



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.*

Combattere la malattia piuttosto che elaborarla e comprenderne il significato: ecco l'errore che ci fa perdere una occasione per guarire. Possano i molti esseri senzienti che sono malati, essere rapidamente liberati dalla malattia. E possano tutte le malattie degli esseri mai verificarsi di nuovo.

(TAYATHA OM BEKANDZE, BEKANDZE MAHA BEKANDZE, RANDZE SAMU GATE SOHA)

LA MALATTIA SERVE PER GUARIRE

Ma non riesco a capirla

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.

La Trinità come modello per comprendere

1 – L'inconscio collettivo preme per la verità

I colpi di scena continuano a rotazione nella nota vicenda del giallo di Avetrana: ad un certo punto pare che Sarah non sia stata violentata. Questo vorrebbe dire che lo zio, prima umile sensibile lavoratore, poi mostro, non sappiamo chi sia. Non perché non l'ha violentata, ma perché le due versioni precedenti, sempre comunicate in modo semplice e diretto tanto da fare pensare che dicesse il vero, non dicono ciò che è realmente accaduto. Cosa sta succedendo?

Ed intanto le folle di turisti si sono accalcate intorno alla casa della famiglia Misseri, in modo inusuale ed apparentemente inspiegabile, nel senso che davvero non si comprende cosa stiano andando a vedere. Sono semplicemente spinti dall'inconscio collettivo, anche se loro non lo sanno. Tanto che per la prima volta è stato vietato l'accesso alla strada pubblica dove abitano. Deve esserci di mezzo qualcosa di importante, oserei dire di sacro.

Rudolf Steiner, spiritualista, riferiva: *“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”*.

Pierre Daco ispirandosi a Jung, 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. 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.”*

L'episodio dell'omicidio di Avetrana, nei dettagli di come è accaduto, magari si scopre che apparentemente si è svolto in un modo banale, ma sicuramente pieno di significato invece è il contenuto delle immagini provenienti dal conscio e dall'inconscio che hanno di fatto determinato i comportamenti di quei drammatici momenti. Qualche giorno fa ho parcheggiato male la mia auto, e quando sono sceso una coppia di anziani seduti in un muretto lì vicino, subito mi rimproveravano animatamente in un modo che mi colpiva, sicuramente sproporzionato rispetto al “delitto” compiuto. Verificato che la mia auto non ostruiva il passaggio, guardandolo apertamente negli occhi dicevo con chiarezza: “Lei ha ragione”. Visto che l'anziano uomo proseguiva nella sua protesta come se non avessi detto nulla, senza dubitare dentro me replicavo: “Lei ha ragione”. Come se le mie parole fossero finalmente arrivate al padiglione auricolare, e poi fino alla corteccia

cerebrale, e probabilmente fino al cuore, allentava teneramente la protesta, come se fosse guarito dal demone della rabbia. Pur non spostando la mia macchina, mi allontanavo sereno mentre lui sentivo e capivo che viveva il mio stesso stato d'animo di serenità. Un amico che stava con me commentava: "Lo sai che a volte per fatti così si arriva agli omicidi?" "Sì, rispondo, si può arrivare sia agli omicidi e sia alle guarigioni. Dipende da cosa fai tu.

Perché sono tutte le memorie personali e transpersonali, sia attuali che transgenerazionali, che dal profondo del tempo e dello spazio premono nel nostro presente. E tutto quello che accade qui ed ora, allora diventa apparentemente inspiegabile ed assurdo.

Quando sapremo la verità su come sono andati i fatti di Avetrana, se fossimo in grado di esplorare le motivazioni intime che spiegano la drammatica vicenda, avremmo la risposta su alcuni significati profondi della vita. Non si spiega altrimenti il sorprendente "pellegrinaggio" dei turisti che come non avessero niente da fare, si recano nel "Santuario di Avetrana" per trovare le risposte che ancora non trovano dentro di sé. Le risposte al significato della loro vita. Ecco cosa sta succedendo.

2 – Il modello sistemico

Il terapeuta sistemico sa che per comprendere i problemi e risolverli bisogna riconoscere quali elementi sono coinvolti nel sistema. Bisogna evidenziarli tutti. Trascurarne uno comporta pagare il prezzo della inefficacia. Ma di solito poi trascura un elemento del sistema che apparentemente non è coinvolto: Dio.

Quando parliamo di Dio di solito ci riferiamo a quell'essere là in alto che controlla i nostri peccati, e siccome Dio nessuno può vederlo forse non esiste, e se esiste alla fine faccio comunque tutto ciò che voglio senza timore di una conseguenza.

In realtà Dio lo percepisco nella mia stessa realtà interiore, e quindi in fondo il terapeuta se lo ritrova comunque nel sistema con cui sta lavorando, dentro se stesso e dentro la realtà di tutti i membri della famiglia che aiuta.

Un altro elemento che il terapeuta sistemico tiene sempre in mente è il triangolo: diventa un esperto di relazioni triangolari e di triangolazioni, e riesce a spiegarsi cose che non sarebbero visibili ad "occhio nudo".

Insomma: il terapeuta sistemico che lo sappia o no è alleato con la Santissima Trinità. Voi non ci crederete, eppure è così.

Un partecipante al gruppo Sales un giorno arriva e riferisce con gioia ed emozione che è guarito dalla positività ad un virus che aveva da trenta anni. Niente da dire, può capitare. Ma perché capita? La domanda che dovremmo farci quando guariamo, è: "In che modo ho realizzato l'unione d'amore a tre presente anche nella Santissima Trinità?"

3 – Padrefiglioespiritoso, una cosa sola.

Non è un errore di stampa. L'ho scritto così per farti capire una cosa: si può essere uniti nella gioia, ma senza confondersi. C'è una parte di me che desidera questa unione, ma un'altra che è libera di essere divisa dall'altra. E può farlo proprio perché non è fusa con, non è confusa. Ho bisogno di essere sempre individuato, sia quando mi avvicino che quando mi allontano. Ho bisogno di essere sia pari che dispari.

Evidentemente devo essere arrivato dal mondo delle tenebre se mi viene concesso di incarnarmi nel mondo della separazione, perché l'unico vantaggio del mondo della separazione è che posso cambiare, quindi posso crescere. E scegliere. Ma nel mondo delle tenebre si sta male: voglio trovare la luce. Poi, dopo che l'ho trovata, non voglio perderla, voglio restare per sempre nel posto

al sole che finalmente mi sono conquistato. Nel mondo della separazione luce e buio invece si alternano continuamente, e per quanto possa disperarmi non c'è nulla da fare: tutto è impermanente.

Separato da me stesso, posso dire una cosa ma farne un'altra: posso pensare che è bene mettermi a dieta e farla, ma posso pensare che è bene mettermi a dieta e non farla. Sono sempre io, in entrambi i casi. Separato dall'altro posso dirti che la farò e farla, ma posso dirti che la farò e non farla. Posso non farla e dirti la verità, ma posso non farla e dirti che l'ho fatta.

La Trinità non funziona così. Per noi è un mistero, ma è così. Sono tre persone distinte (è vero) ma sono una cosa sola (è vero). E' vero perché vivono nel mondo dell'unione. Hanno l'eterno come dimensione, per noi incomprensibile, e non possono mai allontanarsi (aiuto!). Sono sicuro che mi piacerebbe?

Dio sa che siamo così, lo sa perché ci ha creati lui. E non si pone il problema di scegliere al posto nostro. Dentro di me quindi esiste qualcosa di immutabile, e una cosa mutabile. E poi esiste un io che è libero di scegliere dove orientarsi, il così detto libero arbitrio. Come è stressante!

L'uomo si stanca di ciò che è fermo, perché non può riuscire a percepire stimoli sensoriali senza il movimento. Ma una cosa che sia ferma e allo stesso tempo è sempre viva ha difficoltà a trovarla. Eppure esiste. E' lo Spirito che ce la dona. La prende dal Padre, mentre il figlio ce la indica fedelmente. Desideri trovarla?

4 – Namastè

Una coppia in crisi ed una malattia sono la stessa cosa. Mi spiego meglio: hanno la stessa matrice. "Separato da me stesso" e "separato dall'altro" sono due facce della stessa medaglia. La famiglia rispecchia l'individuo e viceversa. Non si spiegherebbe diversamente perché cambiando il sistema guariamo l'individuo, e perché l'individuo scisso rovina il sistema. E per la malattia è uguale.

Abbiamo bisogno di elaborare ciò che rimane sospeso, non elaborato, ma non è semplice. Pensieri ed emozioni che non possono trovare nei files della nostra memoria ipotesi di soluzioni si bloccano, un pò come succede quando usiamo il computer che ad un certo punto si blocca e non risponde: abbiamo voglia ad aspettare! E così, come facciamo noi quando ci stanchiamo di aspettare disconnettiamo. Così fa anche il nostro cervello: isola un'area problematica, che quindi non usiamo più. Le funzioni cognitive complesse del nostro cervello non ci arrivano: serve qualcos'altro. Sei tu! Ovvero l'amore che puoi dare, in modo incondizionato.

Una coppia in crisi può uscirne solo capendo chi dei due può allearsi con una verità profonda imitando la Santissima Trinità, e come nel fare questo "tre distinti siano una cosa sola". Se il triangolo si chiude in positivo è guarigione. Basta solo rinunciare a qualcosa, a ciò che sembrava così importante per me da non poterne fare a meno, e che invece da una posizione diversa, dove posso avere una percezione diversa di me stesso, è una cosa che posso perdere. Possiamo fare questo non a "mani basse" cioè con una rinuncia sottomessa e compiacente, ma con la rinuncia che esalta tutto il mio essere, rendendolo sereno, soddisfatto nel profondo. E' la rinuncia ad assecondare una convinzione erronea, che io posso percepirmi sempre e solo in un certo modo. Non è così. Posso allargare gli orizzonti del mio mondo interiore, fino ad arrivare nell'infinito: in quel luogo, il Dio che è in me, mi rende possibile vedere chiaro come uscirne. E' la percezione della meraviglia che sono: posso arrivare a sentirla se voglio, se mi dispongo a riceverla come un dono. Devo solo superare il difficile ostacolo che sono io stesso, e smettere quindi di vedere l'altro come il mio ostacolo. L'altro è lì solo per farmi da specchio, ma guardando l'altro non comprendo e anziché vedere me stesso riflesso, vedo la sua immagine e mi confondo. Credo che sia l'altro a dover cambiare, e per di più credo che se non cambia io non potrò mai stare bene.

Io quando non capisco la meraviglia che sono, rimango paralizzato nella pozza del mio cieco egoismo, e questo è uguale al mondo delle tenebre.

Il terapeuta che guarisce è quello che ti aiuta a capire che sei tu a doverti prendere una responsabilità per incontrare l'unione con l'altro alla luce del divino, e che questa responsabilità non la può prendere nessuno al posto tuo. Il terapeuta che guarisce ha semplicemente trovato il triangolo adatto. Il Triangolo che ti unisce al Dio che è in te con l'altro.

5 - Il Tradimento

Tradisco con le intenzioni molto più e molto prima che con i comportamenti. Il tradimento è il modo in cui vivo continuamente quando sono nel mondo della separazione. Non perché le mie intenzioni siano malevoli, ma perché ho il diritto della scelta continua. Ecco perché non posso vedere Dio. Vedere Dio è possibile solo quando siamo nel mondo dove non scelgo più di andare via. Ma di quale tradimento sto parlando?

Il tradimento a cui mi riferisco è la continua diversità in cui mi trovo rispetto all'altro senza che io sia in grado di comunicarla. Lontano dalla gioia di essere diverso e allo stesso tempo meraviglioso, mi limito a sopravvivere facendo nel rapporto con l'altro la più banale delle ingenuità: mi metto una maschera.

Il bacio di Giuda è la metafora più sconvolgente. Fin da piccolo mi sono chiesto nella mia innocenza di bambino: ma come è possibile che in conseguenza del fatto che Giuda abbia detto "vi indico io chi è Gesù dandogli un bacio", che in conseguenza di questo semplice atto sia stato possibile catturare un uomo che era sempre tra loro, e che poteva essere fermato in qualsiasi momento. E per di più che in conseguenza di questo, sia stato possibile crocifiggerlo. Solo in conseguenza di questo. Mi sembrava inverosimile. Ma ora alla luce della verità della Trinità, mi viene il pensiero contrario: come è possibile non capire? Sembra impossibile che una semplice intenzione possa avere avuto delle conseguenze così disastrose, ma il Signore per farci capire che è davvero così, non è intervenuto in nessun modo per annullare gli effetti di quella intenzione di separazione. Ci ha mostrato la conseguenza di una intenzione di tradimento perché potessimo capire la forza negativa delle sue conseguenze. Gesù stesso ha obbedito capendo che era necessario testimoniare in modo visibile ciò che di solito non appare, per salvarci. Ma se io non comprendo il suo insegnamento, non riesco ad evitare di commettere continuamente lo stesso errore esistenziale di Giuda.

Esso, pur mosso da una intenzione di migliorare la condizione umana, trascurava di riconoscere che nella mente e nel cuore di Gesù c'era un compito stabilito dal Padre. Nella relazione tra uomini, nel momento della diversità di vedute, devo chiedermi: quale è il parere di Dio? Quale è la scelta d'amore? Quale strada corrisponde al bisogno umano e divino di amore incondizionato?

6 – Il delirio di gelosia

Nella pratica clinica come psicoterapeuta un capitolo interessante è quello della gelosia, che sappiamo ad un certo punto può diventare delirante. Fin dai primi anni di lavoro come psicoterapeuta mi colpiva una cosa: andando ad esplorare la dinamica di coppia dove era presente questo sintomo, nonostante le accuse fossero davvero infondate, emergeva che il disturbo si presentava durante la fase della evoluzione della coppia che chiamiamo tecnicamente di differenziazione.

La differenziazione è il periodo in cui immersi nel mondo della separazione, finito il "periodo incentivante gratuito" dove sembra in maniera illusoria di avere trovato finalmente il mondo dell'unione, emerge la cruda realtà del vedersi diversi, e quindi desiderosi di una maggiore

reciproca autonomia. Siccome questo processo nei singoli membri della coppia inizia in momenti diversi, l'uno vive questo desiderio prima che l'altro sia preparato affinché questo processo prenda posto nella propria vita.

Dire e fare sono due momenti separati nel mondo della separazione, per cui perdiamo il dono della unione nella diversità: molti di noi sanno quanto sia bello e liberatorio esprimere in un clima intimo se stessi, quando l'altro è pronto ad accoglierci. Qualsiasi sia il contenuto che portiamo. Ma questo è il regno dell'amore incondizionato.

Nel delirio di gelosia chi delira dice il falso quando accusa il partner di avergli messo continuamente "le corna", dice il vero quando accusa il partner di avere "omesso di confidare il proprio distacco", la propria separazione. Chi delira ovviamente ha il limite di non avere accettato la realtà della separazione, perché non sapeva in che mondo si è incarnato. E soprattutto non ha ancora le risorse per accettarla.

Quando io vivo la mia diversità in modo nascosto, metto l'altro in una condizione di vulnerabilità, che è la premessa per la malattia, ed anche la morte. Metto l'altro fuori dalla "Comunità della Verità", che non è altro che una comunità umana che vive l'amore di Cristo, l'amore altruistico. Parlo della comunità dove gli uomini vivono la sincerità della difficoltà del loro cammino terreno, e lo vivono in modo autentico, ovvero riconoscendo il loro limite. E lo confidano.

Gli uomini di questa comunità, consapevoli di non avere altro obiettivo di affidarsi all'amore, sono capaci di sostenersi reciprocamente. Una donna che supera il timore del proprio distacco affettivo ed emotivo dal partner, e che vive il proprio bisogno di crescita ed autonomia in modo sintonico, è capace di un amore fedele nella intenzione senza omettere di rivelare la propria condizione interiore di diversità. Un uomo che riconosce il proprio distacco emotivo ed affettivo come naturale e costruttivo, non si droga più di lavoro e non intraprende una vita sessuale disordinata. Questo uomo e questa donna scelgono di essere sensibili nella loro comune umanità, e non fanno mancare il loro appoggio nelle difficoltà della vita al loro partner. Ed in questo processo c'è tutta l'essenza del cammino della vita.

7 – Il cammino di crescita

La malattia viene per guarirmi. Io sono incarnato per compiere un cammino di crescita, e questo cammino è il senso della mia vita. Io sono vivo ed incarnato in virtù del mio corpo fisico, per compiere un cammino. Il mio corpo fisico è la condizione che mi rende possibile l'esperienza terrena. Se è necessario, i miei organi si prendono un carico grande, affinché io possa continuare a sopravvivere nonostante la separazione che continuo a vivere inconsapevolmente. Questo carico grande si chiama malattia.

La mia malattia mi dà una chance in più: non solo quindi non devo combatterla, ma al contrario dovrei ringraziarla perché senza di essa sarei già morto, così come senza il mio corpo non sarei neanche nato. Per rubare le parole a San Francesco potremmo dire: benvenuta sorella malattia.

Lo so, qualcuno sta pensando che ciò che dico è assurdo. Ma non lo è alla luce della scoperta del significato profondo della vita.

La vita non è un giro turistico organizzato per divertirmi. Se fosse così dovrei arrabbiarmi perché se mi viene una influenza mi sono sprecato quattro giorni di viaggio. Che sfiga! La vita quando sono ammalato ha proprio in quel momento il senso profondo di ciò che ho necessità di capire, e che ancora non comprendo. Più che combattere la malattia dovrei elaborarla, capire cosa mi sta dicendo.

La malattia è il senso del mio essere nel mondo della separazione, ed è sintomo del mio tradimento continuo. Ecco perché nessuno di noi è sano. E siccome il tempo scorre ed i giorni sono contati, farei bene a fermarmi per capire. I giorni che mi rimangono sono contati, che siano dieci o

diecimila non ha nessuna importanza. Sono contati, e stanno per finire. Illudermi che ciò che conta è sistemarmi per bene piuttosto che cercare il senso del mio esistere, credo che sia il più grande dramma che mi possa capitare. Se questo è vero, cosa aspetto a fermarmi per capire?

8 – I giorni sono contati

Siccome non so quanti giorni mi rimangono, farei bene a pensare che sono sempre dieci. Se sono dieci è urgente per me capire come voglio utilizzarli. Se riesco a capirlo veramente, poi posso vivere i diecimila giorni che mi rimangono come diecimila giorni pieni di senso.

Scoprire cosa realmente conta per me e poi essere un tutt'uno con me stesso e con l'altro. Entro senza rendermene conto nell'eternità.

9 - Nel mezzo della stanza

1) *“Un giorno Gesù sedeva insegnando. Sedevano là anche farisei e dottori della legge, venuti da ogni villaggio della Galilea, della Giudea, e da Gerusalemme. E la potenza del Signore gli faceva operare guarigioni. Ed ecco alcuni uomini, portando sopra un letto un paralitico, cercavano di farlo passare e metterlo davanti a lui.*

Non trovando da qual parte introdurlo a causa della folla, salirono sul tetto e lo calarono attraverso le tegole con il lettuccio davanti a Gesù, nel mezzo della stanza. Veduta la loro fede, disse: “Uomo, i tuoi peccati ti sono rimessi”.

Gli scribi e i farisei cominciarono a discutere dicendo: “Chi è costui che pronuncia bestemmie? Chi può rimettere i peccati se non Dio soltanto? Ma Gesù, conosciti i loro ragionamenti, rispose: “Che cosa andate ragionando nei vostri cuori? Che cosa è più facile dire: “Ti sono rimessi i tuoi peccati, o dire: Alzati e cammina? Ora, perché sappiate che il figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di rimettere i peccati : io dico – esclamò rivolto al paralitico – alzati, prendi il tuo lettuccio e va a casa tua” Subito egli si alzò davanti a loro, prese il lettuccio su cui era disteso e si avviò verso casa glorificando Dio.

Tutti rimasero stupiti e levavano lode a Dio; pieni di timore dicevano: “Oggi abbiamo visto cose prodigiose”. (Lc. 5,17-26)

Meditare col mantra, per andare verso la parte più profonda di noi stessi, al centro del nostro essere, significa andare ad incontrare Cristo, incontrare Dio che è dentro di noi. Significa attraversare la folla dei nostri pensieri e delle nostre preoccupazioni, perseverare nel cammino per calarci alla parte più profonda del nostro essere. Significa compiere un atto di fede. Attraversare gli ostacoli che incontriamo nel sentiero della meditazione con la convinzione di incontrare colui che può guarirci.

10 – Per andare alla ricerca

“Che ve ne pare? Se un uomo ha cento pecore e ne smarrisce una, non lascerà forse le novantanove sui monti, per andare in cerca di quella perduta? Se gli riesce di trovarla, in verità vi dico: si rallegrerà per quella più che per le novantanove che si erano smarrite.

Così il Padre vostro celeste non vuole che si perda neanche uno solo di questi piccoli”. (Mt. 18,12-14)

Dio ci attira continuamente a sé. Anche quando noi non lo ascoltiamo e non ci accorgiamo di lui, dal profondo di noi stessi ci chiama e ci attira a sé. Anche quando andiamo lontano da lui, continua ad attirarci a sé.

11 – Il mio carico è leggero

“Venite a me, voi tutti che siete affaticati ed oppressi e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce ed il mio carico leggero”. (Mt.11,28-30)

Arrivare al centro del nostro essere, fare l’esperienza della Sua presenza, accettare il Suo compito ci assicura di rendere il nostro carico leggero. Andare avanti con Lui al nostro fianco, uniti dal suo giogo, significa camminare con Lui per affidarsi al suo amore compassionevole.

12 – Capire il senso delle emozioni

Parlando del cammino di conversione, dobbiamo fare i conti con le profonde difficoltà che incontriamo come conseguenza del nostro egoismo, ovvero del bisogno eccessivo di attaccarci alla materia per garantire a noi stessi una sopravvivenza terrena. La natura ci ha fornito di emozioni che hanno lo scopo di segnare il cammino, dandoci importanti indicazioni sulla interazione tra me e il mondo circostante. Un sentimento collegato a questo bisogno di sopravvivenza è la rabbia. La rabbia però non è l’unico sentimento che ci segnala il cammino; altri possono essere la tristezza, la paura, il senso di colpa, il senso di confusione o di incertezza, la delusione, il senso di inadeguatezza e d’impotenza. Ci sono poi sentimenti come la gioia, il senso di forza e competenza. Sofferamoci sulla rabbia. Mi riferisco ad un sentimento che possiamo immaginare possa avere una intensità da 0 a 10, giusto per intenderci. Quando il sentimento di rabbia è già presente, possiamo provare dal semplice sentirci infastiditi o irrequieti al sentirci furiosi e violenti.

Agli estremi ci sono da un lato le persone che beate loro vivono un vero e costante sentimento di pace ed amore, che possiamo considerare ad un livello spirituale elevato, e all’altro estremo persone in contatto con una sofferenza estrema che vivono ancora distanti dal conforto dello Spirito e per le quali la rabbia è solo uno sfogo frequente fine a se stesso e spesso distruttivo più che costruttivo. Ma al di là di questi estremi, molto più spesso in questa vita ci troviamo a livelli intermedi, ovvero siamo persone mediamente soddisfatte o mediamente tranquille, con momenti in cui la rabbia si manifesta con un preciso significato che è utile comprendere. Bisogna sottolineare che la soppressione del sentimento di rabbia influenzato da condizionamenti ambientali ed educativi, non ci rende equivalenti a coloro che stanno sullo 0 di questa scala immaginaria per un vero raggiungimento della pace.

La rabbia servirebbe ad affermarci, a favorire che ciò che noi vogliamo possa essere poi davvero raggiunto. Se ciò che stiamo perseguendo corrisponde ad un profondo valore spirituale, il risultato sarà di un avanzamento, e la modalità con cui l’otteniamo sarà comunque rispettosa dell’altro. Se invece stiamo assecondando egoisticamente il raggiungimento di qualcosa che non è spiritualmente buono, il risultato della rabbia e la modalità della sua espressione saranno negativi, e le conseguenze più o meno disastrose. Per la legge di causa ed effetto, avremo delle conseguenze abbastanza negative tali da darci il segnale del nostro modo sbagliato di comportarci, affinché possiamo ravvederci.

In pratica la rabbia segnala che qualcosa rischia di essere perso, ma è necessario capire meglio di cosa realmente abbiamo davvero bisogno. Questa capacità però dipende dal livello di spiritualità del nostro io, che è costantemente chiamato ad impegnarsi nella ricerca di una sua purificazione. In tale processo di purificazione quindi, dobbiamo dare per scontato l’emergere della rabbia ed il suo manifestarsi. Non avere le risorse per gestire questo aspetto, blocca il cammino di crescita. Perché?

Il cammino di crescita spirituale presuppone che mentre acquisiamo questa nuova coscienza spirituale, i nuovi eventi che stimolano il nostro io e che possono fare scaturire la rabbia, debbano

essere osservati dal nuovo punto di vista, quello che nasce dalla coscienza della nostra parte spirituale. E' necessario quindi fare riemergere ciò che non essendo andato a buon fine non è stato elaborato, e rimane come sentimento nascosto pronto a riemergere quando meno ce lo aspettiamo se di nuovo vengono frustrati i nostri desideri e le nostre aspettative. E come quando uno stato si fornisce di armi sempre più potenti e sofisticate, e che conserva in previsione di un possibile conflitto. Quando ritiene che sia giunto il momento di pericolo e non ha altre risorse per ottenere soddisfacimento alle proprie aspettative, può usarle. Ci sono persone che camminano nel mondo portandosi dei veri e propri arsenali nascosti, e che possono metaforicamente parlando per esempio tirare fuori un mitra o una bomba a mano o un bazooka, ed assumere dei veri comportamenti distruttivi con conseguenze a volte irreparabili nelle relazioni umane. Sono persone che non hanno una modalità diretta e semplice di esprimere ciò che non gli va bene, e che non riescono ad abbandonare un sentimento di sofferenza caratterizzata da risentimento per torti o ingiustizie reali o presunti che la vita gli ha riservato. Come è possibile elaborare i sentimenti di odio e risentimento, e vivere l'amore incondizionato altruistico che Cristo c'invita a sperimentare? La meditazione come sapete consiste nel riuscire ad allontanarsi dalle attività della mente e del corpo, per stare con la mente e con il corpo in uno stato particolare che possiamo chiamare di pura attenzione, ovvero di percezione di noi stessi nella nostra interezza. Siamo un tutt'uno con noi stessi. Così come i segnali non verbali del nostro corpo indicano equivalenti stati emotivi e cognitivi, allo stesso modo atteggiamenti del nostro corpo che volontariamente assumiamo evocano stati interiori equivalenti. Ciò cosa implica: che meditando andiamo a contattare tutte le parti di noi stessi, comprese quelle rimaste in ombra, e lentamente ne prendiamo coscienza. Ma mentre questo accade, andiamo lentamente e sempre più a poggiarci al centro del nostro essere, che fa da baricentro.

Mentre siamo in meditazione siamo sia in contatto con i vari aspetti del nostro sé, ma allo stesso tempo sempre più capaci di rimanere distanti dalla influenza che i diversi aspetti hanno sul nostro vero Sé.

Ciò in modo molto breve e sintetico è il processo meditativo. Per quanto riguarda la tecnica, noi otteniamo strategicamente tale processo mediante il fatto che dopo avere fermato il corpo, diamo al nostro io, una possibilità di allontanarsi dall'ego: ovvero, recitiamo il mantra, che come oggetto distrae l'ego mentre lo affievolisce. L'ego infatti non può mai stare senza un oggetto, ed il guaio è che gli oggetti normalmente lo nutrono e lo ingrandiscono. Il mantra, recitato in silenzio e con la postura immobile, rappresenta una via povera, che ci conduce verso l'esperienza di povertà spirituale. Da ciò scaturisce la sempre maggiore consapevolezza della nostra essenza.

In che modo la meditazione ha a che fare con la gestione del sentimento di rabbia? Quando le risorse interiori emergono in conseguenza del cammino spirituale prendiamo lentamente coraggio e speranza. La quantità di energia aumenta, e questo a volte in modo più rapido rispetto al cambiamento della nostra personalità. La rassegnazione e la passività vengono progressivamente sostituiti da un senso di valore personale, dalla consapevolezza dell'importanza del nostro essere. Alcuni segnali c'incoraggiano a vedere possibile la nostra personale realizzazione. La ricerca prima casuale poi sempre più focalizzata, ci avvicina al contatto con noi stessi. Quando ci sentiamo confortati dalla presenza spirituale, emergono le nostre ferite dimenticate ed i comportamenti ad esse relativi. La differenza consiste nel livello spirituale fino a quel momento raggiunto. Se è sufficiente rispetto a quella situazione, il sentimento di rabbia e i comportamenti relativi vengono visti correttamente dalla persona che è capace di controllarsi, o al peggio si ha la possibilità di riconoscere subito il suo atteggiamento inadeguato, in vista quindi di un imminente cambiamento in una successiva occasione.

13 - Cosa mi occorre veramente

Non vi è nulla che possa aiutarmi a superare le difficoltà del cammino spirituale, se non la scoperta dell'amore incondizionato. Parlo dell'amore che scaturisce dalla piena consapevolezza di chi io sia, della meraviglia che sono.

La meraviglia del mio esistere sgorga come conseguenza del desiderio che Dio ha sentito nel momento in cui mi ha creato. Io ti amo, e tutto ciò che consegue da questo profondo sentimento d'amore è una meraviglia. Tu sei quindi meraviglioso.

Tutto ciò che mi occorre quindi è fare questa scoperta. La scoperta di chi io sia veramente. Non basta che io te lo dica, ma devi scoprirlo tu dentro di te. Fermati ad ascoltarti, non c'è niente di più urgente e necessario di questo nella tua vita.

14 - Perché "dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lo sono in mezzo a loro"

Le parole del Vangelo ricordano che è fondamentale costruire una comunità amorevole di reciproco aiuto e sostegno. Avere fede che se due o più persone si fermano sinceramente per condividere una richiesta al Signore, Lui sarà presente in mezzo a loro. Ma quando ci ricordiamo realmente di questa irripetibile opportunità?

Spesso siamo di fronte ad un problema di individualismo, che ci limita nella crescita comunitaria. Ciascuno di noi infatti è impegnato nel difficile personale cammino di crescita spirituale, e non possiamo demandare ad altri la responsabilità delle nostre scelte. Inoltre, siamo legati al desiderio di successo personale, e vediamo nella condivisione comunitaria un pericolo di dispersione della nostra identità.

Capire quindi che proprio nella condivisione degli aspetti più profondi del nostro essere, esiste la possibilità di sperimentare la compassione del Signore, è fondamentale per la nostra realizzazione. Gli aspetti più profondi del nostro essere però possono essere inaccessibili alla nostra coscienza. Ciò che possiamo chiamare in nostro "vero Sé" quindi, potrebbe essere a noi in gran parte non conosciuto, ed allora il rischio è quello della compiacenza, dell'adattamento. Seguire persone, regole, riti, in modo automatico e senza la coscienza spirituale che dentro di noi continuamente ci chiama.

Allora, chiediamo al Signore la grazia che ci accompagni alla scoperta del nostro "vero Sé". Questa può essere la preghiera comunitaria del nostro gruppo. Condividere l'aiuto per la ricerca di questo aspetto del nostro essere.

Il paradiso immagino che sia il luogo dove ciascuno ha trovato in sé la consapevolezza di ciò che più conta per lui, e vive con persone che hanno la stessa realizzazione. Io e l'altro siamo "uno". Io e l'altro siamo "uno in Cristo". Cristo rappresenta la più profonda necessità del nostro essere, e riconoscendo Lui nel profondo di noi stessi, guardiamo nella direzione del Padre. Cristo, che è venuto sulla terra ad indicarci la via verso il Padre, ci chiede di essere uniti in Lui.

15 - Processo di separazione psicologica e spiritualità

Quando il nostro io è scisso, essere un tutt'uno con il creato, essere in "armonia col tutto" è quasi impossibile. Comprendere il principio della non-dualità in senso spirituale, significa comprendere in che modo arriviamo a sentire la necessità di essere psicologicamente separati, ed in virtù di questo bisogno d'individualità capire in che modo riusciamo a porci in totale armonia con l'altro.

Essere "separati" in senso psicologico può voler dire cose anche molto diverse tra loro. Coloro che non si preoccupano della sofferenza dell'altro mostrano di essere separati dall'altro nel senso che credono che la propria singola individualità sia tutto ciò che gli occorre; oppure significa che non avendo risorse per essere efficaci nel dare uno stimolo di crescita che possa essere utilizzato

dall'altro, di conseguenza lasciano che l'altro si attivi verso qualche altra direzione abbandonandolo, o lasciando semplicemente che si prenda la responsabilità verso se stesso.

Nel caso opposto, ovvero essere separati dalla sofferenza che l'altro ci procura, può significare sia che riusciamo ad andare al di là di essa, e quindi amare l'altro incondizionatamente, ma può anche essere che mettiamo in atto un processo di separazione da noi stessi nel quale neghiamo la nostra umanità.

Essere in armonia col tutto significa riconoscere la più grande verità della nostra esistenza. E ciò presuppone certo l'essere separato, ma riuscire in questa individuazione ed in tale libertà ad avere la sensibilità che la mia e la tua sofferenza sono la stessa cosa.

Cristo, nella sua più difficile prova, quella della persecuzione e morte in croce, rimane sensibile alla propria sofferenza fisica e psicologica, essendo allo stesso tempo un tutt'uno con la sofferenza dell'altro che lo perseguita. Coglie la sofferenza dovuta alla totale cecità di chi lo percuote e ne ha pena, e capisce che la forte sofferenza che prova non è distante da quella che lui sa essere anche nel cuore dell'altro che lo percuote. Desiderando l'amore totale, non si ribella all'altro perché così perderebbe una parte del tutto. Abbraccia la croce perché in questo riesce ad essere un tutt'uno con se stesso e con l'altro. Lontano da qualsiasi scissione interiore vive pienamente la realtà del momento presente con l'altro.

Quando subiamo delle persecuzioni, per esempio da piccoli, iniziamo lentamente a creare una separazione da noi stessi, ovvero dalla nostra anima. La nostra necessità di sopravvivenza ci spinge egoisticamente a cercare di evitare di soccombere, nella mancanza di prospettiva d'essere prima o poi aiutati da qualcuno. Ciò che a noi sembra in quel momento la scelta migliore, la più saggia, diventa allo stesso tempo il modo in cui costruiamo la dura corazza che avvolge sempre più il nostro cuore. A volte i bambini, nella loro incredibile umanità e purezza, abbracciano il genitore subito dopo che esso l'ha percosso, consolando se stessi e l'altro in un impressionante atto d'amore totale. Il genitore ha in questa esperienza una nuova e diversa occasione rispetto a quelle che normalmente si ritrova a fare con gli altri adulti. Le lotte tra persone, l'odio, i conflitti, fino alle guerre, non possono essere evitati con sofisticati ragionamenti psicologici o di mediazione. L'unica possibilità è la scoperta della comune umanità. Avere chiaro in che modo il tuo problema è un problema mio, che insieme siamo assistiti da un Padre infinitamente buono. Senza la speranza della presenza di "Dio in noi", non c'è soluzione all'escalation verso l'inferno.

"Dio in noi" significa essere consapevoli che la presenza di Dio è intessuta con la nostra umanità, ed occupandoci della nostra umanità facciamo la scoperta dell'amore di Dio. Quando ci allontaniamo dal cuore per rimanere imbrigliati nella mente e nei suoi ragionamenti, perdiamo di vista l'armonia del tutto.

Grazie alla meditazione, comincio lentamente a capire. Lentamente. Ma quel poco che si sta lentamente aprendo alla mia vista, sta trasformando la mia vita.

16 – Chi sono?

Cristo è venuto per farmi capire chi sono. Pensare a Cristo come controllore della nostra tabella di marcia è riduttivo, è avvilente, e ci allontana dalla verità. Perché ancora non comprendo?

17 - Sulla riva del mare di Tiberiade

I discepoli sono stanchi per una notte passata a gettare le reti senza prendere nulla. Sono tornati a pescare, dopo gli anni trascorsi con Lui. Quello è il loro mestiere.

Hanno fatto l'esperienza del Cristo, quando era in vita. Hanno fatto l'esperienza del Cristo risorto, quando si è presentato loro con i buchi nelle mani e nei piedi ed il costato ferito, dopo la sua passione e morte in croce.

Durante il cammino verso Emmaus, hanno di nuovo fatto l'esperienza del Cristo, quando incontrandolo parlavano di lui, parlavano con lui, ma non lo riconoscevano!

Mentre i discepoli stanno sulla riva del mare di Tiberiade, si presenta un uomo, che chiede qualcosa da mangiare. Rispondono che non hanno preso nulla in tutta la notte. Quest'uomo li invita a riprendere il largo, per gettare nuovamente le reti dalla parte destra.

Centocinquantatré pesci, e la rete tirata su a fatica, non si rompe. Che gioia! Che gioia ritornare a riva con la barca, o a nuoto, per coprire quel centinaio di metri che li separa.

Che emozione e che gioia trovare quest'uomo che prima non aveva nulla con sé, si fa trovare a riva mentre cucina con del fuoco di brace del pesce e del pane. "Venite a mangiare" li invita.

Che gioia!

Che gioia Signore incontrarti. Che emozione l'incontro con te, amorevole e compassionevole, che desideri solo il nostro bene. Che grazia potere riconoscerti. Quante volte ti ho avuto di fronte e non ti ho riconosciuto? Lo so, non ha valore se tu mi dici chi sei; non ha valore essere buono con te. Lo so, mi chiedi di essere amorevole e compassionevole con l'uomo. E di vivere e condividere la gioia, non perché tu ti fai riconoscere, ma per il buon cuore che mi anima.

Sei stato capace di dare il tuo insegnamento con esempi ed esperienze, oltre che con parole e spiegazioni. Sei stato capace di spiegarci cosa è l'amore. Ora, posso capire e viverlo, ma posso anche capire e non viverlo.

Signore, non chiedo altro, perché adesso posso andare avanti con quello che ci hai lasciato. So che tutto è già stato dato. Ora non resta che dare il mio frutto.

18 – Il mio frutto

Il mio frutto è la realizzazione del piano che l'Amore ha preparato per me al momento della mia creazione. Lontano da ogni visione fatalistica, io posso realizzare per mia volontà in ogni momento della mia vita ciò che l'eterno compie nel segreto del mio cuore nel momento presente.

Lo posso realizzare in quanto lo voglio. Ecco il mio frutto.

Lo realizzo compiendo in semplicità il mio quotidiano, sviluppando in questo modo il mio talento. Il mio frutto nasce dalla consapevolezza di chi io sia, e si manifesta con il risveglio dal mondo delle tenebre. Il velo d'ombra che copre la mia anima si dilegua consentendo che io sia illuminato.

19 - MEDITAZIONE SALES

Sei invitato a fare una esperienza importante, l'esperienza della meditazione. Il metodo è molto semplice. Applicalo con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale. Se è possibile, per un periodo fai la meditazione anche in gruppo, per ricevere il sostegno necessario al cammino che stai compiendo.

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. Per esempio, quando inspiri recita "sa", quando espiri recita "les".

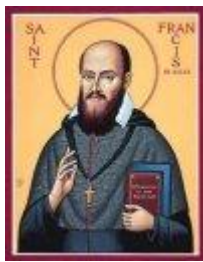
Se ti accorgi che non stai più ripetendo la parola, non preoccuparti, ma semplicemente, riprendi a ripetere dentro te Sales, per tutto il tempo.

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.

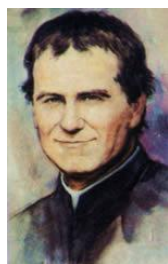
Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi, per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività.

Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni. Tu non sai bene come, ma la tua vita cambierà.



20 - SAN FRANCESCO DI SALES

San Francesco di Sales, considerato quale padre della spiritualità moderna, ha influenzato le maggiori figure di tutto il Seicento europeo, riuscendo a convertire al cattolicesimo addirittura alcuni esponenti del calvinismo. Francesco di Sales a ragione può essere considerato uno dei principali rappresentanti dell'umanesimo. Fu un vescovo santo, innamorato della bellezza e della bontà di Dio. È bello ricordare come al suo nome si siano ispirate parecchie congregazioni, tra le quali la più celebre è indubbiamente la Famiglia Salesiana fondata da San Giovanni Bosco, la cui attenzione si rivolge più che altro alla crescita ed all'educazione delle giovani generazioni, con un'attenzione tutta particolare alla cura dei figli delle classi meno abbienti.



21 - PERCHE' SALES?

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. Sales è composta di due sillabe "Sa" e "les" ed è quindi facilmente collegabile con i due momenti della respirazione, "inspirazione" ed "espirazione". 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 Sè, portando la persona verso un positivo senso di attivazione e di lucidità mentale.

Sei invitato a fare una esperienza importante, l'esperienza della meditazione. Il metodo è molto semplice. Applicalo con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale. Se è possibile, per un periodo fai la meditazione anche in gruppo, per ricevere il sostegno necessario al cammino che stai compiendo.

22 - Madre Teresa di Calcutta.

Madre Teresa sapeva unire la vita attiva e la vita contemplativa. Due momenti della santità che possono trovare posto contemporaneamente, quando si rimane in contatto con la profondità del proprio essere. Agire, e sentire Dio dentro di sé mentre si agisce.

L'anonimo del XIV secolo, nel libro "La nube della non conoscenza" afferma:

- La vita attiva, intesa come assiduità alle pratiche di pietà e di ascesi, nonché all'esercizio delle opere buone, è condizione indispensabile per disporsi alla vita contemplativa.
- Vita attiva e contemplativa si richiamano a vicenda e si compenetrano, in una sorta di parentela spirituale, dal momento che la parte superiore della vita attiva coincide con la parte inferiore della vita contemplativa. Di conseguenza nessun uomo potrà dirsi pienamente attivo se non è, almeno in parte, contemplativo; allo stesso modo, non ci può essere un vero contemplativo, almeno in questa terra, che non sia in parte attivo.
- La pratica della contemplazione sfocia nella forma suprema di azione che è l'amore. Ne consegue che il contemplativo, proprio perché è tale, è supremamente attivo. Ma la sua azione non si limita a irradiare, attraverso le vie segrete del cuore, vibrazioni di amore. Egli sa anche rendersi sollecito dei propri fratelli.

L'esempio di Madre Teresa, è solo un esempio fra tanti che testimonia l'azione amorevole e compassionevole che nasce dalla preghiera continua, la preghiera del cuore.

Con la meditazione sei invitato a conoscere piano piano un nuovo stile di vita, dove il tuo essere si allarga e si approfondisce, e allo stesso tempo si focalizza e si incentra in Cristo.

Mentre stai leggendo queste righe, anche se non stai facendo attenzione al tuo respiro, continui incessantemente a respirare. Potrai di nuovo dimenticartene fra un attimo, ma tu continuerai comunque a respirare.

Se vuoi, potrai essere consapevole del tuo respiro anche quando continuerai a svolgere le tue funzioni della vita quotidiana: mentre cammini, parli, lavori, guidi la macchina, osservi un tramonto o ti commuovi per un fratello che soffre.

Allo stesso modo se vuoi, potrai essere consapevole del tuo spirito dentro di te, mentre continui ad agire nella vita quotidiana. La presenza dello Spirito continua ad essere vera anche quando ti dimentichi di Lui.

Potrai dare un significato nuovo a ciò che fai se agirai mentre sei consapevole della parte più profonda del tuo essere.

23 – In cosa consiste la guarigione

Consiste nel trovare la stessa unione della Santissima Trinità. Io, l'altro, Dio, insieme. Consiste nel fatto che possa anche dire: io, l'altro, il nostro patto d'amore incondizionato. Se tradisco con le intenzioni, cristallizzo il mondo della separazione dentro me. Vivo separato da ciò che più conta. Quando sboccia dentro di me la sincera unione fedele col tutto, io guarisco.

Ma la guarigione a cui mi riferisco non è una semplice guarigione fisica, ma è la guarigione nella malattia. La gioia nella sofferenza. Ammettiamo il caso che il mio corpo possa anche essere irrimediabilmente compromesso, io ho ancora la chance più importante della mia vita: la guarigione interiore. Per fortuna spesso queste due guarigioni coincidono.

24 - Risoluzione di un risentito

In psicobiologia la malattia è espressione di una risoluzione di un risentito. Il conflitto sommerso che deriva dalle mie difficoltà di elaborazione dei vissuti della mia vita, se non può essere elaborato viene risolto integrandolo malamente nel mio corpo, nella mia mente, nei miei comportamenti. Più che una integrazione quindi possiamo parlare di programma di emergenza che comporta rimozioni, isolamento di aree cerebrali, annullamento di consapevolezze. Questo è possibile perché sono scisso, questo è possibile perché vivo nel mondo della separazione. Se non avessi la chance di essere separato tra me e me non sarei in grado di vivere in questo mondo in quel momento, e dovrei immediatamente abbandonarlo, dalla parte sbagliata ovviamente, ovvero nelle tenebre. Il mondo della separazione, che io critico perché impastato nella sofferenza, è la buona occasione per me: meglio non perderla. Il dono è la continua possibilità di accesso al mondo dell'unione. La porta dell'eterna gioia è sempre al mio fianco nel presente. Vi sembra poco!

Quando il risentito non ancora elaborato emerge alla coscienza, in conseguenza delle esperienze ulteriori della mia vita che arricchiscono il mio bagaglio di strumenti e mi incoraggiano nella ricerca di me stesso, si arriva al conflitto massimo. E' una tensione enorme. In conseguenza di tale conflitto che deriva dalla mia capacità di cambiare, andando verso la guarigione interiore, il corpo si ammala per prendere parte di questo peso e consentirmi la guarigione interiore. La malattia serve per guarire.

25 – Il momento della conversione

Il cammino di conversione consiste di diverse tappe. La ricerca di me stesso non incomincia se non mi incuriosisco sulla sua reale possibilità per me, e se non desidero che essa incominci. Quando scatta la scintilla del desiderio della ricerca, la mia vita improvvisamente comincia a cambiare, e incominciano ad arrivare in modo apparentemente casuale ed inaspettato le occasioni e le coincidenze giuste. Se le occasioni portano dentro me la crescita che desideravo, se questa crescita procede nel modo giusto, allora arrivo ad intravedere il mio vero Sé, che è il mio vero Sé in Cristo. Non parlo necessariamente di conversione religiosa, questo avviene anche se io non so nulla di Cristo. In questo senso, Cristo sta per amore incondizionato. Comincio quindi a sentire dentro me la parte più profonda che desidera l'amore vero. Nel momento della possibile conversione, il mio orientarmi verso il bene lascia esplodere dentro me le parti ancora non convertite che ribellandosi alla loro morte scatenano una lotta infernale. E il momento in cui nonostante desideri convertirmi all'amore, i miei comportamenti sono scissi e sono capace ancora di manifestare il peggio di me stesso. Emerge prepotente il mio egoismo che non accetta di morire.

26 – Analogie tra *conversione* e *risoluzione di un risentito*

Sembra incredibile quale analogia ci sia tra il modello psicobiologico e quello spirituale. La mia condizione terrena è una danza tra materia e spirito, dove il caos della materia, e la organizzazione della materia secondo le leggi dello spirito, scatenano una lotta terribile.

La malattia mi aiuta in questa difficile lotta, prendendosi una importante parte del carico. Lo fa per me. Dio mi ha dato gli organi per consentirmi di compiere il cammino nel mondo della separazione, che è il mondo dove se voglio e se riesco posso scegliere di passare dal mondo delle tenebre al mondo della luce. Probabilmente senza di lei non potrei farcela. Altro che combattere la

malattia! Altro che lamentarmi con i medici perché non mi stanno curando abbastanza bene come sarebbe il loro dovere!

Non è il medico che guarisce la mia malattia, non è il medico che è capace di diminuire i dosaggi dei farmaci, o di toglierli. Sono io, che in quella esperienza di vita, trovo il cambiamento necessario per fare a meno di quelle terapie, se possibile, o di accettarle con gioia. Il merito è mio, così come la responsabilità è mia. Se non compio io il mio cammino, rimango malato, ma non solo nel corpo.

27 - La guarigione

Deriva essenzialmente dalla forza della mia scelta: non solo intravedo il mio vero Sé in Cristo, ma riesco a toccarlo, e poi ad abbracciarlo. Infine scelgo ogni giorno, di rimanere in questa presenza amorevole dentro me, al servizio dell'amore incondizionato. Ogni giorno. Perché vivo nel mondo della separazione, ed ogni giorno perdo quello che ieri mi sembrava di aver trovato. Ed ogni giorno devo riscegliere. Posso fare questo solo se sono davvero convinto. Dio non posso vederlo finché rimango nel libero arbitrio di rifiutarlo di nuovo, ma posso vivere la sua realtà dentro me ogni giorno se lo voglio. E' la guarigione interiore profonda. Da quel momento tutto il mio vivere ricomincia daccapo. E' la rinascita. Ma attenzione, la conversione non avviene una volta per tutte. Dentro me vi sono sempre parti convertite e parti da convertire. E una nuova malattia mi aspetta all'orizzonte. Ma non è detto che la incontrerò. Ora sono nella potenzialità di convertire tutto il mio essere come un dono. Il dono di restare stabilmente nella sua grazia, dentro e fuori. Cristo non ci ha detto che prende lui tutti i miei peccati? Perché non lo ascolto?

28 - Osserva questa foto



Questa foto è stata scattata l'8 dicembre 2008. E' il giorno dell'Immacolata, e tenevo particolarmente andare a messa con tutta la mia famiglia. Qualche tempo prima ho telefonato a mia figlia Monica che vive a Milano, per chiederle di venire per quella data, ma lei non poteva. Consapevole che solo ottenendo il suo spontaneo consenso potevo vivere un momento di reale amore familiare, non avevo altra via che cercare di spiegarmi meglio, e dopo aver a lungo parlato con mia moglie per condividere la scelta di insistere con Monica, ed averla realmente maturata insieme a lei e senza alcun conflitto, riprendevamo il discorso telefonico con nostra figlia.

Monica, meravigliata per il mio sottolineare l'importanza del suo venire, incoraggiata dal fatto che lo facevo da una posizione di dialogo aperto e sereno, mi chiedeva di più. Io però non avevo nessuna argomentazione valida, se non il mio desiderio che lei fosse qui quel giorno.

Incoraggiata a pensarci senza fretta e di darmi una risposta, la sua risposta, per la sua scelta definitiva, mi chiamava dicendo che aveva deciso di venire.

Non è un caso che quel giorno, in quella occasione, per come era maturata, facendo una casuale foto, sia venuto il risultato che vedete. A voi ogni commento.

28 - TAYATHA OM BEKANDZE, BEKANDZE MAHA BEKANDZE, RANDZE SAMU GATE SOHA

Possano i molti esseri senzienti che sono malati, essere rapidamente liberati dalla malattia. E possano tutte le malattie degli esseri mai verificarsi di nuovo.

La malattia non è solo il dolore fisico e la patologia organica, ma anche il dolore esistenziale, la dipendenza, l'odio, la cupidigia, la gelosia, il senso di colpa, la mancanza di consapevolezza profonda, la non conoscenza di sé. E queste sono tutte espressioni del mio essere separato. Alla fine dei miei giorni, l'esperienza vissuta mi consentirà, speriamo, di poter scegliere nella giusta direzione.

Augurando sempre a tutti di rimanere il più possibile sani, desidero con lo stesso amore sottolineare che la malattia va elaborata per comprendere cosa sia venuta a fare per me, al posto mio. Accogliamo sorella malattia per dialogare con lei.

~ ~ ~

***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.

1° GRUPPO ALLIEVI ISTITUTO SALES

Il 15 agosto 2009 nasce la meditazione Sales su ispirazione spontanea, durante una meditazione silenziosa nella cappella Pinardi a Valdocco (Torino). Il 16 settembre 2009 nasce il primo gruppo Sales presso il Centro Poiesis, dalla esperienza di psicoterapia di gruppo degli anni precedenti con l'inserimento della meditazione Sales durante l'incontro di gruppo. Il 6 ottobre 2009 nasce il secondo gruppo Sales con le stesse modalità del precedente presso l'oratorio di S. Paolo a Cagliari. Il 27 aprile 2010 nasce il terzo gruppo Sales presso il Centro di Salute Mentale di Cagliari Ovest, ed il 6 maggio 2010 nasce un quarto gruppo Sales nella stessa sede.

Il 17 ottobre 2010 viene aperta la possibilità per i terapeuti di iscriversi ad un cammino formativo ed esperienziale alla conduzione del gruppo Sales. Il 19 ottobre 2010 si riceve la prima iscrizione: è nato ufficialmente l'ISTITUTO SALES.

Il 29 ottobre 2010 si sceglie di chiudere le iscrizioni, e vengono accettati al cammino di formazione secondo i principi dell'Istituto Sales i seguenti **12 terapeuti**:

Dott.ssa Sabrina Boi - 349.3147958 - sabrinaboi@hotmail.com

Dott.ssa Emanuela Tiddia - 347.0564900 - emanuelatiddia@yahoo.it

Dott.ssa Elisabetta Dessì - 328.2938848 - elisabettadessi@libero.it

Dott.ssa Alessandra Sebis - 349.2906401 - alesandra.se@gmail.com

Dott. Davide Atzori - 349.8115479 - atzoridavide@tiscali.it

Dott.ssa Simona Cossu - 347.5379387 - simonacossu1978@libero.it

Dott.ssa Vittoria Magni - 340.5554235 - vittoria.magni@tiscali.it

Dott.ssa Simona Zinzula - 347.8354600 - szinzula@gmail.com

Dott.ssa Carla Cocco - 339.1687602 - carla.cocco@gmail.com

Dott.ssa Silvia Pecorini - 346.6313778 - silvia.pack@gmail.com

Dott.ssa Fiora Carbone - 328.0126113 - fiora.carbone@yahoo.it

Dott.ssa Maria Beatrice Minnei - 340.2939147 - bminnei@yahoo.it

Da questo momento il conduttore della esperienza è al servizio dei colleghi, per favorire il loro cammino di crescita umana e professionale, per donare con amore la sua competenza ed esperienza, in modo gratuito ed incondizionato, affinché essi possano riscoprire dentro sé e vivere davvero la meraviglia che sono.



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 Carpinello. 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 alcolologico 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.