiamento, che dura tutta una vita. Abbandonare gli attaccamenti dell'ego per essere uno con l'altro.

Il Divino ci cerca di continuo, ci attira a sé come una madre attira suo figlio, per essere uniti a lui. Ci attira per essere in unione, in comunione con lui. Camminare nel sentiero che ci riconnette al vero sé ci spinge ad arrivare sempre di più verso la **consapevolezza contemplativa**, che è interamente immersa nel luogo dove non c'è contrasto. E' un'esperienza che può essere indicata, ma che non può essere interamente descritta. E' la condizione dove la devozione e l'impegno sono all'apice, non sostenuti dall'ego.

Il momento contemplativo è un momento di non conoscenza. Non sapete che state conoscendo, perché non c'è nulla da mettere a confronto. Nel momento contemplativo non si domina né si è dominati, né si possono provare sentimenti di inadeguatezza. Siamo fatti per sperimentare questo. Provare sensazioni di inadeguatezza, di contrasto, di inferiorità significa che non riusciamo ad entrare in contatto con noi stessi, non riusciamo a fare una esperienza di contatto col vero sé, ma che siamo attaccati al nostro ego.

Nella consapevolezza contemplativa non c'è contrasto né paragone. E' una realtà dove non c'è qualcosa di più alto o di più basso, di migliore o di peggiore. Non c'è qualcosa di più religioso o meno religioso. Siamo intessuti col vero sé in Cristo.

Il cammino della ricerca del vero sé e della sua integrazione nella nostra persona può essere schematizzato nelle seguenti dieci tappe.

- Sulla spinta del Divino che sempre ci attira a sé sentiamo il desiderio di metterci alla ricerca della nostra parte più profonda, della nostra vera natura.
- Mentre siamo alla ricerca cominciamo ad avere alcuni segnali, che ci incoraggiano nella nostra ricerca e ci rassicurano sul buon esito della ricerca.
- In lontananza riconosciamo un aspetto della nostra profondità, del vero sé, è ciò ci spinge ad andare avanti.
- Finalmente incontriamo da vicino il vero sé. L'io ed il Sé sono in contatto. Riusciamo a cogliere che cielo e terra hanno la stessa radice. Avere trovato il tesoro però ci fa realizzare che siamo ancora fortemente legati al nostro ego, alle sue passioni e desideri. Siamo legati al nostro ego che giudica, odia, esercita potere sugli altri. Abbiamo a che fare con il ricordo sommerso dei vecchi traumi che hanno condizionato la nostra forma mentis, col nostro sentire di non andare bene. Più ci apriamo ad un approfondimento nella preghiera, più andiamo in profondità nel sentieri di crescita spirituale, più viene fuori l'io che si fa vedere. Pensavamo che la preghiera ci rendesse più santi, invece andando nella profondità di noi stessi incontriamo le vecchie ferite, e vengono fuori i comportamenti collegati (acting out). Questa però è una dimostrazione che stiamo andando in profondità nel cammino spirituale. Più andiamo in contatto col vero sé più ci distacciamo dal nostro io.
- Non siamo più dominati dall'ego, anche se siamo consapevoli di esso. Abbiamo la sensazione che ora le cose sono abbastanza bilanciate, si fanno i conti, si fa pace con sé stessi. Si comprende che "io sono anche l'altro".
- Il vero sé ci conduce a casa. Abbiamo trovato la verità, e continuiamo a fare ciò che stavamo facendo. Con animo tranquillo e gioioso ci lasciamo condurre. Non c'è un punto di arrivo; siamo in contatto col mistero divino. Non è importante la nostra età, ma l'apertura col divino. Questa esperienza del divino ci chiama a sé e coinvolge una esperienza di morte. Ogni volta che sperimentiamo una morte troviamo una nuova vita. Fare morire l'io e gli attaccamenti, per rinascere a nuova vita. Persone che hanno problemi di dipendenza, arrivano alla scelta di distaccarsi e di rinascere a nuova vita. Trovare l'amore universale di Dio comporta un distacco, una morte da una persona o da una dipendenza.
- Tutto è dimenticato, non vediamo più il vero sé né l'io. Il sentiero spirituale è oltre tutte le religioni, tutto ciò che ci siamo costruiti, compresi i modelli di Dio. La nuova vita ci porta ad un Dio che è al di là di ogni forma, ci porta dentro il mistero.
- Vuoto. Tutto è andato, non avere nulla a cui appartenere o identificarsi. La notte buia dell'anima. Quando muore il nostro ego proviamo un grande vuoto, tristezza e dolore. Il distacco dall'io deve passare attraverso questa esperienza di morte. I mistici dicono che l'esperienza di Dio non è Dio. L'esperienza di vuoto è quella che Gesù quando invoca il Padre dicendo: "Perché mi hai abbandonato?"
- Si ritorna alla sorgente. L'ambiente è lo stesso di prima, ma siamo cambiati e vediamo la realtà in modo diverso. Gesù dice: "Nelle tue mani rimetto il mio spirito". Non c'è trasformazione senza morte. La morte è legata alla fede, perché incontriamo la nuova vita. Il mondo è diverso, perché siamo entrati ad un livello di profondità prima sconosciuto. Andiamo verso una resurrezione che ci porta ad essere più svegli, più consapevoli di tutto il mondo e di noi stessi. Siamo in grado di comprendere il bene ed il male che facciamo. Conoscere il mondo, la sofferenza, la interconnessione di tutte le cose. Soffriamo per gli altri, perché siamo connessi con gli altri. Un indice che siamo in questa fase di profondità è che non sopportiamo più di vedere tutte le meschinità e l'egoismo, anche illustrate alla televisione.

- L'uomo integrato e connesso al vero sé "ritorna in città" più saggio, più vecchio, pacioccone, distaccato dagli affanni, dagli schemi mentali. Ritorna diverso a causa della sua trasformazione. Siamo "costretti" a fare ciò che l'amore fa. Andiamo al di là di noi stessi, animati dall'amore per il servizio, dall'amore per gli altri. Il dare se stessi agli altri ci fa trovare sempre di più la nostra vera natura. Siamo persone generose. Abbiamo con noi una borsa piena di doni per gli altri. Non andiamo più alla ricerca del vero sé, ne siamo in contatto con lui, ma siamo integrati in lui. Mente e cuore diventano ciò che noi realmente siamo.
- Il viaggio spirituale nella preghiera e nella meditazione quindi portano al distacco dall'ego. Esso non ti domina più.

Cristo ci incontra qui, nel buio della nostra vita. Per toglierci dalla sofferenza.

## 19 – Il Cristo che non riconosco

Il Cristo che non riconosco, è la parte profonda di me che non riesco a sentire. Il Cristo che non riconosco, sono io incapace di amare. Trovare il mio vero Sé vuol dire incontrare il mio amore in Cristo. Il Cristo che non riconosco mi ama lo stesso, e mi fa vibrare l'anima affinché io possa finalmente comprendere chi è. Chi io Sono.

## 20 - Maestro, è bello per noi stare qui.

Sono salito sul tuo altare Signore, perché tu mi hai reso pronto. Sono salito ed ho capito perché Tu hai consentito che attraversassi il deserto, che incontrassi tutte quelle difficoltà, per un tempo così lungo in tutti questi anni. Mi sono reso conto che è stato necessario perché potessi diventare così sereno. Mi sono reso conto che ciò che conta è il cuore, capace di ascoltarti e di amare, e poi la mente, capace di guidare.

Sono salito sul tuo altare Signore, e mi sono accorto che era la prima volta che iniziavo una cosa così importante solo dopo averla davvero meditata, nel profondo. Ho sentito la vicinanza amorevole del fratello, che mi accompagnava, e che divideva; ho sentito la vicinanza del fratello che mi guidava, e non ho avuto preoccupazione quando ho capito di non essere perfetto.

Sono salito sul tuo altare Signore, e ho pregato per tutte le persone che avevo di fronte, invocando la presenza dello Spirito Santo, perché soffiasse la sua corrente d'amore su tutti noi, per cambiare la nostra vita. Mi sono reso conto che non era la prima volta che chiedevo questo dentro il mio cuore, e che non sarebbe stata l'ultima.

Sono salito sul tuo altare Signore, insieme a tutti coloro che mi hanno accompagnato in questo cammino, consapevole di essere all'inizio di un nuovo percorso, che parte da tutto ciò che fino ad oggi è stato, e che va dritto verso di Te. Mi sento pronto perché so di appartenere alla comunità che Tu hai creato, non per nostra volontà Signore, ma per la grazia che Tu ci hai dato.

E' bello per noi stare, sentire, vedere, parlare, ascoltare qui. E' bello per noi stare qui, e tenere dentro il nostro cuore quel che ci hai dato, senza disperderlo con troppe parole. Che gioia trovare la pace e l'amore, seppure appoggiati sulla sofferenza di questa esistenza terrena, così difficile e così ingiusta, dove troppi fratelli si disperano lontano da Te. Che gioia sentire alleviato il dolore dalla tua vicinanza.

Maestro, è bello per noi stare qui, immersi nella Tua preghiera, per camminare verso di te.

Sono salito di nuovo sul tuo altare, e Tu ti sei fatto prendere dalla mia mano. Ti ho sentito dentro e fuori di me. Rendimi degno Signore, di continuare a testimoniarti.

## 21 - Accetta la povertà del tuo spirito

Anche questa mattina mi sono svegliato, e mi sono sentito povero. Lo so, è il frutto di questi anni di meditazione. Mi capita spesso di sentirmi così, ma non è una brutta sensazione. Sono povero, perché ho perso molto del mio ego, e mi sto dirigendo sempre più nel profondo del mio centro interiore, alla ricerca dell'unica cosa che oramai conta per me.

Mi sono sentito povero di salute. Non che ora possa lamentarmi di qualche grave malattia, ma ho percepito la precarietà del mio corpo, così impermanente, così provvisorio da lasciarmi senza parole. Ho pensato a coloro che soffrono per un male incurabile, che oramai sono costretti a rendersi conto di quest'impermanenza, magari all'improvviso, senza essere preparati ad elaborare l'idea, senza che siano pronti ad accettare il significato della notte che hanno davanti. Per tutti loro ho sentito il desiderio di pregare, e di stare loro vicino con il mio pensiero. Lo so, può sembrare assurdo, ma il loro male è un dono d'amore che arriva a comunicare qualcosa. Più che combattere con rabbia, sarebbe utile fermarsi a capire, a meditare, per scoprire la novità che quel male è arrivato ad annunciare.

Mi sono sentito povero d'affetti. Perché arriva il momento nella vita che anche gli attaccamenti alle persone sono un limite alla propria crescita, ed allora per continuare il viaggio nel sentiero profondo che porta al proprio centro, è necessario sapere abbandonare la gratificazione che deriva del sentirsi importanti per qualcuno: bisogna accettare di andare da soli, in compagni di se stessi, in compagnia della parte più profonda del proprio essere.

Ho pensato a coloro che soffrono per la perdita di una persona cara, che non riescono a dare un senso a tale perdita. Ho sentito il desiderio di pregare per tutti loro, e di stare vicino col mio pensiero. Anche per loro, la prova arriva per aprire una porta nuova, una porta che però può non essere stata richiesta, e che magari arriva a rompere un equilibrio sul quale ci si era consolidati, pensando che potesse essere per sempre. In realtà ognuno arriva su questa terra con un cammino suo, con una strada da percorrere, e questa strada per un periodo può essere stata la stessa tua strada. E ciò ha fatto sì che tu ti legassi.

Anche questo dolore, quello della perdita dell'affetto, arriva come un dono d'amore, venuto da te per annunciare qualcosa. Fai il possibile per capire, perché ciò può aiutarti a superare la tristezza.

Mi sono sentito povero di cose materiali, che da tempo non desidero più, e che non mi danno più nessuna particolare emozione. Ho pensato a coloro che soffrono di fame, e che non hanno il necessario per vivere. Non ho davvero parole per loro, se non la mia preghiera perché tutti noi possiamo cambiare vita, per condividere le cose che Dio ci ha dato.

Mi sono sentito povero di conoscenza. Sono consapevole di essere inserito in una realtà così complessa e articolata, che devo dipendere da tutto e da tutti per andare avanti nella vita quotidiana. So di dover confrontarmi con qualcuno, ogni giorno, per gestire la complessità di questa esistenza che mi ritrovo a sbarcare ogni giorno. So che la povertà di conoscenza è bella da accettare, perché ti fa sentire di nuovo come un bambino, che non può che affidarsi al padre, per potere andare avanti.

Mi sono sentito povero, apatico, senza particolari desideri, senza una certezza, se non quella che dentro di me vive uno spirito vivificante, che mi conduce nella vita quotidiana. Ho sentito che dentro me c'era una forza silenziosa che mi dirige in avanti senza sosta, così come l'aratro solca la terra del campo passo passo, lentamente, ed inesorabilmente. Ogni persona che incontro, ogni situazione che mi ritrovo a vivere, sono momenti che il signore mi mette davanti, in modo non certo casuale.

Caro amico o amica, che stai leggendo queste righe, a te ora mi rivolgo, per dirti che se ora stai soffrendo, stai ricevendo un dono, quello di avere l'occasione per accettare la tua povertà, quella

che ti deriva dall'aver perso qualcosa di importante, che magari era la cosa più importante che avevi. Stai affrontando la prova, che non durerà per un tempo eccessivo.

Se saprai perseverare nella meditazione e nella preghiera fedele, rinunciando alle gratificazioni provvisorie, avrai un dono ben maggiore, così come Gesù ci ha insegnato. E questo dono è lì che ti aspetta, dietro l'angolo, qui su questa terra.

Anche questa mattina mi sono svegliato e mi sono sentito povero. Ho ripetuto dentro il mio cuore, nel silenzio della mia stanza: "Signore Gesù abbi pietà di me", e mi sono anche oggi affidato a lui, perché anche oggi guidasse la mia vita per condurla da te, Padre mio.

## 22 - Perché meditare?

Meditare come preghiera pura, recuperare un elemento contemplativo che crea una vita interiore. Fermarsi ad ascoltare il nostro Maestro interiore.

Superare la barriera superficiale dei pensieri e le preoccupazioni della vita quotidiana.

Stare nella calma e la quiete in assenza di pensieri, anche di buoni pensieri, nella via della non conoscenza.

Superare la barriera profonda del nostro passato, guarire dalle ferite e dalla sofferenza antica e profonda dell'impatto col mondo.

Abbandonare il nostro ego, gli attaccamenti.

Camminare nel sentiero che porta al nostro cuore, il posto più sacro di tutta la terra, dove dimora lo Spirito Santo e dove incontriamo Cristo.

Superare la tentazione dell'essere attaccati al benessere materiale.

Superare la tentazione di volerci distrarre dal cammino nel sentiero della crescita spirituale.

Affrontare la tendenza a lasciare perdere e non prendersi più cura di sé (accidia).

Superare la tentazione di seguire le fantasie che la nostra mente ci procura.

Stare in contatto con la realtà presente.

Trovare ed accettare la povertà dello Spirito.

Rimanere nella assenza di passioni (apatia).

Trovare l'amore universale, altruistico e disinteressato di Dio (agape).

Essere uniti con l'altro in armonia con la parte più profonda del proprio essere.

## 23 - Dove si arriva con la meditazione?

Se sei arrivato a questo punto nella lettura di questa dispensa sull'amore incondizionato, se stai meditando da un certo periodo di tempo, allora sei pronto per sapere di più su dove stai andando.

Meditare serve ad andare incontro alla verità. La verità che incontriamo con la meditazione è la consapevolezza profonda della nostra miseria, e della grandezza di Dio.

Se sei da lungo tempo che mediti, allora sarai certamente arrivato a sentire la tua limitatezza, ti sarai reso conto di quanto sei piccolo ed impermanente. Magari non hai avuto il coraggio, la chiarezza, la forza di riconoscere la consapevolezza che stavi avendo, e hai pensato di esserti sbagliato. Forse hai pensato di essere solo in un momento negativo.

Niente di tutto ciò: è tutto vero. Ma questa consapevolezza non deve spaventarti, perché è il passo verso la pace e l'amore di Dio. E' un passo verso la tua purificazione, che ti tenderà possibile vederLo. Tanto prima riesci a capire che il Suo amore non può essere guadagnato, tanto prima smetterai di darti inutilmente da fare. Il tuo impegno ha valore solo se parte dalla consapevolezza che sei nelle Sue mani.

Se scopri di saper mantenere il desiderio di Dio nonostante il fatto che ti sia sentito dal lui abbandonato o rifiutato, allora sarai pronto a ricevere le sue infinite attenzioni e le sue grazie.

Ricordi la parabola della donna Cananea? (Mt. 15, 21-28) Essa invoca l'aiuto di Gesù, e continua a chiederlo con fede anche quando Lui la disconferma non dandole ascolto, e addirittura la disprezza come non degna di interesse.

Il Signore c'invita a riconoscere che solo nel Padre possiamo trovare l'aiuto e la salvezza che desideriamo. Quando abbiamo trovato Lui abbiamo trovato tutto: la pace, l'amore, la gioia che nascono dal renderci conto che non possiamo trovare nulla che sia migliore o peggiore, perché siamo nell'assoluto.

Ma per potere avere una fede così grande è necessario purificare la nostra anima, perché essa possa vibrare in sintonia con lo spirito di Dio. La purificazione della nostra anima avviene nel nostro cammino terreno mediante il superamento di graduali prove che pian piano, o a volte anche bruscamente, ci fanno perdere il desiderio delle cose terrene. Arrivare quindi a perdere il significato di ciò che prima ci conduceva e ci animava, senza riuscire a capire il perché di tale perdita.

E' necessario per attraversare queste fasi, questi momenti di crisi, avere il sostegno e l'aiuto di chi conosce la natura di questi periodi, che diversamente possono essere scambiati per depressioni cliniche o problemi psicologici in senso stretto. Sono anche questo, nel senso che la nostra natura umana si manifesta anche così.

Arrivare quindi a trovare Dio nel profondo del nostro essere, al di là di qualsiasi ragionamento, è cosa davvero difficile e rara, che richiede un gran desiderio di Dio nel nostro cuore. Un po' come nel rapporto d'amore tra madre e figlio, o nel rapporto d'amore di coppia, dove la grande base d'amore che si crea all'inizio nell'accudimento e nell'innamoramento, permette l'evoluzione nelle fasi successive, quando si perde il sentimento e il gusto piacevole nello stare insieme.

Potresti porti la seguente domanda: quanto sono capace di mantenere il desiderio di Dio anche quando non ho da lui nessuna gratificazione?

Più semplicemente, potresti interrogarti sulla tua capacità di mantenere un atteggiamento rispettoso ed amorevole verso la persona (partner, fratello, figlio, genitore, amico) che ha disconfermato il tuo bisogno.

Voglio dire, quanto reputo che la causa della mia sofferenza sia riposta nelle persone che non mi hanno dato ciò che desideravo? Se sei propenso a fare questo tipo di ragionamento e a provare risentimento verso gli altri, colpevoli di avere mancato nei tuoi confronti, è probabile che sarai capace di avere lo stesso atteggiamento verso colui il quale tu devi tutto, ovvero il Creatore.

Allora, la consapevolezza di essere piccoli nei confronti dell'immensità del Divino, ci consente di affidarci al suo amore, o al contrario ci istiga verso una cieca ribellione.

E' per questo che è necessario avere aiuto e sostegno per essere correttamente guidati nel momento in cui ci avviciniamo al momento della prova più difficile: quella della consapevolezza della nostra separazione da Dio, e della necessità di dovere ricorrere a lui infinitamente grande e misericordioso.

Carissimo lettore, non aspettare altro tempo, cura la tua ricerca spirituale per potere compiere il cammino più importante che hai da fare. Il cammino che ti conduce verso il tuo centro d'amore, dove percepisci la presenza dello spirito.

La meditazione, così come ogni altra forma di preghiera, ti conduce lentamente ma progressivamente a compiere il cammino di cui hai bisogno. Ti porta ad avere sempre più una tua "vita interiore".

Che la pace e l'amore di Dio possano accompagnarti sempre.

## 24 - E' importante che tu sappia che...

Con la meditazione compi un cammino che ti conduce dalla tua mente al tuo cuore, il luogo più sacro di tutta la terra dove dimora lo Spirito di Dio. Per allargare la percezione della tua mente e raggiungere sempre più in profondità il tuo centro vi sono molte resistenze e molte difficoltà da superare. Questo processo, che alla fine integra la tua mente al tuo cuore, che ti porta ad essere ciò per cui sei stato creato, necessita di modalità sicuramente efficaci. Una di queste è la recita silenziosa di un mantra, mentre ci si mantiene con il corpo fermi e tranquilli, e con la mente e con il cuore immersi in uno stato di pura attenzione.

E' una via di povertà, non c'è altro che il silenzio, al di là di tutti gli stimoli interni ed esterni che rimangono attivi, e verso i quali manteniamo una sensibilità percettiva, in un clima di distacco emotivo. Continuando a meditare e a ripetere il mantra, vediamo accadere tutti gli eventi esterni ed interni, senza più preoccuparci di annullarli, combatterli, criticarli, cambiarli, negarli, odiarli, amarli, desiderarli, distruggerli, giudicarli, o dipenderne in qualche modo. La meditazione è una via per uscire da qualsiasi dipendenza, verso cose, persone, abitudini.

In questo cammino di povertà, ci mettiamo nella condizione di "bassa stimolazione sensoriale". In questa condizione emergono le difese fisiche e psichiche: possiamo avere reazioni emotive, corporee, o mentali sia positive che negative, prima che avvenga che riusciamo ad immergerci nello stato contemplativo di pace, gioia, amore. Dobbiamo semplicemente e fedelmente continuare a ripetere il mantra mentre tutto ciò accade, per restare al di là di qualsiasi distrazione. E' la via di povertà che ci riconnette con il nostro spirito, che nel profondo del nostro essere continuamente ci attira a sé.

Andare al di là di questi stimoli, pur tuttavia rimanendo coscienti della loro esistenza, è il frutto della meditazione. Arrivare a non desiderare più nessun cambiamento, avere la consapevolezza che non c'è né una cosa migliore né una cosa peggiore, ma soltanto rimanere nella pace di Dio, è il frutto contemplativo della meditazione.

## 25 - La parola ed il silenzio

Con il silenzio e con la parola posso compire il mio cammino di crescita, che è psicologico e spirituale allo stesso tempo. Ho dato vita al Gruppo Sales, dove trovi sia la parola che il silenzio. E l'accoglienza adatta per un cammino di crescita. E' solo una delle tante opportunità, ma io ci credo veramente. A te la scelta su cosa fare.

## 26 - Grazie

Ringrazio don Paolo Villassanta, prete salesiano.

Lo ringrazio perché oltre ad avere contribuito alla mia formazione religiosa, mi ha di fatto introdotto, nell'epoca della mia infanzia, alla pratica dell'ascolto di Dio. Mi invitava, insieme ad i miei compagni, a stare seduto, fermo con il corpo, nel silenzio della chiesa, con gli occhi socchiusi, e con l'indicazione di osservare un punto fisso, in assenza di pensieri, per un tempo prolungato. In pratica era la prima esperienza concreta di una vera e propria meditazione spirituale, come ho potuto comprendere in seguito.

Ringrazio padre Francesco Piras s.j., prete gesuita.

Lo ringrazio per avermi fatto arrivare ad una più profonda spiritualità, mediante gli incontri di Meditazione Trascendentale che per anni, nella mia prima età adulta, ho avuto la fortuna di

frequentare. Lo ringrazio ancora per aver profondamente contribuito alla mia formazione religiosa, umana, spirituale, mediante la lectio divina, e gli incontri individuali di sostegno nelle difficoltà e nelle perplessità della crescita spirituale.

Ringrazio padre Laurence Freeman OSB, monaco benedettino.

Lo ringrazio per avermi affettuosamente accompagnato negli ultimi anni alla pratica quotidiana della meditazione cristiana, secondo le indicazioni della Comunità Mondiale, di cui è attualmente il conduttore. Lo ringrazio per avere profondamente contribuito alla mia scoperta del Cristo, e per aver quindi allargato i miei orizzonti mentali, invitandomi a credere ad una "comune umanità", che trascende le diversità, anche religiose, che limitano la compassione e la carità.

Ringrazio mia moglie Grazia, i miei figli Monica, Francesco, Giovanni che formando con me la mia famiglia, hanno reso possibile molte delle cose che io ho fatto nella vita, ed hanno consentito, con la loro presenza, esperienze uniche ed irripetibili, che sono state per me fonte di crescita umana e spirituale.

Ringrazio inoltre i miei genitori, per avermi con amore dato la vita e tutto il resto, che poteva essere meno. Non ho più nulla da chiedere, se non di essere me stesso in Cristo. E questa richiesta, come avrai capito, la devo fare a me stesso. Fai anche tu come me.

***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 Alcolico, sotto la supervisione del Prof. Bernardo

Carpiniello. 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 alcolico 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](mailto: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](http://www.centropoiesis.it)

070.504.604 - 327.2297626

[centro.poiesis@tiscali.it](mailto:centro.poiesis@tiscali.it)

---

Ulteriori informazioni nei siti:

[www.centropoiesis.it](http://www.centropoiesis.it)

[www.progettopoiesis.org](http://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](mailto:enricoloria@tiscali.it)  
*L'associazione Centro Poiesis [www.centropoiesis.it](http://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.