**9° INCONTRO della Terza Annualità**

30 marzo 2016

***Come essere spirituale, IO SONO .......***

**Meditazione**

***Il senso del lavoro spirituale è semplice, ed è sempre più o meno lo stesso. E' uno spostamento, un trans-loco da uno stato, da un modo di essere ad un altro:*** ***da una sistema mentale che riconosciamo sempre meglio nella sua inadeguatezza dolorosa ad un sistema mentale di apertura, di fluidità*** .

Questo stato di presenza e di fluidità si riempie poi, nella nostra adesione di fede, di una nuova e ulteriore illuminazione. L'apertura infinita che ci si offre già nello stato di presenza ci si rivela come un dinamismo, come una relazione, una accoglienza, una ricezione di luce e in questa relazione troviamo la nostra giustizia, il nostro giusto rapporto con la vita, con gli altri. In questa giusta relazione che è la figliolanza divina, l'essere figli, l'essere adesso generati dalla sorgente dell'essere, in questa giusta relazione, possono fiorire anche le nostre qualità più proprie. Questa è la dinamica estremamente semplice ma sempre da ritrovare del processo spirituale. Uscire da uno stato di impotenza, da uno stato molto limitato e lasciarci assorbire in uno stato di apertura in cui il nostro essere, ciò che noi siamo come persone, possa fluire , esprimersi, manifestarsi nella libertà.

Spostiamo la nostra attenzione sull'espirazione...accompagnandola con l'attitudine interiore di un progressivo abbandono. Nella fase iniziale della pratica è importante conquistare proprio questa attitudine alla precisione meticolosa. Questo e-spiro è importante. In questo espiro mi abbandono un po' di più. La concentrazione in ciò che si fa, mi abbandono in questo espiro...mi abbandono davvero a questo espiro....mi abbandono un po' di più davvero in questo espiro.....mi abbandono davvero più integralmente in questo espiro...mi abbandono con tutto il mio essere per davvero in questo espiro....non sussiste altro che ...mi abbandono in questo espiro......questa concentrazione reale è il presupposto della pacificazione e dello svuotamento progressivo che si produce da solo.

L'in-spiro si fa accoglienza, l'espiro lascia andare, ma il nostro Io è sempre più sullo sfondo.

E ciò viene favorito dal progressivo non intervento sul processo di respirazione, osserviamo in altri termini l'inspiro che viene... e l'espiro che va....cosi come accadono. Questa consapevolezza di sfondo diviene poi in grado di osservare anche i processi mentali, nello stesso modo. A volte non ci saranno processi mentali, fenomeni e ...intensificheremo l'accoglimento sorridente e lasciar scorrere nell'espiro-abbandono ...a volte invece diventeremo consapevoli di fenomeni mentali, fenomeni sempre più sottili...pensieri o sensazioni che diventano pensieri, percezioni che si associano a pensieri o li producono. Può sorgere un pensiero molto periferico che non avvertiremmo se non, in questo stato.. che può dire, non so, sono stanco. Questa associazione produce per associazione una catena di pensieri. E' molto importante divenire consapevoli della natura associazione della mente. La mente procede per associazioni. Ognuno di noi ha infinite associazioni. Siamo come un programma del computer: un'immagine produce un pensiero e per associazione una infinità di altri pensieri. Me ne accorgo dalla osservazione di sfondo..capite...e in questo espiro mi abbandono un po' di più e in questo abbandonarmi un po' di più...spezzo la catena associativa. MOMENTO MERAVIGLIOSO !

La libertà spirituale inizia con non essere più soggiogati dalle associazioni mentali !

Accogliere, dilatare, spezzare , rinunciare ....NON –IO ...così la coscienza libera questa coscienza sciolta dalle determinazioni del tempo. Le associazioni mentali non sono altro che determinazioni del passato......questa coscienza si va intensificando....progressiva-mente ...ci identifichiamo con essa ...e iniziamo a realizzarne sempre meglio le qualità, procedendo sempre nell'accogliere sorridendo e nel lasciare scorrere...scorrere...non trattenere, come uno scroscio, come una cascata....osservate bene, per lasciar scorrere non dobbiamo trattenere, se non tratteniamo la struttura egoica della mente tracolla e si sgretola.....Momento meraviglioso ! Questa coscienza è assoluta perché non passa, non è determinata dallo spazio, da questo spazio, né da questo momento cronologico. E' estremamente viva nella sua presenza, ma non passa. Questa coscienza assoluta in cui ogni cosa appare, in cui il mondo, ogni significato appare e prende forma...ci si rivela come vero Dio...appunto COSCIENZA CREATRICE eterna, creatrice che si fa vero uomo...un soggetto umano senza mai separarsi dalla sua fonte ....un essere umani come manifestazione, incarnazione della vita divina. In questa fede, cioè in questa forma della coscienza, credendo questo, noi siamo giusti...siamo nella giusta postura esistenziale....questo significa *giustificazione per la fede !*

 E' solo in questa fede, in questa forma della coscienza, credendo nel Padre che genera il Figlio, adesso, nell'unità di un unico Spirito creatore. In questa fede la nostra vera identità, ciò che ognuno di noi veramente è...può fiorire....può rivelarsi in Cristo...come Cristo...come la nostra nuova umanità, per la salvezza del mondo.

**Chi sto diventando IO in Cristo ?**

Pian pianino, portiamo a termine il nostro triennio di base, che termina, come necessario, con la nostra maggiore attenzione all'esito del processo. **Chi divento Io in Cristo ? Chi sto diventando Io in Cristo ?** La terza annualità si concentra, di più, su questa dimensione, senza dimenticare che il processo è continuo....poichè non è che adesso possiamo credere di aver superato il nostro Io ego-centrato....il nostro costante bisogno di entrare in conversione, di consapevolezza...il nostro continuo bisogno di scegliere la fede nell'Io in relazione, affinchè, in questa relazione , nasca sempre di più e di nuovo, il mio Io-Cristo. Questa è la dinamica ! Però, in questa fase del triennio, ci concentriamo di più *nell'ascolto della nostra germinatività del nostro Io liberato.*  ***Quali sono gli aspetti di me che io posso, in questa fase, favorire, riconoscere come cristici, appartenenti alla mia natura spirituale e bisognosi di venire fuori ?*** Perché, lo sapete bene ragazzi , che questo è il centro della nostra iniziativa : la percezione che in questo momento, noi tutti, siamo particolarmente pressati a renderci conto di questo e a favorire meglio il processo di liberazione. Questo è una base di partenza di tutto il nostro lavoro.

Leggiamo un breve passaggio che sintetizza questo *"fuoco tematico " .*

***Siamo ad una grande resa dei conti. E più si fa forte sulla terra, l'evidenza della luce nascente***( la necessità di una riformulazione radicale dell'auto-coscienza umana : di ciò che l'uomo sa di sé, pensa di sé, e quindi opera di conseguenza ) ***e la necessità priva di alternative evolutive di lasciarci riassorbire nell'ordine della riconciliazione e più le resistenze diventano cieche e micidiali****.* E questo non lo dobbiamo dimenticare mai, né a livello micro, a livello della nostra esistenza, né a quello macro, storico-collettivo, perché se ce lo dimentichiamo ci smarriamo, ci confondiamo, non capiamo quello che ci accade intorno....*ma come ! sto a fare gruppi di Darsi Pace da dieci anni e dentro la mia vita c'è uno scatenamento incredibile di fenomeni, di fatti, di conflitti, di problemi...come mai ?* Beh ! Funziona proprio così : se procediamo con determinazione ...e noi siamo molto determinati ..(.poi ognuno ovviamente fa quello che gli pare....non facciamo esami a nessuno, ciascuno se li fa con Dio..) perché noi qua stiamo a fare un lavoretto che può non sembrare, ma è molto efficace ! Qui non si divaga mai, si va sempre su un punto ...si va e si insegna a stare sul punto e questo produce degli effetti più o meno evidenti.

A livello micro, esistenziale, produce l'emersione dentro di noi, di tutte le nostre specifiche personali resistenze. Ognuno ha le sue...ed è evidentemente evolutivo, perché solo se emergono posso riconoscerle e liberarmene. Non c'è altra via sulla terra ...riconoscere cosa ci blocca, l'io in conversione, morirci dentro nelle dinamiche di scioglimento, di rinuncia, abbandono, lasciare scorrere, lutti, per ricevere nella fede la luce nuova, la configurazione inedita di me, ma che sento mi appartiene, non la conosco ma... la desidero ! Il CRISTO opera da dentro di me, non è una potenza esterna, è il progetto estetico della mia umanità, è ciò che sono destinato a diventare.

E' nel più profondo di me e preme, preme come la vita che cresce, ti inquieta se non corrispondi...come ti inquieta quando noi sentiamo di tradire la vita, di non vivere ...tutte queste sensazioni terribili dell'anima umana. Non è qualcosa di esterno, siamo noi, qualcosa a cui sono chiamato a diventare ! Quindi più io ascolto questa parte di me, mi metto a tentare di ascoltare queste profondità, mi ci connetto, faccio la pratica meditativa, prego, faccio il lavoro psicologico interiore, mi convinco di alcune chiavi interpretative del tempo che mi confermano... ecc. ecc. più le mia parti immature, le mie resistenze, che non vogliono cambiare per niente, che hanno molta paura, che sono abituate a chiudersi, a farla franca, tutte queste parti, la pigrizia, l'immobilismo, l'inerzia, il menefreghismo, le doppiezze che abbiamo, tutto questo viene fuori in piena luce....stiamo là con i fari ! Quelle escono fuori e te le dicono tutte quelle che conoscono !!

Questo funziona anche a livello macro...basta vedere la storia degli ultimi cento anni ...le guerre mondiali ...non certo una storia di pacificazione del mondo....oggi un fenomeno molecolare, una guerra a pezzi e poi tante forme di guerra, finanziaria, economiche, comunque di sterminio che non si è mai interrotto.....ecco perché il giorno della salvezza era visto dagli antichi profeti come il giorno del ***Dies Ire*** (***Malachia 3, 2 ) :*** *è* un giorno tremendo, il giorno della resa dei conti , il giorno in cui tutto viene passato per il fuoco, per prove estreme

" ***Così gli antichi profeti vedevano, per ciò che in noi o nel mondo vi si fosse opposto ! "*** Ciò che si oppone non passa giornate tranquille !

**Il paradosso di questa fase sia esistenziale, che è cosmica, è che la possiamo vivere in modi diversi,** ossia, come una fase catastrofica di un tempo terminale, tremendo sul piano esistenziale, dove non sai dove sbattere la testa, dove non trovi un senso da nessuna parte, dove tutto sembra ostile, contrario, pesantemente, alla tua vita, ai tuoi aneliti, al tuo desiderio di felicità e di senso....oppure lo puoi vivere in un modo opposto, come un tempo estremamente favorevole al cambiamento , un tempo in cui proprio questo sgretolarsi del mondo favorisce il cambiamento , lo velocizza, proprio come la stessa ambiguità che evidenziano le moderne tecnologie, che si possono vivere come mostruose , ( come un *golem*  , *quello che Borges immagina di un rabbino di Praga che dopo aver costruisce un fantoccio anche cretino, si pente di averlo costruito, poiché ha messo in moto una catena di effetti non più desiderabili ...potevo evitarmele, pensa* ) oppure se vediamo la cosa dal punto di vista dello Spirito, queste potenzialità tecnologiche possono essere messe al servizio della velocità dello Spirito, di una intelligenza spirituale che può servirsi della intelligenza artificiale dei computer per l'elaborazione spaventosa di miliardi di miliardi di dati in un secondo, per degli scopi evolutivi.

***"Solo se ci lasciamo salvare , cioè trans-figurare***, se passiamo dalla nostra gabbia imprigionante, ad una dilatazione attraverso un processo costante, interiore, che non è illusione, vana credenza, non religiosità vaga, ma cosa precisa , ***possiamo sottrarci agli effetti devastanti dell' IRA DIVINA ! "***

**Cos'è l' IRA DIVINA di cui tanto parla la scrittura ?**

***L'IRA DIVINA non è altro che l'energia travolgente del tempo della salvezza e cioè la potenza trans-figurante dello Spirito dell'Amore, rifiutata e quindi presa controvento, contro di sé.***

E' l'ira divina che se la prendo nello stato egoico, diventa davvero l'Ira di Dio, ma è anche la mia stupidità , perché è il mio resistere all'impulso travolgente, alla libertà e alla crescita che Dio ha inserito in me .

Non c'è un Dio che si arrabbia, Dio è beatitudine eterna, non si vendica, non fa quello che facciamo noi...siamo noi piuttosto che di quell'energia travolgente possiamo viverne la  ***PENTECOSTE ....*** *" un'onda che s'atteggia secondo le rive "*, come la descrivo in una mia poesia giovanile.

Quest'onda enorme, se trova una stupida palizzata che la vuole fermare, la travolge , non c'è scampo...appunto l'IRA DI DIO , ma invece , **nella misura in cui ci collochiamo nella giusta relazione,** e giustificati, fatti giusti attraverso la fede, siamo in pace con Dio, riconciliati.

Dice S.Paolo : " ***Lasciatevi riconciliare con Cristo "*** , attraverso la fede che ci viene donata con la rivelazione di Cristo. Dall'IRA DI DIO veniamo salvati solo se siamo nella giusta relazione, nella giusta condizione, poiché giustificati per la fede .

**Dalla lettera ai Romani, 5, 9 :**

" ***Ora giustificati per il suo sangue***, ( la trasmissione di fede accolta fino in fondo ) ***saremo salvati dall'Ira, per mezzo di lui. "***

Questa cosa, per un nostro praticante, è del tutto evidente: non è un articolo di fede che lo devo credere perché me lo raccontano, ma è una cosa che posso sperimentare minuto per minuto. **Io** **posso vivere questo minuto, in una condizione di Ira di Dio , nel dis-sapore, nel dis-agio, nel dis-accordo, nel dis-turbo, oppure se faccio il mio lavoro interno, anche istantaneo ( basta un atto di affidamento vero a Dio, ora ) e già sei giustificato !**

Ti trovi nella giustizia, in uno stato di Grazia, e allora questo momento può rivelarsi tutt'altro: piacevole, divertente, pieno di possibilità , di potenzialità !

 L'ego invece potrebbe dire, ma guarda un po' siamo solo in quattro gatti, che ci vuoi fare...con Darsi Pace ? E andare nella direzione della morte.

Oppure posso fare il lavoro di trans-locare in uno stato di fede....Cristo stesso ha detto che siamo in pochi....perciò accetto la prova del fuoco, cambio stato del mio essere, non per ideologia, ma perché vedo in un altro modo e non sono più sotto l'ira di Dio, ma sei salvato dall'Ira di Dio, nella condizione di grazia dello Spirito. E quindi la tua vita fiorisce, le tue cellule sono contente il tuo sangue fluisce meglio, la pressione si abbassa, il colesterolo cala, le endorfine crescono e una marea di sostanze del corpo che ignoriamo, incominciano a far funzionare tutto meglio !

*La mia mente funziona come un laser...non una parola di più, non una parola di meno...non è merito mi*o, è lo Spirito di Dio che opera in noi ! Non lo blocchi, non lo fermi, non lo sostituisci con catene mentali tue ! Quella è l'IRA DI DIO ! Basta che ti abbandoni alle tua associazioni mentali e trovi subito l'Ira di Dio che ti porta, adesso all'inferno ! Uno stato qui, adesso, infelice, chiuso, amareggiato.

**Il tempo in cui viviamo è un tempo che può essere vissuto in due modi diametralmente opposti:** ( ovviamente ogni momento *) o* come tempo straordinario di salvezza e pacificazione interiore planetaria, e di redenzione trasformativa , oppure come tempo dell'IRA , della guerra di tutti contro tutti e della distruzione a tutti i livelli personali e storico- collettivi .

Questo cari amici, è il nostro annuncio, l'annuncio cristiano che però si ripete oggi, con questa nuova forte evidenza, urgenza che, a mio e nostro parere, non è sufficientemente trasmessa. Questo annuncio non è sufficientemente fatto chiaramente .

 Il nostro è quindi un piccolo contributo per chiarire l'annuncio cristiano , di 2000 anni fa, Cristo non dice che queste cose e dobbiamo capire cosa è successo da allora ad oggi ...non è che non è successo niente....e come oggi questo annuncio si propone come una novità. Annunciamo la stessa cosa, ma nuova !

Tutto ciò è il presupposto per l'esercizio che faremo, l'ultimo lavoro di autoconoscimento del triennio. Un lavoro in cinque passaggi fondamentali che come sempre faremo come una pratica....

(  *Marco ricorda ancora una volta quanto sia importante la pratica che l'ego scorda sempre )*

**Ancora sulla pratica : fare la pratica è già fare la pratica !**

L'ego non sa cosa vuol dire una pratica...se lo scorda, perché non ha nessuna esperienza di un processo ....fare una pratica è già di per sé stesso una pratica : ***ricordarmi che devo fare una pratica, che esiste una pratica, è già una pratica perché il nostro io egoico non ci crede affatto*** *, se lo scorda....*anche se fa un'esperienza mille volte , anche se ha sperimentato che la pratica è utile, serve, ma questo per ***l'ego non ha nessuna importanza, se lo s*corda.**

Sono incredibili i cambiamenti di stati ai quali siamo sottoposti, perciò lo ripeto, perchè ce lo dimentichiamo ! Q*uello che facciamo è una pratica, funziona nella misura in cui la facciamo davvero, entriamo in questo processo* ". *L'ego pensa che le cose le sa già, pensa che sia un esercizio per sapere delle cose, a modo suo, ma non si tratta di sapere niente, una pratica è trasformativa di per sé, non c'è da sapere niente , ma solo di FARE la pratica !*

Per farla ci devi credere un po', quello che proprio ***l'ego non fa, non ci crede***, non crede in niente, **e già,** ***crederci un po' ci mette nella giusta disposizione perché la pratica sia efficace*** , se no non è efficace, non ci entri, resti fuori .

**Quindi faremo sempre la pratica, come fosse la prima volta !**

**SECONDA PARTE**

**L'esercizio in cinque passaggi, per individuare le nostre qualità spirituali positive**

 **e ciò che le ostacola :**

**1°Passaggio :**  Elencare le qualità spirituali che ci riconosciamo, o che gli altri ci riconoscono, senza falsa umiltà. Facciamo un elenco di quelle più importanti che ci riconosciamo.

**2° Passaggio :** è un gioco di immaginazione creatrice, facoltà che non ha niente a che vedere con la fantasia, la fantasticheria dei bambini, dei sognatori, l'immaginazione creatrice è la facoltà dei poeti e dei creatori nella storia, che sanno immaginare ciò che creano.

**Vi chiedo di sentirvi pienamente realizzati in queste qualità**, tra le quali vi chiedo di sceglierne **tre** che siano il vostro meglio e di sentire che queste vostre tre qualità siano pienamente realizzate **in Cristo** ... come vi sentireste, cosa fareste se siete così...partite sempre da queste qualità che sentite ...

**3°Passaggio:** non è di immediata comprensione per tutti**. Si tratta di individuare una qualità spirituale positiva di cui però mi vergogno un po', ho un po' paura a manifestare....** Può sembrare strano questo, solitamente ci vergogniamo preminentemente delle nostre qualità negative, in realtà abbiamo un certo pudore, una vergogna anche nel manifestare agli altri alcuni aspetti o qualità positive. Vi chiederei di meditare sulla vostra vita quotidiana..perchè sono cose che accadono continuamente, talmente ovvie, sotto il nostro naso, che non le guardiamo...***una qualità positiva che fatichiamo ad esprimere di cui ci vergogniamo un po'....****se non vi è chiaro potete anche scrivere quello che vi è parzialmente chiaro...che poi , piano piano, si avvicinerà al concetto giusto.*

**4° passaggio: cosa temo di manifestare? Di quale paura ho paura a manifestare questa qualità positiva ? *.....***

**5° passaggio :**

è la definizione di quella che chiamiamo la ***Formula personale del mio Io- Spirituale.***

**Costruiamo una frase che sintetizza al meglio una nostra situazione spirituale**, lo stato del nostro sviluppo, come segue:

**" IO come essere spirituale sono.....( indicare da due a tre qualità individuate al primo punto) , ma il più grande ostacolo alla mia piena realizzazione spirituale è costituito dalla mia paura a manifestare ............( mettere la paura per la quale ci vergogniamo ) .**

**La Condivisione con i partecipanti fisici, al Nono Incontro**

**Primo Intervento**

***P- Partecipante:***

*temo di essere andato fuori tema !*

***M- Marco : Verifichiamo: Cosa hai messo al primo punto ?***

***P- :*** *perseveranza, fiducia , entusiasmo, attenzione , sensibilità, precisione****.***

***M -Ecco di queste scegline tre che definiscono meglio le tue qualità spirituali positive****....*

***P:*** *Perseverante, attento, sensibile.*

***M- Al 2° punto, come ti senti se ti senti pienamente sensibile, perseverante, attento ?***

***P-****Intanto benissimo****...*** *sarei capace di una espressione concreta e pratica della mia fede...un viaggio a Sant Jago de Compostela, la qual cosa rafforzerebbe la mia fede.*

***M- Poi al 3°punto abbiamo individuato una qualche qualità spirituale di cui ci vergogniamo o che abbiamo fatto fatica a manifestare ...***

***P-*** *La mia sensibilità !*

***M-******Specifichiamo cosa intendi per sensibilità****, formula troppo vaga.....vediamo ...*

***P-*** *Quella emotiva , sensibilità per manifestare le emozioni profonde e positive, l'affetto, la commozione....e questo lo temo, ne ho paura perché se penso inconsciamente con questo cuore emotivo, mi indebolisco....*

***M****-* ***e che succede se ti indebolisci ?***

***P-****..temo di perdere la mia mascolinità, rivelando il mio femminile....*

***Marco: Ecco qua un'area molto interessante che però qui non approfondiamo , anche se abbiamo strumenti per approfondirla*** *... non sei andato affatto fuori tema....interessante anche sarebbe vedere perché hai pensato di andare fuori tema ! Invece sei pienamente in tema !*

Il° 4° passaggio che ci mostra il perché della nostra paura, ci parla delle nostre CONCLUSIONI ERRATE *:* ***" se non esprimo le mie emozioni profonde, sarò più forte e più maschio"***

Questa è una conclusione errata, poiché sappiamo che non è così...l'uomo vero non ha paura a mostrare le proprie emozioni. **Gesù,** uomo molto forte, virile, ma non teme di piangere. Se pensiamo anche ad **Achille** l'eroe greco **,** che ha ammazzato più uomini di tutti, quando muore Patroclo, Achille piange in modo molto femminile. Oppure pensiamo a **Dante** che sviene davanti alla bellezza !

Quindi non è vero che se non mostrerò le mie emozioni , sarò più uomo ! Le conclusioni errate nascono dalle INGIUZIONI subite, introiettate, accondiscese, dalle quali ci siamo difesi. Le ingiunzioni che dicono: non esprimere le tue emozioni profonde, non mostrare te stesso, ci hanno fatto assumere le conclusioni sbagliate, liberandoci dalle quali, ora, sentiamo anche tutta la paura che esse contenevano e che ci bloccava ........cosa dice allora la tua formula personale ?

" ***Io, come essere spirituale , sono: perseverante, fiducioso, entusiasta , ma il più grande ostacolo alla mia piena realizzazione spirituale è costituito dalla mia paura a manifestare le mie emozioni più profonde ! "***

**M-** **Capisci bene quanto tutto questo sia realistico ?** Come posso manifestare il mio entusiasmo e la mia fede se ho paura a manifestare le mie emozioni più profonde, l'ispirazione, la commozione ? Anche il mio entusiasmo, dovrà essere molto controllato !

***Come vediamo, questo esercizio ci dà un insight, una illuminazione, sulla nostra direzione evolutiva.***

E quindi come puoi tu, nel tuo caso, diventare quell'essere spirituale, con quelle qualità di entusiasmo, di perseveranza e di fiducia, più pienamente ? Dovrai attenuare questa tua paura !

Dovrai rendertene conto, come stiamo facendo, comprendere che è immotivata, poiché segue da conclusioni errate, non vere perché non è vero che tu sei più forte, se non esprimi le tue emozioni, anzi sei più debole !

***P-*** *E' dura da capire !*

***M-*** Certo ! Vuol dire che queste tue conclusioni errate sono molto forti. Indebolirle richiede reiteratamente e sempre più concretamente ci rendiamo conto che sono veramente errate, ma non solo in astratto, nella vita, nella pratica meditativa.

Ti sarà capitato una volta o più volte di contraddire queste tue conclusioni errate. In qualche situazione più favorevole, magari senza neanche accorgerti e ti sei sentito non più debole, ma più forte.....pensaci, prova a farci caso, se quando smetti di controllare le tue emozioni, sei più forte o più debole. L'ego si immagina di essere forte, ma è una forza isterica, di *contrazione* , una forza pagata a caro prezzo , è una forza molto relativa, la forza reale è il *rilassamento*, lo stare bene con se stessi, il non dover troppo difendersi , da queste condizioni mi viene una forza espansiva . E' un lungo apprendimento , ma una volta superato il blocco e le paure , le cose si manifestano nella loro realtà !

***E' nell'accettare una fragilità sostanziale che ci appartiene, senza fingere una forza che non c'è, noi conquistiamo la nostra vera forza, una forza relazionale, la vera forza è la forza di Dio.***

**Una forza che transita in noi, da lasciar fluire, senza impadronircene**

La vera forza umana non è un patrimonio posseduto da controllare e contenere, **è una forza che ci transita, che non ci appartiene ma ci attraversa** e solo quando diventiamo tramite di questa forza, diveniamo veramente capaci di realizzare le nostre migliori capacità spirituali, ti senti libero, forte, espansivo.

**Secondo intervento:**

Una partecipante, in dialogo con Marco, individua che la sua qualità spirituale che fatica a manifestare è l'AFFETTIVITA' o meglio l'AFFETTUOSITA' . Sono stata educata, ai miei tempi, che l'affettuosità allora, non si doveva proprio esternare !

**M-** Quali sono le paure che hai individuato al 4° punto? Perché hai paura di manifestare questa affettuosità?

**P-** *Non è la paura, è che non ho il coraggio di manifestare l'affettuosità !*

**M-** *ma se tu non ti senti capace, vuol dire che c'è una paura...paura di che ?*

**P-** *Mi sembra di essere...ridicola !*

**M-** *Quindi, conclusioni errate: se io non manifesterò i miei sentimenti affettuosi sarò più vera ...questo è il codice che tu rispetti, che funziona in modo molto forte e ti crea un tabù che noi rispettiamo per tutta la vita a caro prezzo !*

Quindi con quali qualità spirituali ti riconosci allora ...completiamo la frase :

***" Io, come essere spirituale , sono: aperta, coerente, altruista , ma il più grande ostacolo alla mia piena realizzazione spirituale è costituito dalla mia paura a manifestare affettuosità "***

Ma se voglio essere altruista, come potrò essere compresa se ho un handicap nel mostrare affetto, che alla fine è amore, un sentimento che comporta un rischio di esposizione affettiva ?!

**Terzo intervento**

**Partecipante:** *Mi riconosco queste facoltà : essere responsabile, nel senso di paterno, nel senso di prendersi cura, ma meglio dire premuroso affidabile, generoso, creativo, concreto.*

In dialogo con Marco, il partecipante giunge a stabilire che alla fine , riconosce in sé queste tre qualità spirituali : **premuroso, creativo, concreto...**

**Marco** :

Voglio dire una cosa ragazzi, quando abbiamo molta difficoltà a riconoscere le nostre qualità spirituali positive, vuol dire che abbiamo anche molta difficoltà a riconoscere i nostri difetti !

Perché non dovremmo riconoscere le nostre qualità positive? Tutti abbiamo delle qualità spirituali, non riconoscerle è solo **FALSA UMILTA' : se ci sono, ci sono !**

In un mio lavoro reale, dove mettevo a nudo il mio cuore, l'altra voce mi indusse a fare l'elenco delle cose peggiori di me, ma poi mi disse: adesso dimmi il meglio di te !

La qual cosa mi sconcertò, ma invece dobbiamo avere l'equanimità sia nel positivo che nel negativo. Non c'è niente di male a riconoscere le nostre qualità spirituali positive, non è presunzione. Uno può essere presuntuoso, perché nega anche qualità positive !

***LA VERA UMILTA' è quella della Madonna che dice : " d'ora in poi tutte le generazioni mi diranno beata , grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente "! Questa è l'umiltà!***

Se io non so mai dire : grandi cose ha fatto in me la vita ... mi ha reso premuroso, generoso, vuol dire che mi voglio egoicamente impossessare delle cose, perché non riconosco che la vita invece è anche gloria. Certamente c'è la presunzione egoica, narcisistica, ma **c'è anche la contemplazione, la celebrazione della vita, e la lode al Signore per i doni che ci ha dato, e non saperlo fare.....questo è molto cattolico......è un vizio di presunzione !**

Chiusa parentesi "!

***Partecipante:***  *Riprende il suo esercizio, individuando nella qualità spirituale di cui si vergogna a manifestare LA FRAGILITA' che percepisce nel mettersi in relazione profonda con gli altri, in empatia e che per questo può essere messo fuori gioco dall'altro, nel perdere autonomia, indipendenza, lui persona concreta, responsabile, che sa quel che vuole , e alla fine nel farsi vedere cosi come è , fragile !*

***Marco :*** *individuando le sue conclusioni errate : " se non manifesterò le mie emozioni profonde, la mia empatia profonda all'altro, starò al sicuro e tranquillo"*

*Riassumendo il suo profilo spirituale :*

 Io come essere spirituale sono paterno, premuroso, creativo e concreto, ma il più grande ostacolo alla piena realizzazione spirituale è la vergogna a manifestare la mia empatia profonda .

Ecco, vedete ? ! Siamo tutti messi in questo modo. **Il passaggio ormai è antropologico, quello che stiamo facendo è solo rendercene conto. Se noi umani non saremo più coraggiosi ad abbandonare queste nostre conclusioni errate, che ci legano alla paura, non riusciamo a costruire il mondo che dobbiamo costruire , che è un mondo di maggiore empatia, di maggiore relazionalità , di maggiore sensibilità a tutto e a tutti .... un mondo con maggiore attenzione e minore paura.**

**Ora, la minore paura la conquistiamo nell'abbandono fiducioso, in un fede dello Spirito divino in me, dell' EmanuEl... il Dio con me , del Cristo nascente in me, potenza creatrice di Dio**, solo questo abbandono a questa potenza può farmi superare la paura arcaica, genetica, di stirpe, di specie, roba che viene dal paleolitico, dai primati, dal cervello rettile...è lunga la via, ma siamo in un momento cruciale in cui l'Umanità può rendersi conto di queste dinamiche – come stiamo facendo – e mettersi un po' di più dalla parte di questo processo evolutivo.

Capire che allentare un po' questa paura , "***abbandonarti un po' di più*** " , ti realizza con più forza nelle tue qualità migliori. E quindi ti dà quel senso maggiore di pienezza e di felicità che abbiamo toccato nel secondo punto dell'esercizio.

**E il nostro lavoro è un salto evolutivo : cinquant'anni fa un lavoro come il nostro sarebbe stato impensabile.**

Se qualcuno, come noi facciamo con questo lavoro , va a toccare cose così profonde, è già questo un salto evolutivo, pure se in fase embrionale.. ma inedita !

***Compito*** *: Manuale di Darsi Pace Pag 193.-196 - e pag 205-207 (esercizio )*

*Da terminare Yoga e preghiera cristiana.*

***Meditazione***

 ***e preghiera di affidamento***

Abbiamo ancora una volta contattato queste paure, la paura di perdere il controllo, la paura di perdere il potere, ciò che ci dà sicurezza, e quindi la paura di soffrire. Quando agiamo sulla base di queste paure limitiamo molto l'espressione del nostro essere e l'espressione di quelle qualità spirituali che siamo chiamati, invece, a esprimere per il bene di tutti.

L'Io in Cristo è messianico, è chiamato cioè ad una missione messianica, ognuno la sua, e questa missione messianica, cioè di salvezza, può svilupparsi solo se esprimiamo le nostre qualità messianiche.

Nell'abbandono.... le paure si attenuano...abbandonandoci e affidandoci all'azione dello Spirito che è questa luce presente, nulla di magico, nulla di vago, è questa coscienza piena di vita ...

Se nell'abbandono cediamo le armi, un po' di più...nel Tuo spirito sentiamo crescere e liberarsi le nostre vere potenzialità.

Le nostre qualità spirituali provengono tutte dal tuo Spirito, sono tutte espressioni del tuo Spirito e il tuo Spirito è infinito, infinitamente potente, infinitamente creativo, crea ogni cosa e crea anche noi....ri-generandoci come spiriti liberi, spiriti creatori.

*Fa’ che sentiamo ogni giorno, Signore, più potente questa presenza e che ogni giorno possiamo confidare, senza residui, nella sua azione, nella sua liberazione. Fa’ di noi canali della tua Grazia, fa che attraverso il nostro corpo, il corpo del Figlio, passi la tua Grazia, lo spirito di guarigione, lo spirito di illuminazione, lo spirito di consolazione, fa’ di noi tramiti della tua missione, dilata il nostro cuore e la nostra gioia sarà piena.*

*Amen.*