



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.*

Possiamo tener conto dei profondi cambiamenti della società attuale, ma non dobbiamo dimenticarci di essere tutti figli di un padre ed una madre. E questa verità è scritta per sempre in ogni cellula del nostro corpo.

ONORA IL PADRE

Uomini responsabili sì, ma liberi

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.

I conflitti nella famiglia e la perdita del ruolo

1 – A tutti i padri

Questa dispensa è dedicata a tutti i padri che, impegnati nel loro difficile compito, sanno di svolgere una funzione fondamentale nella formazione dell'uomo. Essi si trovano nei giorni nostri fortemente condizionati da tutti i cambiamenti epocali, che li vedono chiamati ad una profonda rivoluzione del proprio ruolo paterno. Non è strano che molti di loro siano in grande difficoltà. Non è strano che molti padri di fatto subiscano una perdita della propria funzione, senza neanche comprendere cosa stia realmente accadendo a loro stessi ed alle loro famiglie.

2 – Il dramma della separazione

Ogni tanto la cronaca ci informa di una nuova strage familiare. Niente infatti può sconvolgere la mente umana così come la "esclusione dal branco". Di solito la situazione economica, sociale e culturale sono di buon livello. Ma come è possibile che una pur probabile separazione dalla propria famiglia possa causare una reazione così violenta, come quella del padre di famiglia che in un minuto uccide la moglie ed i figli e poi si suicida? Il gesto non ha giustificazioni, è chiaro, ma può e deve essere in qualche modo spiegato. Evidentemente l'attaccamento alla famiglia, l'investimento emotivo, i programmi di vita erano tali, da rendere inaccettabile l'epilogo che la vicenda sembrava assumere. La comunicazione si blocca tra i coniugi in un punto di difficile ritorno.

Un famoso psicobiologo dice che nonostante tutte le relazioni possano andare fino in fondo, tutte le relazioni nascono fin dall'inizio programmate per un punto di separazione. Questo assunto apparentemente contraddittorio, è a mio parere una profonda verità, e spiega la tragicità di alcune perverse evoluzioni dei rapporti affettivi. L'ambivalenza nella quale la persona umana si trova infatti in occasione della evoluzione dei rapporti affettivi, diventa a volte lacerante. Si sa che il bisogno più profondo dell'uomo sia il raggiungimento della "unione profonda col tutto", unica fonte di intima gratificazione e di vera pace. Questa unione la possiamo sperimentare nelle relazioni umane, che assumono quindi in questi casi valenze spirituali ancor più che psicologiche. Quando la profondità della relazione aumenta, sempre più ci rendiamo conto che non riusciamo (e non vogliamo) tornare indietro. Questo comporta livelli molto elevati di sofferenza quando nella relazione sono comunque presenti problematiche che originano proprio dalla difficoltà a proseguire ad un livello di ulteriore profondità. Le motivazioni iniziali, sostenute dal semplice innamoramento e da tutto il godimento che la relazione procura scompaiono, sostituite sempre più da motivazioni che consentono una comprensione più elevata del significato della esistenza terrena, e del significato dei rapporti umani in genere. Solitamente, quando non avviene la separazione, sono possibili due scenari, ovvero il blocco ostile in una fase di grande sofferenza, o il progressivo avanzamento in una fase di maggiore maturità individuale nella relazione. Nonostante di solito le persone siano capaci di un rispetto dell'altro sufficiente, in altri casi si arriva al limite personale del controllo della propria sofferenza. È la fase dove abbiamo la possibilità di una crescita, a patto di trovare nelle nostre memorie ancestrali il "file di programma" per una risoluzione della crisi, o che maturino nuovi "file di programma" per risolverla. Sì, può sembrare semplicistico, ma biologicamente il nostro cervello è come un computer. Quando le risorse emotive e intellettive non sono sufficienti, in particolari situazioni, in una frazione di

secondo alcune aree del cervello si bloccano, non consentendo più una valutazione corretta, per mancanza di libero accesso a tutte le funzioni di quelle aree.

E qui che dovrebbe nascere tutta la nostra più grande compassione, per colui che a quel punto non può più compiere ciò che lui stesso in una situazione distaccata compierebbe, ovvero qualcosa di utile e sano. Quella stessa persona, se potesse osservare la situazione dall'esterno, saprebbe con facilità dire cosa è adeguato e cosa è assurdo!

Il punto quindi non è trovare un motivo che giustifichi, ma mettersi nella condizione di capire che forzare oltre un certo limite il tentativo di separazione affettiva comporta danni a volte devastanti. Questo non deve bloccare le persone che si trovano nelle situazioni in cui il processo di crescita individuale, all'interno della vita della coppia e della famiglia, necessita di evolvere. Ma il bivio in cui tutti inevitabilmente arriviamo a trovarci è se investire di più sul fatto che tutte le relazioni possono andare avanti fino in fondo, o su tutte le relazioni nascono fin dall'inizio per un punto di separazione.

In entrambi i casi infatti, il lavoro interiore da fare è dispendioso in termini di economia delle risorse e di costi psicologici (oltre che materiali). Il punto quindi è capire quale possa essere la strada giusta, e non illudersi che una di queste due strade ci rende la soluzione facile. A volte poi confondiamo la necessità di separazione psicologica con necessità di separazione coniugale, ma la prima per evolvere di solito non necessita della seconda. Quando una coppia e una famiglia attraversano questo tipo di crisi, sarebbe auspicabile un serio momento di riflessione sul piano psicologico e spirituale. Non possiamo pensare che la nostra autonomia sia reale quando omettiamo di valutare apertamente e con chiarezza tutti i termini del problema.

Caro lettore, spero di aver dato alcuni importanti stimoli di riflessione. Se poi hai attraversato o stai attraversando una fase che può assomigliare a quella descritta, fermati a valutare, e se hai la possibilità confrontati con una persona sufficientemente matura e saggia, da saperti ben consigliare.



3 – La società di oggi

Troppo spesso nella organizzazione che attualmente abbiamo nella nostra società viene messa poca attenzione alla funzione del ruolo paterno nei sistemi familiari.

Questa grave carenza si manifesta soprattutto nelle famiglie dove la coppia genitoriale è in crisi, quando quindi il sostegno che la donna dovrebbe dare al marito, per favorire il corretto processo di educazione dei figli, viene a mancare.

Tanti e complessi sono i motivi di questa tragica diffusa realtà, e lungi da noi l'idea di mettere sotto processo le singole persone. Ma è urgente creare una occasione di seria riflessione sull'argomento. Ciò che inizialmente può sembrare di secondaria importanza, ovvero la

attenuazione o la esclusione del ruolo della figura paterna, diventa nel tempo una causa di più o meno gravi difficoltà nella crescita della persona.

Millenni di storia dell'umanità, caratterizzati dalla recente rapida evoluzione con una forte emancipazione femminile, hanno portato ad una nuova dimensione della vita dell'uomo, capace di una maggiore autonomia, di una rinnovata capacità di svolgere il proprio ruolo nella società, nella vita familiare, ed anche nella educazione dei figli, e non necessariamente in una situazione di coppia tradizionale.

Sempre più le donne hanno conquistato spazi che prima le erano preclusi, a scapito ovviamente di tante cose, ma nel complesso il processo di cambiamento ha portato vantaggi significativi nel profondo della vita di tutte le persone. La forza del cambiamento è scaturita dalla profonda discriminazione nella quale le donne si sono trovate nei millenni che ci hanno preceduto.

Ora la capacità di autoaffermazione delle donne è tale che un attributo tipicamente maschile rappresenta un modo di esprimere il concetto anche se forse in un modo piuttosto volgare: donne con le palle.

In ogni caso, la cosa importante è che la donna non perda di vista la sua potenza femminile recettiva, che insostituibile dote naturale del suo più intimo repertorio esistenziale, non esclude attributi normalmente riferiti al genere maschile.

E' per questo che ritengo utile creare uno spazio di riflessione sull'argomento.

4 – Cambiare prospettiva

L'acqua continuava a scorrere sul bordo della strada, formando un piccolo torrente dalla forma curiosa e tipica dettata dalle asperità del terreno. Aveva appena piovuto in modo esagerato ed improvviso, cogliendo tutti di sorpresa. L'acqua che scorre, quando non crea danno, suscita una piacevole sensazione di vitalità e di cambiamento, di evoluzione delle cose.

Sono rimasto qualche istante ad osservarla, quasi incantato, riparato dentro l'androne di un portone, per distrarmi un istante dalle mie faccende. Trovavo piacevole soprattutto vedere come la pioggia in breve tempo aveva cambiato l'aspetto di quel luogo cittadino, facendolo assomigliare improvvisamente e magicamente ad un viottolo di campagna. A volte le cose sono così statiche da annoiarci, e quando siamo stanchi di vederle così, sembra che solo andando in altri luoghi possiamo ritrovare nuovi stimoli. In quel caso invece era stato il tempo, che cambiando umore per seguire le sue leggi ed i suoi modi, aveva offerto un nuovo scenario a chi era capace di fermarsi ad osservare.

Alcuni bambini giocavano a nascondino con la pioggia, affacciandosi per qualche istante da sotto un balcone per bagnarsi un poco e subito ripararsi, ridendo di gioia per la piacevole sensazione del bagnarsi e del sentirsi liberi. Mi ricordo di avere avuto esperienze simili durante la mia infanzia, e tutto questo aumentava la mia curiosità ed il piacere di rimanere lì ad osservare.

Tutto scorreva in modo semplice e naturale, ed io mi stupivo nel pensare a come di solito, in passato, sono stato così impegnato nel fare le cose serie ed importanti della vita, come studiare, lavorare, costruire una posizione sociale, guadagnare, occuparmi degli altri. In quel momento no, non mi sentivo più così indaffarato, e mi rendevo conto che da tempo la mia vita è cambiata, e che non sento niente di particolare che devo raggiungere, se non vivere istante per istante.

E' come se da qualche tempo fosse arrivata la guarigione del cuore, e le cose per me fossero molto cambiate. Il mio stato d'animo si è pian piano trasformato, fino a dimenticare tutto ciò che un tempo era occasione di preoccupazione. Il cambiamento è stato così dolce e graduale che ora mi ritrovo ad osservare il mio nuovo modo di essere come se questo avesse trovato posto nella mia vita senza che io avessi dovuto fare uno sforzo per accoglierlo.

La pioggia aveva diminuito la sua intensità, e così il ruscello. Meno male, perché la pioggia è stata molto intensa e non avrebbe potuto essere accolta senza creare qualche problema se fosse continuata a scendere così intensa. Per fortuna le cose della natura sono di solito benevole, e portano evoluzioni che risultano alla fine positive. Ma tutto questo rischia di passare inosservato, fino a quando incominciamo quasi per caso a sentire il richiamo di qualcosa che, in modo sottile, vibra dentro, stimolandoci ad una pausa più profonda, che ci incoraggia quindi al desiderio di percepire vibrazioni ancora più sottili e tenui. Sono le vibrazioni sottili dell'anima che dentro di noi giace in un luogo di pace, e dove più nessuna idea di distruzione riesce a fare accesso. E' il luogo del nostro spirito, dove possiamo ricevere la consolazione dalle nostre angosce. In quel luogo, dopo esserci avvicinati, sentiamo di voler tornare, e qualche volta lasciamo che sia il caso a ricondurci lì. Altre volte, decidiamo di prenderci cura di noi e della nostra vita, e scegliamo di metterci noi stessi nella condizione di ritornarci. Il più spesso possibile, tanto quanto ne abbiamo bisogno.



5 – 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. Meditare in fondo è il modo di riconoscere il Padre.

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.



6 – Rimango unito perché sono io responsabile del mio benessere

Quando io cado nella convinzione erronea che il mio stare male dipende da te che non mi dai abbastanza, separarmi è l'errore tragico che commetto. Non perché separarsi sia di per sé sbagliato, ma perché mi separo sulla base di una convinzione sbagliata. E siccome il presupposto è erroneo, le conseguenze sono disastrose. Non trovo la pace e la gioia che stavo cercando.

Nelle separazioni coniugali e familiari di oggi, la giurisprudenza protegge la donna che è stata considerata la parte debole. Il risultato è che molti uomini non hanno a sufficienza per vivere. Ma

allo stesso tempo non hanno modo di evitare che la macchina legislativa proceda verso una inaccettabile distruzione della propria famiglia. E' necessario opporsi con amore e con determinazione a questa logica perdente.

I figli non capiscono cosa accada esattamente, e si trovano triangolati in un problema di impossibile soluzione: **unire gli opposti**.

Come conseguenza di tale impossibilità, strutturano una scissione interiore per diminuire un conflitto tra due realtà (il padre e la madre) che da un lato sono perfette, ed allo stesso tempo incompatibili. Sono perfette nel senso che ciascuna persona è perfetta rispetto al bisogno di compiere il proprio individuale cammino di crescita. Incompatibili perché non riescono ad integrare le loro diversità.

Ma come si fa ad elaborare l'idea che due cose perfette sono incompatibili? La soluzione ovviamente esiste, ma è complessa, nel senso che richiede una elaborazione complessa della realtà.

L'uomo, si sa, non sempre è orientato alla crescita personale. Vive come se la vita fosse una gita turistica dove godere della vita sia l'unico scopo, o dove sopravvivere materialmente sia l'unica dimensione possibile.

In questo modo non si arriva a comprendere che sono io l'unico responsabile dei miei stati d'animo e della mia crescita personale. Se sto male, sono io che devo fare qualcosa per cambiare la mia vita. Questo richiede energia, tempo, e risorse, e già ne ho poche rispetto a quanto ne avrei bisogno. Figuriamoci come starò quando le poche risorse a mia disposizione, le investo per riuscire a separarmi. Perdo ogni speranza di risolvere il mio personale problema.

7 – Le due ombre

Cammino nella sera per una via della mia città.

Vedo due ombre. Sono una vicina all'altra proiettate nella strada, e mi giro per guardare chi stia accanto a me.

Non vedo nessuno. E' l'effetto di due diverse fonti di luce che arrivando da due punti diversi fanno di una sola persona due immagini. Rifletto.

Mi viene da pensare al vero Sé, che vive accanto ad un falso Sé. Sono due aspetti del mio essere, il mio ego e la mia anima. Io sono entrambi.

Sono capace di una sintesi e di una scelta.

La mia mente smette di identificarsi nelle mie convinzioni e nei miei schemi. Dolcemente si lascia andare per unirsi al mio cuore. Cuore e mente si incontrano.

Dall'esterno molte pressioni continuano ad evocare il mio falso Sé.

Io dentro me non voglio ascoltare le grida profonde che da tutti i lati arrivano per me. Sono le grida della materia.

Il mio rifiuto scatena una dura reazione, a cui non potrei resistere se non avessi già gettato la mia ancora verso il cielo. E' la mia alleanza con lo Spirito.

Continuo a camminare nelle vie della mia città. Ora c'è un'unica ombra ed un'unica persona. Sono io. Io sono.



Il mio animo è sereno. Ma ogni ora avrà la sua nuova prova.



Percorri il sentiero verso la tua anima: ogni problema svanirà.

8 – Il mio cuore batte

Il mio cuore batte.

Senza movimento non c'è scambio. Senza scambio non c'è vita.

Respiro.

Chiudo delicatamente i miei occhi. Inizio a ripetere dentro me Sales.

Mentre ripeto questa parola, osservo i pensieri, le immagini.

Continuo a ripetere Sales.

I pensieri e le preoccupazioni scorrono senza che io ne rimanga travolto.

Un graduale senso di pace si fa sentire dentro me.

Il mio cuore continua a battere.

Il respiro è lento, regolare, profondo.

Continuo a meditare senza preoccuparmi del tempo.

Osservo l'eterno presente.

Dolcemente ascolto le sensazioni sottili che lo stato meditativo mi consente di percepire.

Continuo a ripetere Sales.

La dolce melodia del cellulare mi avvisa che il tempo è finito.

Faccio un respiro profondo.

Delicatamente riapro i miei occhi.

Sono pronto a riprendere con stato d'animo rinnovato la mia giornata.

Sales.

9 – Meditare

La pratica quotidiana della meditazione rende l'anima raccolta profondamente in Dio, mentre il tralasciarla la rende dissipata. (S. Francesco di Sales)

Un cristiano che non ama la meditazione è moralmente impossibile che viva fervoroso, ma vivrà tiepido e rilassato. A maggior ragione un sacerdote o un religioso. (S. Alfonso de Liguori)

La persona che non medita, conoscerà poco i suoi bisogni spirituali, poco i pericoli per la sua salvezza, poco i mezzi che deve usare per vincere le tentazioni, poco la necessità di pregare, e certamente si perderà. (S. Alfonso dei Liguori)

La tentazione di lasciare la meditazione fu la maggiore che io ebbi ed avendola lasciata per un anno e mezzo mi ero già messa da me nell'inferno senza bisogno di demoni che mi facessero andare. Il demonio sa bene che un' anima fedele alla meditazione è perduta per Lui. (S. Teresa d'Avila)

La meditazione è il principio per acquistare tutte le virtù e tutti i cristiani devono praticarla. Nessuno, se Dio l'ispira a questo santo esercizio, oserà lasciarla. (S. Teresa d'Avila)

Quando noi pensiamo alle cose divine non per apprenderle, ma per innamorarci di esse, allora possiamo dire di fare meditazione, nella quale il nostro spirito come un'ape sacra, vola qua e là sopra i misteri della fede per estrarne il miele del divino amore. (S. Francesco di Sales)

Se un giorno non potete meditare, riparate questa perdita con brevi preghiere e atti d'amore, con la lettura di qualche pagina di buon libro o con qualche penitenza che impedisca la continuazione di questo difetto, rinnovando una ferma risoluzione, di non lasciarla il giorno dopo. (S. Francesco di Sales)

Iniziate sia l'orazione mentale che quella vocale col mettervi alla presenza di Dio, mantenete questa regola senza alcuna eccezione e in poco tempo ne sperimenterete il profitto. (S. Francesco di Sales)



Voi mi dite che nella meditazione rimanete come un fantasma o una statua. Sappiate che il rimanervi così non è poco, perché è grande felicità per noi stare alla presenza di Dio. Accontentatevi di ciò. Anche questo stare produce il suo frutto. (S. Francesco di Sales)

Perseverare nella meditazione senza ricavarne frutto non è tempo perduto, ma molto fruttuoso, perché si lavora senza interesse per la sola gloria di Dio. (S. Teresa d'Avila)

Nella meditazione, dobbiamo sopportare con pazienza, quella folla di pensieri, di immaginazioni importune o di movimenti naturali e impetuosi, che provengono sia dall'anima per la sua aridità e dissipazione, sia dal corpo perché non troppo sottomesso allo spirito. Ma non scorgeremo tutte

queste imperfezioni se non quando Dio ci aprirà gli occhi dell'anima come usa fare con chi medita. (S. Teresa d'Avila)

L'uomo spirituale, quando medita, stia con attenzione amorosa in Dio e con tranquillità d'intelletto, quando non può meditare, pur sembrandogli di non far nulla. Se per questo avesse scrupoli rifletta che non sta facendo poco tenendo l'anima in pace senza bramosia o desideri. (S. Giovanni della Croce)

Se avviene che non avete gusto o consolazione nella meditazione, vi prego di non turbarvi. Se non restate consolato per la vostra grande aridità non preoccupatevi. Continuate a stare davanti a Dio con contegno devoto e tranquillo. Egli certamente gradirà la vostra pazienza. (S. Francesco di Sales)

L'universo non esiste solo fuori di noi, ma è anche dentro di noi. Ed è innanzitutto verso questo universo interiore che noi dobbiamo rivolgerci, perché la strada che cerchiamo è questa. (M. Strumia)

10 – La dolcezza verso noi stessi

Dalla Filotea (Quarta parte, cap. IX) di S. Francesco di Sales (1567 †1622)

Uno dei metodi più efficaci per conseguire la dolcezza è quello di esercitarla verso se stessi, non indispettendosi mai contro di sé e contro le proprie imperfezioni. E' vero che la ragione richiede che quando commettiamo errori ne siamo dispiaciuti e rammaricati, ma non che ne proviamo un dispiacere distruttivo e disperato, carico di dispetto e di collera.

E in questo molti sbagliano grossolanamente perché si mettono in collera, poi si infuriano perché si sono infuriati, diventano tristi perché si sono rattristati, e si indispettiscono perché si sono indispettiti. In tal modo conservano il cuore come frutta candita a bagno nella collera: può anche sembrare che la seconda collera elimini la prima, ma in realtà è soltanto per fare spazio maggiore alla seconda, alla prima occasione.

C'è di più: queste collere e amarezze contro di se stessi portano all'orgoglio e sono soltanto espressione di amor proprio, che si tormenta e si inquieta per le imperfezioni. Il dispiacere che dobbiamo avere per le nostre mancanze deve essere sereno, ponderato e fermo; un giudice punisce molto meglio i colpevoli quando emette sentenze ragionevoli in spirito di serenità, che quando procede con aggressività e passione. In tal caso non punirebbe le colpe secondo la loro natura, ma secondo la propria passione. Allo stesso modo noi puniamo molto meglio noi stessi se usiamo correzioni serene e ponderate e non aspre, precipitose e colleriche; tanto più che queste correzioni fatte con irruenza non sono proporzionate alle nostre colpe ma alle nostre inclinazioni.

Per esempio, chi è attaccato alla castità, andrà su tutte le furie e sarà inconsolabilmente amareggiato per la minima colpa contro di essa, e poi farà le matte risate per una gravissima maldicenza commessa. Per contro, chi odia la maldicenza, andrà in crisi per una leggera mormorazione e non darà peso ad una grave mancanza contro la castità; e così via.

E questo capita perché la coscienza di costoro non giudica secondo ragione, ma secondo passione. Devi credermi, Filotea: le osservazioni di un papà, se fatte con dolcezza e cordialità, hanno molta più efficacia per correggere il figlio, della collera e delle sfuriate. La stessa cosa avviene quando il nostro cuore è caduto in qualche colpa: se lo riprendiamo con osservazioni dolci e serene e gli dimostriamo più compassione che passione, lo incoraggiamo a correggersi, il pentimento sarà molto più profondo e lo compenetrerà più di quanto non farebbe un pentimento pieno di dispetto, di ira e di minacce.

Per conto mio, posto che ci tenessi molto a non cadere nel vizio di vanità, e ciononostante ci fossi caduto, e seriamente, non vorrei correggere il mio cuore con parole come le seguenti: Guarda quanto sei miserabile e abominevole; dopo tante risoluzioni, guarda come ti sei lasciato

travolgere! Muori di vergogna, non azzardarti più ad alzare gli occhi verso il cielo; cieco, svergognato, traditore e sleale con il tuo Dio, e simili cose. Io procederei invece, ragionevolmente, con compassione: coraggio, mio povero cuore, eccoci caduti nella trappola da cui avevamo promesso di stare lontano; rialziamoci e liberiamocene per sempre, invociamo la misericordia di Dio e speriamo in essa; d'ora in poi ci darà la sua assistenza per renderci più decisi, rimettiamoci in cammino con umiltà.

Coraggio, d'ora in poi siamo in guardia, Dio ci aiuterà, ce la faremo. E su questa correzione vorrei costruire un solido e fermo proposito di non ricaderci più, prendendo i mezzi più idonei a tal fine, compreso il parere del mio direttore spirituale.

Se poi qualcuno pensasse di non essere sufficientemente scosso da questo tipo di correzione, potrebbe servirsi di un richiamo o di un rimprovero duro e forte per provocare una vergogna profonda, purché, dopo aver rudemente sgridato e strapazzato il proprio cuore, chiuda con una consolazione, ponendo termine alla sua amarezza e al suo cruccio con una dolce e santa fiducia in Dio, ad imitazione di quel grande penitente che, vedendo un'anima afflitta, la risollevava in questo modo: Perché sei triste, anima mia? Perché mi turbi? Spera in Dio, io lo benedirò ancora perché è la salvezza del mio volto e il mio vero Dio.

Rialza dunque dolcemente il tuo cuore quando cade, umiliati grandemente davanti a Dio alla conoscenza della tua miseria; ma non meravigliarti della tua caduta: è naturale che l'infermità sia malata, che la debolezza sia debole, e la miseria sia misera. Disprezza con tutte le forze l'offesa che Dio ha ricevuto da te e, con coraggio e fiducia nella sua misericordia, rimettiti nel cammino della virtù, che avevi abbandonato.



11 - Insegnate ai vostri figli una semplice meditazione

Carissimi genitori, insegnanti, educatori, religiosi, insegnate ai bambini questa semplice ed efficace forma di meditazione, per dare anche a loro la possibilità di usufruire dei vantaggi che essa porta.

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. Quando inspiri recita "sa", quando espiri recita "les". 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.

12 – Spontaneità

Cado anche io nel mondo sulla spinta di una forza che possiamo chiamare amore. Sull'onda di questa forma di elevata intelligenza, la materia si organizza per dare vita al mio essere incarnato. Mentre vivo, la naturalezza del mio esistere trova un forte impatto con tutte le pressioni del

mondo circostante, e per sopravvivere mi adatto continuamente. Crescendo, questo adattarmi crea in me un forte altro Sé, che sono sempre io.

In molti istanti percepisco senza sforzo e come un dono chi io veramente sia, e dentro me si sviluppa una forte coscienza del mio essere. Col mio "io" mi ritrovo continuamente a fare i conti con una scelta. E' una scelta tra me e me. Mi fermo a meditare.

Respiro. sono consapevole di tutti gli aspetti del mio essere, ma non penso a nulla. Semplicemente osservo. Ci sarà poi, in un momento successivo, il tempo della scelta. Ma non ora.

Continuo a meditare.

Ritrovo pian piano la spontaneità originaria, quella che alcuni chiamano purezza. La mia vita continua. E la tua?

13 – Fermarsi per comprendere in profondità

Lo sposo, marito e padre dei tempi di oggi, è chiamato ad un compito difficile, perché con la rivoluzione culturale e della scala dei valori avvenuta negli ultimi decenni, spesso non ha la forza di affermare con decisione quale siano le priorità da coltivare.

In questo sforzo esistenziale, esso necessita di un momento di ristoro, nel quale sia possibile allo stesso momento trasmettere alla propria famiglia che cosa valga veramente nel nostro vivere quotidiano.

E' bello che un padre sia visto nella sua umanità, ed apprezzato per come è, anche quando non corrisponde a quella figura autorevole che culturalmente siamo abituati ad immaginare. Per un bambino amare il padre è anche la conseguenza di quanto sua madre accetta il suo uomo. I figli imparano ad apprezzarlo senza che nessuno glielo insegni con le parole.

In altri casi è la stessa autorevolezza che viene vista con timore. Molti sono i motivi per cui si può pensare che una guida autorevole della famiglia sia un pericolo anziché una risorsa. Se l'umanità ha deciso di andare nella direzione in cui oggi va, è perché in tanti casi chi pensa di vivere in una società senza valori forse semplicemente non li sa vedere o non li riconosce.

Ma per fortuna ogni valore che perde importanza ce n'è almeno un altro che si acquista. Forse in tanti casi la perdita di capacità di creare direzione è compensata da una nuova coscienza che l'umanità sembra acquisire, e che rende le persone molto più autonome e capaci rispetto al passato di autodeterminarsi.



14 – Perché ogni padre

Perché ogni padre riconosca la natura del proprio figlio, e dopo averlo concepito con i suoi personali talenti, lo sostenga nella sua crescita perché questi talenti si sviluppino. Perché ogni

padre dopo aver capito che il proprio figlio non è ciò che a lui appare, sia sempre disponibile ad osservarlo nella sua unicità. Perché ogni padre trovi il proprio personale equilibrio, e con tale equilibrio sia disponibile alla libertà con amore verso i propri figli. Perché ogni padre riconosca che il bisogno d'amore lo nutre nel suo personale rapporto di coppia. Perché ogni padre ricordi le sue personali difficoltà nel rapporto col proprio padre, come una esperienza positiva che lo ha fatto crescere. Perché ogni padre trovi nel momento della difficoltà nel rapporto di coppia, la chiarezza per fermarsi e mantenere unita la propria famiglia, piuttosto che cadere nella illusione che andare via sia la strada verso la libertà e la pace. Perché ogni padre comprenda che la porta stretta che si presenta, è la via da attraversare per la vera gioia. Perché ogni padre che smette di crederci, ritrovi il suo insostituibile ruolo di padre. Perché ogni padre si ricordi sempre che nell'alto dei cieli suo Padre lo riconosce e lo sostiene sempre.

A mio Padre...

Tratto da: "E' bello che tu ci sia" di Giuseppe Casti:

Il vero viaggio comincia quando il mio sguardo si stacca dal mondo esterno e superficiale per cercare e capire che c'è al di là: le condizioni profonde dell'esistenza. Non è semplicemente uno sforzo di conoscenza di me stesso a livello psicologico. E' un tentativo di trovare me stesso, abitare con me stesso e scoprire in me una profondità che mi fonda e mi giustifica. Tutto questo nella ferma convinzione che l'uomo supera infinitamente l'uomo, che è più di ciò che riesce a dire di se stesso, che c'è in lui una "profondità" che è chiamato a scoprire.

Questo viaggio nasce dalla certezza che la vera vita si trova là dove noi rifiutiamo la dispersione e l'alienazione nell'esteriorità e nell'attivismo insensato. La vocazione dell'uomo consiste, invece, nel percorrere i sentieri dell'interiorità: il silenzio, la solitudine, la meditazione, la preghiera.

Sentieri sconosciuti a molti.

Forse non abbiamo capito sufficientemente che il vuoto esistenziale di cui soffre la nostra società, e i giovani in particolare, può essere guarito unicamente da questo soffio dello spirito, un supplemento d'anima che restituisce senso, armonia e unità al nostro essere.

~*~

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

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



Dott. Enrico Loria - PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA

Nato a Cagliari il 22.06.1960

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

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

Specializzato in Psichiatria nel 1993 con 50/50 e lode, con una tesi sui problemi alcol correlati. Durante la Specializzazione ha collaborato con l'istituto della Clinica Psichiatrica per la nascita insieme al Dott. Walter Orrù del Centro Alcolologico, sotto la supervisione del Prof. Bernardo 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.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Il modello dell'uomo utilizzato dall'ISTITUTO SALES, riconosce il Vero Sé presente in tutte le persone come il luogo della pace, della gioia e dell'amore. Scopo della vita è la **integrazione dell'io nel Vero Sé**. L'io però è chiamato a scegliere continuamente tra **Vero Sé** ed **Ego**, e nel suo conflitto esistenziale ha bisogno di essere decontaminato da tutte le convinzioni erronee. Prendersi cura di sé stessi quindi è indispensabile, affinché l'io si trovi nelle condizioni più adatte per una scelta illuminata.

Tutte le relazioni umane nascono dal desiderio inconscio dell'amore incondizionato, e proseguono con l'obiettivo della scoperta consapevole della realtà dell'amore incondizionato dentro me stesso. Senza la scoperta della meraviglia che sono, e della meraviglia che sei, qualsiasi relazione serve per ottenere un soddisfacimento dei miei bisogni sospesi. Il vero amore come donazione di sé è possibile solo dopo la scoperta di chi io veramente sia. Solo dopo aver realizzato di diventare ciò che realmente sono, posso mantenere un equilibrio psichico profondamente radicato. Non perdere l'occasione di compiere un cammino di conversione profonda psicologica e spirituale.

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.



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.