

-I- Venerdì 11 marzo 2022

Gli ultimi diventeranno i primi?

*Rinnovare il dono della preghiera per lasciare
la schiavitù del proprio egoismo bellico*

Uomo del mio tempo

Sei ancora quello della pietra e della fionda,
uomo del mio tempo. Eri nella carlinga,
con le ali maligne, le meridiane di morte,
- t'ho visto - dentro il carro di fuoco, alle forche,
alle ruote di tortura. T'ho visto: eri tu,
con la tua scienza esatta persuasa allo sterminio,
senza amore, senza Cristo. Hai ucciso ancora,
come sempre, come uccisero i padri, come uccisero
gli animali che ti videro per la prima volta.
E questo sangue odora come nel giorno
quando il fratello disse all'altro fratello:
- Andiamo ai campi. - E quell'eco fredda, tenace,
è giunta fino a te, dentro la tua giornata.
Dimenticate, o figli, le nuvole di sangue
salite dalla terra, dimenticate i padri:
le loro tombe affondano nella cenere,
gli uccelli neri, il vento, coprono il loro cuore.

Salvatore Quasimodo, da *Acque e terre* (1947)

*E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo,
ma non hanno potere di uccidere l'anima;
abbiate paura piuttosto di colui che ha il potere di far perire nella Geenna
e l'anima e il corpo. Mt 10,27*

DALLE NOTE INTRODUTTIVE AGLI ESERCIZI SPIRITUALI DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA

- [1] ANNOTAZIONI PER AVERE QUALCHE IDEA DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI CHE SEGUONO E PER AIUTARE SIA CHI DEVE DARLI SIA CHI DEVE RICEVERLI
- [2] La prima annotazione è che con questo termine “esercizi spirituali” si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali, come si dirà più avanti. 3 Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, **così tutti i modi di preparare e disporre a l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati** e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima , si chiamano esercizi spirituali.
- [3] La seconda è che chi dà a un altro modo e ordine a , per meditare o contemplare, deve narrare fedelmente la storia della contemplazione o meditazione, scorrendone soltanto i punti con breve o sommaria spiegazione; **perché la persona che contempla, cogliendo il vero fondamento della storia, riflettendo e ragionando da sola**, e trovando qualcosa che gliela faccia un po' più chiarire o sentire, o con il proprio ragionamento o perché l'intelligenza è illuminata dalla divina potenza , ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto non ne troverebbe se chi dà gli esercizi avesse molto spiegato e sviluppato il senso della storia; **infatti, non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima , ma il sentire e gustare le cose internamente.**

APERTURA DEL CAMMINO. ALCUNE NOTE.

- **Siamo in un “cambiamento d’epoca”**: cioè in una fase terminale/ di profondo passaggio della storia umana.
Molti i segni confermano questa affermazione: la crisi umana bellica dell’uomo, la crisi climatica / planetaria, la crisi psicologica / personale / familiare in cui siamo dentro tutti
- Siamo in una fase **di cambiamento della vita cristiana** e dei suoi linguaggi. La crisi generazionale / di trasmissione della fede nelle nostre comunità ne è il sintomo più evidente.
Le caratteristiche di questa crisi sono diagnosticati in modo molto netto nel testo di Carl Gustav Jung che trovate in fondo a queste pagine. Siamo in tempo di Sinodo: insieme stiamo cercando la via del Vangelo oggi come Chiesa
- **Siamo in una fase di “resettaggio” di tante realtà della nostra vita e della vita della comunità cristiana** come quando si spegne il computer o la tv perché c’è un blocco che può essere superato solo “spegnendo tutto”. Uno dei sintomi maggiori è il “blocco” delle vocazioni nella chiesa (matrimonio, consacrazione...)
- **E come parrocchia... non ce la facciamo.** Non ce la facciamo a proporre un linguaggio di accompagnamento e di sostegno alla vita spirituale di fede maturo. I motivi sono diversi ma passarli in rassegna ci chiuderebbe in una “diagnosi” che toglierebbe ogni energia per una “prognosi”, una timida via di ripartenza.
- Propongo perciò un appoggio possibile, un sostegno alla vita spirituale nella condivisione di un metodo / di una proposta che è maturata in questi ultimi anni in Italia con il movimento **“Darsi Pace” aperto da Marco Guzzi nel 1999.**

DARSI PACE:

liberazione interiore e trasformazione del mondo

Il tempo propizio della svolta

I Gruppi Darsi pace rilanciano l'esperienza cristiana della nuova nascita, utilizzando tutti gli strumenti conoscitivi che ci vengono dalla modernità ed in particolare dal XX secolo.

Nei filoni culturali della filosofia e dell'arte, infatti, della psicoanalisi e della fisica contemporanee, come nella crisi della democrazia, nelle catastrofi dei totalitarismi e delle guerre mondiali, possiamo rintracciare i segni di quella disgregazione *terminale* dell'io egoico che ci apre all'urgenza della nuova nascita.

Tutta la storia degli ultimi secoli della modernità, anzi, dalla Riforma in poi, può essere letta come la preparazione di questa svolta antropologica che viviamo, in cui il cristianesimo storico **attraversa un'aspra crisi interna, e si purifica di tutti gli elementi egoici che hanno caratterizzato la vita di fede finora.**

“Con assoluta esattezza si può dire che da ora innanzi comincia una nuova era della storia. (...) la nostra esistenza giunge al traguardo della opzione assoluta e delle sue conseguenze: delle possibilità più alte e dei pericoli estremi.” (Romano Guardini)

Se il mistero della Nuova Umanità di Cristo riemerge con inaudita potenza, esso però chiama per prime proprio le chiese cristiane a purificarsi e a rinnovarsi. E il gesto profetico compiuto da Giovanni Paolo II, nella prima domenica di quaresima del 2000, allorché ha chiesto perdono per tutti i peccati commessi dalla Chiesa nei secoli, segna in tal senso un vero e proprio nuovo inizio nella storia del cristianesimo cattolico.

“L’odierna prima Domenica di Quaresima mi è parsa l’occasione propizia perché la Chiesa, raccolta spiritualmente attorno al Successore di Pietro, implori il perdono divino per le colpe di tutti i credenti. Perdoniamo e chiediamo perdono!” (Giovanni Paolo II)

I Gruppi Darsi pace si inseriscono perciò in questa fase di grande travaglio della Chiesa cattolica, per collaborare alla sua profondissima riforma, fedeli fino in fondo alla Tradizione, che per sua natura è rinnovamento permanente, come ha ribadito Benedetto XVI nel maggio del 2011: “Non poche volte si contrappone in modo maldestro tradizione e progresso. In realtà, i due concetti si integrano: la tradizione include essa stessa in qualche modo il progresso.”

“Se una nuova era di civiltà, non di barbarie, deve schiudersi, l’esigenza più profonda di tale era sarà la santificazione della vita profana, una fecondazione dell’esistenza sociale-temporale operata dall’esperienza spirituale, dalle energie contemplative, dall’amore fraterno”. (Jacques Maritain)

Una nuova cultura della trasformazione, una nuova pedagogia dell’umanità nascente

Le finalità del Movimento Culturale Darsi pace sono dunque molteplici. **Si tratta innanzitutto di collaborare all’elaborazione di una nuova cultura della trasformazione antropologica in atto, una nuova cultura (anche politica) della pace**, che prenda forza però sempre di nuovo dal lavoro interiore di pacificazione, rifuggendo ogni riduzione ideologica che pretenda di costruire la pace senza cambiare il cuore bellico dell’uomo.

“Una pace futura potrà esser veramente tale solo se prima sarà stata trovata da ognuno in se stesso – se ogni uomo si sarà liberato dall’odio contro il prossimo, di qualunque razza o popolo, se avrà superato quest’odio e l’avrà trasformato in qualcosa di diverso, forse alla lunga in amore, se non è chiedere troppo. E’ l’unica soluzione possibile”.
(Etty Hillesum)

Poi si tratta di dare vita ad esperienze concrete di *trans-*formazione personale, da vivere appunto in Gruppi, per aiutare l’emersione della nostra umanità pacificata.

I Gruppi Darsi pace sono perciò anche un laboratorio di rinnovamento degli itinerari iniziatici cristiani, che richiedono un radicale aggiornamento e approfondimento.

D’altra parte, se la nuova umanità trans-egoica, è il futuro stesso dell’evoluzione della specie umana, i principi e i metodi che stiamo precisando dovranno essere utilizzati in tanti modi diversi in ogni livello dell’educazione: dall’asilo all’università, dalla famiglia alla parrocchia. La nuova umanità richiede infatti una sua pedagogia, molto diversa da quella adatta alla formazione dell’uomo ego-centrato

«La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo.

Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita».

Papa Francesco, catechesi sulla preghiera: la meditazione, 28 aprile 2021

Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga.

Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi...

Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita».

Papa Francesco, catechesi sulla preghiera: la meditazione, 28 aprile 2021

Meditazione profonda e preghiera cristiana: la tecnica e la grazia

Noi vorremmo darci pace, trovare e custodire una pace interiore più salda, più stabile. E chi non lo vorrebbe?

Oggi moltissime persone non ne possono più della tensione lacerante, della sofferenza interiore, dello stress, come si dice, che accumuliamo giorno dopo giorno, di quella conflittualità continua che cresce in tutte le relazioni, in famiglia, nei posti di lavoro, nelle parrocchie e nelle stesse comunità religiose. Per molti anni ho condotto trasmissioni di dialogo col pubblico su Radio-Due, tra le quali il famoso 3131, e parlavamo frequentemente di questo bisogno di un profondo rinnovamento interiore. Ho ascoltato migliaia di persone di ogni ceto sociale e livello culturale che stavano cercando qualcosa, un cammino, un'esperienza, una via di uscita da condizioni psicologico-spirituali divenute insostenibili e opprimenti. E in queste conversazioni accorate si arrivava spesso alla conclusione che non ci sono ancora offerte sufficienti a rispondere alla domanda di spiritualità sanante che sale dalle anime sofferenti del nostro tempo. E questa è davvero una provocazione fortissima per la Chiesa, che si autointerpreta proprio come la sola autentica e globale cura dell'anima, mentre fioriscono fuori dei suoi recinti molteplici offerte di psicoterapia o di tecniche di rilassamento e di meditazione, che ottengono ovviamente molta attenzione.

Qui sorge un'ardua domanda: per trovare la nostra pace abbiamo forse bisogno di tecniche particolari? Dobbiamo forse integrare la nostra vita cristiana tradizionale con tecniche di concentrazione o altro? Che rapporto c'è, più in generale, tra lo sforzo umano, la tecnica appunto, e l'azione della grazia?

Certamente nessuna tecnica può garantirci un contatto autentico con Dio, e quindi il dono della sua pace.

Ognuno di noi può cioè incontrare Dio più intensamente nel suo letto di malattia che cantando le Lodi mattutine, oppure pregarlo col cuore in modo più sincero durante una fila nel traffico delle 7, mezzo asfissiato dai gas di scarico di Roma o di Torino, piuttosto che in un corso di meditazione profonda. Nel docu-

mento della Congregazione per la Dottrina della fede *Orationis Formas* si dice in modo perentorio: “Il modo cristiano di avvicinarsi a Dio non si fonda su alcuna tecnica nel senso stretto della parola. Ciò contraddirebbe lo spirito d’infanzia richiesto dal Vangelo. La mistica cristiana autentica non ha niente a che vedere con la tecnica: è sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno” (n.23). La Chiesa vuole in tal modo differenziare nettamente la preghiera cristiana dai vari tecnicismi di tipo new age, che presumano di organizzare una sorta di auto-salvezza. E infatti nel recente documento dedicato proprio al New Age, *Gesù Cristo portatore dell’acqua viva*, redatto dai Pontifici Consigli della Cultura e per il Dialogo Interreligioso leggiamo: “Tutte le tecniche di meditazione vanno depurate dalla vanità e dalla presunzione”(3.4).

L’azione di Dio, in altri termini, non può essere forzata da alcuna tecnica. E questo è fondamentale. **Eppure la Chiesa nella sua storia ha sempre prodotto delle forme di preghiera, dei linguaggi verbali, rituali, e corporei, e quindi in definitiva proprio delle tecniche, in cui incarnare/inculturare e trasmettere l’esperienza spirituale dei credenti.**

Se ogni tecnica non è altro che un certo modo di pregare, una determinata strutturazione di parole e gesti, che viene ripetuta con precisione per ottenere determinati effetti, perfino la liturgia può considerarsi, nei linguaggi storico-culturali (soggetti quindi a variazioni) in cui si esprime, una tecnica predisposta a favorire l’azione gratuita di Dio, e così la *lectio divina* è certamente una tecnica di preghiera, e così il Rosario o anche gli Esercizi di Sant’Ignazio e tutte le forme che i santi hanno sperimentato e proposto ai cristiani nei secoli. Leggiamo infatti nello stesso Documento sul New Age: “I grandi ordini religiosi possiedono forti tradizioni di meditazione e di spiritualità che potrebbero essere messe a disposizione mediante corsi da seguire o periodi da trascorrere nelle loro case. In parte questo è già stato fatto, ma occorre fare di più. Aiutare le persone nella loro ricerca spirituale offrendo loro tecniche collaudate ed esperien-

ze di preghiera autentica potrebbe avviare un dialogo che rivelerebbe le ricchezze della tradizione cristiana e forse chiarirebbe molto del New Age”(6.2). Dunque le tecniche sono sempre e comunque necessarie, anche se insufficienti a metterci in contatto con Dio. Sant’Ignazio direbbe: fai come se tutto dipendesse da te, sapendo che tutto dipende da Dio. E Baudelaire aggiungerebbe: l’ispirazione consiste nello stare ogni giorno quattro ore a tavolino. Come a dire: lo sforzo umano e l’azione della grazia sono poi in realtà difficilmente distinguibili.

Il problema dunque non è se propendere per la tecnica o per l’azione gratuita di Dio, ma nello *sperimentare* modalità concrete di meditazione, di autoosservazione, e di preghiera, che efficacemente ci predispongano alla ricezione dello Spirito. **Siamo cioè chiamati certamente a riscoprire e a ravvivare le “tecniche collaudate” della nostra tradizione, ma anche a sperimentare in piena libertà altre tecniche che provengano da altre tradizioni, che la Provvidenza del Signore della storia (e non il caso) ci mette proprio oggi a disposizione, e infine a creare anche nuove tecniche che siano adatte alle persone concrete del nostro tempo.** La stessa creazione di tecniche, e cioè in definitiva di linguaggi storico-culturali in cui esprimere e sperimentare la nostra fede, è infatti essa stessa opera dello Spirito di Dio che continuamente ci sollecita a penetrare più a fondo nel suo mistero, e a incarnarlo in forme culturali sempre più autentiche. Proprio in quanto nessuna tecnica, e cioè nessuna configurazione linguistico-rituale, può essere assolutizzata, noi siamo chiamati a crearne sempre di nuove con la libertà dei figli di Dio, per i quali perfino il Sabato è stato fatto. **Questo significa creare veri e propri “laboratori della fede”, come chiedeva Giovanni Paolo II, luoghi cioè in cui appunto si facciamo esperimenti, in cui lo Spirito di Dio possa guidarci e suggerirci come rinnovare gli itinerari iniziatici cristiani attraverso i quali offrire alle sorelle e ai fratelli del nostro tempo l’esperienza viva e calda della pace che viene dal Signore Risorto.**

PRIMA MEDITAZIONE (testo scritto... da realizzare)

Traccia guidata disponibile sul sito della parrocchia (seguire solo una: o la traccia scritta o quella audio)

(non dovremmo fissare un limite di tempo...

ma almeno 20 minuti sono da mettere in conto)

Il lavoro trasformativo autentico implica, ogni volta che lo si intraprende (e quindi ogni giorno o più volte al giorno), una fase preparatoria, e cioè una preventiva *fluidificazione* della sostanza della nostra anima, che è invece ordinariamente contratta e indurita, in quanto solo ciò che venga reso almeno in parte malleabile può poi essere ri-plasmato. Inoltre la penetrazione entro le dimensioni più profonde del nostro essere non può che essere graduale ed in un certo senso *preparata*. Quante volte, al contrario, ci sentiamo estraniati durante una conferenza, o anche durante una celebrazione liturgica. Veniamo infatti violentemente gettati entro un linguaggio complesso o un evento così particolare senza alcuna preparazione, per cui il più delle volte dobbiamo compiere un paradossale atto interno di scissione da noi stessi, per continuare a seguire un discorso finalizzato magari alla nostra più integrale unificazione.

Tutto ciò dipende da un secolare processo di *intellettualizzazione della dimensione spirituale*, ed in genere del sapere e di tutte le forme della sua trasmissione, in base alla quale si ritiene che qualunque cosa possa essere subito appresa se ne comprendiamo il concetto. Questo processo di astrazione mentale e di *disincarnazione* della conoscenza è compiuto ormai, è cioè del tutto esaurito, e non possiede più alcun radicamento nel cuore vivente dell'uomo, né alcuna possibilità di ulteriore sviluppo; eppure facciamo ancora molta fatica a liberarci dalle sue illusioni, e dalle sue infantili presunzioni. In realtà, affinché le parole possano agire veramente su chi ci ascolta, senza scivolare via come una sterile pioggia su un'anima impermeabile, la sostanza indurita della sua anima dev'essere prima lavorata almeno un po', ammollata, in un certo senso dev'essere prima *liquidata*. La liquidazione della nostra mente egoica, e delle sue strutture psichiche irrigidite, è in realtà l'atto prioritario e continuo di ogni processo trasformativo, in quanto pone fine ogni volta all'apparente perentorietà di *questo mondo*.

- **Chiudiamo adesso gli occhi.** Dolcemente. Docilmente. Possiamo sempre utilizzare per le nostre meditazioni una musica rasserenante, che non ci distraiga però, ma favorisca e anzi intensifichi la nostra quiete interiore. Curiamo lo spazio ed il tempo del nostro lavoro. Custodiamolo con cura e amorevolezza. Assumiamo dunque una posizione seduta comoda e rilassata.. Non dobbiamo dimostrare niente a nessuno. Cerchiamo solo di poggiare bene, preferibilmente sul bordo anteriore della nostra sedia, in modo che il bacino costituisca una base solida che permetta al nostro tronco di aprirsi e al nostro torace di respirare in libertà. Ma tutto ciò senza rigidzze e senza prodezze. Lasciamo che sia il nostro respiro naturale a plasmare una posizione adeguata, lasciamoci plasmare con flessibilità, adattiamoci ai segnali che ci invierà il nostro corpo. Abituamoci ad ascoltarli. E concediamoci per tre o quattro minuti di essere semplicemente qui dove ci troviamo, in questo momento, senza fretta, senza attese, senza aver nulla da fare se non lasciarci respirare, così come viene, e rilassarci.
- **Godiamo del venire e dell'andare del nostro respiro.** Godiamo della sua spontaneità. Il respiro, come la vita, viene da solo, non dobbiamo produrlo noi, né forzarlo, né modificarlo in base alle nostre pretese. Gustiamo questo fluire spontaneo della vita dentro di noi, e dilatiamo così piano piano lo spazio interiore, sempre più fluido, morbido, pacificato, prepariamo il terreno su cui potranno prodursi tutte le miracolose trasformazioni del nostro essere.
- (Se lavoriamo in coppia o in gruppo proviamo a darci le mani. Sentiamo il nostro essere noi stessi e al contempo il nostro essere in relazione con gli altri. Nessuno di noi è speciale o diverso. Proviamo a dircelo : io non sono diverso dagli altri ; ognuno di noi è un viandante in cerca della verità e della pace. Noi siamo qui per aiutarci, e la circolarità della relazione dà energia e forza al nostro impegno.)
- **Incominciamo adesso ad osservare, nel clima più pacificato della nostra mente, tutti i moti interiori che insorgeranno.** Lasciamoli tranquillamente emergere, senza

giudicarli. Permettiamoci di sentire quello che sentiamo, senza censurarlo subito. Può essere utile, almeno all'inizio, dirci interiormente in modo esplicito: adesso sto pensando questo, adesso sto sentendo, percependo etc. questa determinata cosa, e la lascio andare.

- **Emergeranno forse dubbi, fastidi, immagini di persone, paure, critiche o altro.** Qualsiasi cosa venga fuori, noi la accogliamo con simpatia, senza però lasciarne trascinare. Osserviamo, sorridiamo, accogliamo, **ma poi lasciamo andare.**
- Ora possiamo provare a scendere ancora più in profondità, e ci aiuteremo sorridendo interiormente ad ogni inspiro, e abbandonandoci dolcemente ad ogni espiro. Il ritmo diverrà a poco a poco sempre più quieto e costante : sorrido inspirando/ mi abbandono espirando. Quando emergeranno in noi altri pensieri o emozioni, distrazioni comunque di qualsiasi tipo, noi proseguiremo nell'esercizio di prima, sorridendo però, e cioè accogliendo con simpatia il disturbo, riconoscendolo bene, e poi abbandonandolo. Impariamo così a riconoscere ciò che si anima dentro di noi, ma a non identificarci subito con esso, a non afferrarci ad ogni oggetto interiore, a non trattenere niente. Questo esercizio approfondirà la fluidificazione della sostanza della nostra anima. Sperimentaremo infatti come possano dissolversi facilmente i nostri pensieri, se impariamo a non donare loro la forza della nostra identificazione, a non farli cioè subito nostri. Sentiremo così che dentro di noi tutto può scorrere più dolcemente se io decido di non afferrarmi a niente. E impareremo a gustare il senso di profonda libertà e al contempo di pace che questo lasciar fluire espande dentro di noi.
- A queste nuove profondità proviamo a percepire l'onda emotiva della vita che ci attraversa proprio ora. Sentiamola nel suo complesso come una sorta di corrente che trascorre dentro di noi. Essa è probabilmente ancora indistinta, raccoglie molte emozioni magari contraddittorie. Non fissiamola in un sentimento preciso, non diamole alcun nome, non tratteniamola come se fosse qualcosa di solo nostro. Lasciamo invece che questa onda emotiva, questo torrente misterioso fluisca attraverso di noi : inspirando ricevo l'acqua della vita ed espirando la cedo, la lascio andare, e scorrere (se lavoro con altri questo ricevere e poi cedere all'altro può acquistare

un senso ancora più concreto attraverso il contatto delle mani).

- L'onda della vita fluisce attraverso di noi, adesso, e io sono presente e sperimento in questo essere presente un intimo sollievo: sorrido/mi abbandono: questo è un momento meraviglioso.
- Osserviamo adesso le nostre eventuali resistenze : vogliamo forse controllare troppo la situazione? Insorgono in noi sentimenti di superiorità o dubbi o pensieri scettici o critici o denigratori? In che modo cioè in questo momento stiamo tentando di separarci dall'onda presente della vita? Abbiamo poi forse difficoltà a riceverla ? o abbiamo più paura di cederla ? e di che cosa abbiamo veramente paura quando dobbiamo ricevere e quando dobbiamo lasciare andare? Riusciamo ad individuare una qualche specifica paura che ci impedisca adesso di abbandonarci più pienamente al gioco del dare e del ricevere? Avvertiamo forse contrazioni nel corpo? e dove sono eventualmente localizzate? Osserviamo ogni cosa con calma e con serenità, e poi lasciamo andare. Interrogiamoci con estrema dolcezza, e ogni resistenza o paura che riconosceremo accogliamo sempre con il nostro sorriso interiore, e impariamo a cedere ancora un po' proprio lì dove resistiamo di più.
- Più ci rilasceremo in questo modo, rinunciando a trattenere e a controllare il gioco, e più si dilaterà in noi uno spazio fluido di maggiore quiete, in cui anche le nostre paure o le nostre negatività potranno sciogliersi più facilmente.
- Continuiamo a tornare sempre daccapo e lungo tutto il nostro esercizio alla consapevolezza del ritmo fisico del nostro respiro, associandovi l'attitudine interiore del sorrido/ mi abbandono, finché l'onda di tutte le energie della vita, sempre più fluidificata, non avrà incominciato a donarci un senso crescente di pacificazione e di gioia. Allora potremo sentire di essere entrati un po' di più nello spazio della nostra trasformazione e quindi di esserci aperti a quelle dimensioni in cui per davvero si sciolgono gli antichi iceberg del nostro dolore e scorrono le acque della vita nuova.

I PRIMI CINQUE PASSI DELLA MEDITAZIONE

1. **CORPO** *Dal nostro ordinario stato di distrazione/alienazione incominciamo a portare la nostra attenzione sul CORPO e sulle sue percezioni, ricercando una corretta postura. Questo processo inizia a focalizzare la nostra CONCENTRAZIONE.*
2. **RESPIRO** *Dalle sensazioni corporee spostiamo l'attenzione sul movimento naturale del nostro RESPIRO, che diventa il sostegno del nostro lavoro, specialmente nella fase dell'espiro, in cui impariamo ad abbandonarci e a lasciare andare ogni contenuto mentale che appaia a distrarci. Così si accresce la forza nella nostra CONCENTRAZIONE.*
3. **SORRIDO / MI ABBANDONO** *Associamo al movimento naturale dell'inspirazione l'attitudine interiore del sorridere, e al movimento naturale dell'espiro quella dell'abbandonarci: sorrido, mi abbandono. In tal modo si dilata in noi lo spazio più quieto di una osservazione distaccata di tutto ciò che si anima dentro di noi. Alterniamo così fasi di CONCENTRAZIONE sul respiro a fasi di CONSAPEVOLEZZA (osservazione profonda) dei pensieri automatici che vengono a distrarci e che continuiamo a spegnere alla fine di ogni espiro.*
4. **STATO DI CONSAPEVOLEZZA** *Si consolida lo STATO DI PRESENZA, e si accresce la CONSAPEVOLEZZA dei legami più profondi, subliminali che ancora ci trattengono nel nostro passato, impedendoci di godere appieno la libertà del presente. Rinunciamo così a tutto ciò che il nostro vecchio io crede di sapere di sé e della realtà, appoggiandoci sempre sulla forza della concentrazione sul respiro. Spegniamo la stessa coscienza di sé del nostro vecchio io in una sorta di MORTE che ci sgancia sempre più profondamente dagli ultimi legami, dagli ultimi pregiudizi. Non sappiamo più niente di noi stessi: ci apriamo senza condizioni.*
5. **STATO DI PRESENZA 7 MEDITAZIONE** *Assorbiti sempre più integrale-mente nello stato di presenza impariamo a conoscerne e a gustarne le principali qualità: la pace, l'integrità, l'unificazione, la chiarezza, la libertà, la benevolenza, l'apertura fiduciosa verso ciò che c'è e che viene.*

CARL GUSTAV JUNG

«Può quindi verificarsi che un cristiano, per quanto creda a tutte le sacre figure, pure rimanga senza evoluzioni e senza mutamenti nell'intimo della sua anima, poiché ha **' tutto Dio fuori' e non ne fa nell'anima un'esperienza viva**. I suoi motivi determinanti, i suoi interessi e impulsi decisivi scaturiscono dalla sua anima non sviluppata e inconscia, più pagana e più arcaica che mai, e in nessun modo dalla sfera del cristianesimo. Non soltanto le singole vite, ma anche quella somma delle singole vite che è il popolo, provano la verità di questa affermazione. **I grandi avvenimenti del nostro mondo, che sono voluti e provocati dagli uomini, non respirano lo spirito del cristianesimo, bensì quello di un paganesimo grezzo**. Vi è all'origine di ciò una condizione psichica rimasta arcaica, che non è stata sfiorata nemmeno lontanamente dal cristianesimo. La chiesa ritiene, e non del tutto a torto, che *semel credidisse* (= l'aver creduto una volta) , lasci delle tracce. Nei grandi fatti fondamentali però di queste tracce non si vede nulla. **La cultura cristiana ha dimostrato di essere spaventosamente vuota, una vernice esterna; l'uomo interiore non è stato raggiunto ed è quindi rimasto inalterato.**

Lo stato dell'anima non corrisponde a ciò che viene creduto esteriormente. Il cristiano non ha camminato con la sua anima di pari passo con lo sviluppo esteriore. Esternamente c'è tutto, in immagini e in parole, nella chiesa e nella Bibbia. Interiormente non c'è nulla. Interiormente dominano più che mai divinità arcaiche; questo significa che ciò che interiormente corrisponde all'immagine divina esteriore è rimasto senza sviluppo per mancanza di cultura psichica e quindi è arenato nel paganesimo. È vero che l'educazione

cristiana ha fatto quanto era umanamente possibile, ma in misura insufficiente. Troppo pochi hanno vissuto l'immagine divina come la proprietà più intima dell'anima. **Hanno incontrato un Cristo soltanto all'esterno; nessun Cristo è venuto a essi incontro dalla loro anima.** Per questa ragione nell'anima regna ancora il paganesimo più oscuro, che invade, in parte con un'evidenza che non si può più negare, in parte sotto camuffamenti fin troppo lampanti, il cosiddetto mondo della cultura cristiana. Con i mezzi usati finora non è stato possibile cristianizzare l'anima al punto che almeno le più elementari esigenze della morale cristiana avessero una qualche influenza decisiva sui principali interessi dell'europeo cristiano. È vero che le missioni cristiane predicano il Vangelo ai poveri pagani ignudi; ma i pagani interiori che popolano l'Europa non hanno inteso mai parlare di cristianesimo.

Il cristianesimo deve necessariamente ricominciare da capo, se vuole adempiere al suo alto compito educativo. Finché la religione rimane soltanto fede esterna e forma esterna, è ancora da comprendere che il *mysterium magnum* non è soltanto una realtà in sé, ma è radicato principalmente nell'anima umana. Chi non lo sa per esperienza, sarà forse dottissimo di scienze teologiche; ma non ha la più pallida idea di che cosa sia la religione, e meno ancora di che cosa sia l'educazione degli uomini».

C.G.Jung

IL PENSIERO DEI MAESTRI

Se comprendiamo esattamente
i testi escatologici della Sacra Scrittura,
la fiducia e il coraggio formeranno
il carattere proprio della fine dei tempi.

Perderanno vigore
sia l'ambiente della cultura cristiana,
che l'appoggio della tradizione.

La solitudine nella fede sarà tremenda.

L'amore scomparirà dalla condotta generale.
Non sarà più compreso, e diverrà tanto più prezioso,
nel suo passare da un solitario ad un altro:
forza del cuore che discende direttamente
dall'amore di Dio,
quale si è rivelato in Cristo.

Romano Guardini



www.darsipace.it



IL PENSIERO DEI MAESTRI

Come si fa la meditazione?
Si incomincia col farsi tranquilli,
dapprima all'esterno, nelle membra e in tutto il corpo.
Buon aiuto allo scopo è il respiro regolare
e l'abbandonarsi al suo ritmo.

E poi dobbiamo lasciar calare giù
sempre più in profondità dentro di noi
questo tranquillo rilassamento.

Se si vuole esprimere la quintessenza
di ciò che è la meditazione, si potrebbe dire in breve:
meditare significa divenire presenti,
davanti a Dio però.

Romano Guardini



www.darsipace.it



Canta in noi un cantico nuovo

Donaci, Signore il tuo, Spirito di consolazione:
**la sua presenza ci riveli la verità delle cose create,
ciò che è illusione e ciò che resta eterno.**

Lo Spirito ci inizi all'arte della contemplazione,
**renda attenta la nostra mente alla tua Parola,
ci faccia docili alla tua presenza silenziosa.**

Vengano a noi i suoi doni spirituali,
**siano per noi viva comunione con te, o Padre,
vera acquisizione dei pensieri di Gesù il Signore.**

Egli ci conduca al segreto cuore delle cose,
**ci liberi dalla legge degli istinti e degli impulsi,
ci faccia rispondere a tutte le domande dell'amore.**

Canti in noi il canto nuovo ed eterno,
**il canto che nasce dai cuori semplici e puri,
il canto di colui
che ha ritrovato la somiglianza con Dio.**

Per tutto il materiale del movimento Darsi Pace il sito www.darsipace.it/
e il canale You Tube DARSIPACE · MARCO GUZZI

Sul sito della Parrocchia saranno disponibili:

- il testo di questa prima meditazione
- la traccia AUDIO per la prima meditazione
- un link per chi sente il bisogno di farsi aiutare da una musica di fondo non melodica. Suggestivo la musica di Jhon Mark.

Chi vuole approfondire è invitato a seguire il video

<https://www.youtube.com/watch?v=rwslYhhLkyw&t=1113s>

Darsi Pace: la meditazione in cinque passaggi spiegata da Marco Guzzi