

Maria Rosa Brian

*Ti condurrò nel deserto
e parlerò al tuo cuore*

meditazioni guidate per guarire le ferite dell'anima



INTRODUZIONE

Le esperienze più belle non nascono perché le hai cercate, ma quando loro hanno trovato te. Ed è stato così per queste meditazioni, che non temo di dire concepite dallo Spirito nel cuore di Maria Rosa, perché nate come un dono d'amore ai suoi figli spirituali, alle prese con qualche difficoltà nel loro cammino: "Ho visto la loro sofferenza, ho udito il loro grido... Ecco, io ti mando..." (cfr Es 3, 7-10).

Ricordo quel pomeriggio nel giardino di Maria Rosa, mentre stavamo riflettendo assieme su come poter portare aiuto a una certa persona nella sua situazione: la preghiera e l'interazione reciproca ci portarono a una serie di spunti che, anziché essere semplicemente usati nell'ambito di un colloquio di accompagnamento, pensammo più opportuni stesi in un testo da consegnare alla persona dopo il colloquio stesso, perché potesse soffermarvisi con calma nella preghiera.

La risposta a quel primo dono fu un abbraccio da parte della persona che l'aveva ricevuto. "L'abbraccio di Dio che libera" è il nome spirituale di Maria Rosa, e quel gesto di risposta era la conferma che lei per prima era stata nei suoi confronti un abbraccio che stava aprendo questa persona a un orizzonte di libertà dal proprio problema. Anche grazie a questo nuovo strumento offertole.

Ognuno dei suoi esercitanti ebbe ben presto la propria meditazione guidata come aiuto ad approfondire il problema che più gli occupava il cuore e la mente.

Ma, si sa, i problemi di uno sono, in fondo, i problemi di tutti, e anche per un altro può essere d'aiuto quel che per uno è stato una valida risorsa. E' bastato, dunque, togliere i riferimenti personali per creare dei percorsi nell'uno o nell'altro dei quali ciascuno di noi può trovare riflessa anche la propria situazione. E il fatto che non siano nati a tavolino, ma dalla preghiera su storie di vita concreta, certamente li renderà piste di ricerca altrettanto valide per analoghe situazioni.

Perché meditare? Perché non semplicemente accogliere delle indicazioni? La meditazione guidata ti addita un orizzonte, ma sei tu che devi camminare per raggiungerlo; sei tu che, conoscendo la tua situazione, decidi quali sono i passi da fare in quella direzione; sei tu, soprattutto, che devi scegliere di impegnarti per sperimentare in atteggiamenti e comportamenti concreti ciò che hai capito essere bene nella tua situazione. Il rischio, sempre presente, è quello di sentirti arrivato, a posto quando hai preso una decisione. Poi, alla prima occasione in cui potresti concretizzarla, dando una svolta alla tua vita, emerge un insieme di emozioni negative -paura, pigrizia, rancore, sensi di colpa, bisogni compulsivi- davanti ai quali non sai mantenere la scelta fatta, per cui tutto rimane come prima.

E' naturale che la prima reazione sia di comportarsi come sempre, ed è anche comprensibile che ci si possa ricadere; ma, ora che hai scelto una prospettiva diversa, prova a essere diverso. Prova anche solo per una volta. E poi proponiti di riprovare. Con misericordia, ma anche con costanza. Aiutandoti col parlare al Signore di ciò che stai vivendo e sentendo; Lui può capirti, perché anche per Lui la prova è stata compagna costante del suo cammino.

Tra pensieri e azioni c'è un ricircolo continuo, per cui, se lascerai che il pensiero passi all'azione, l'azione passerà poi al pensiero confermandolo e rendendo più solida la scelta.

L'atteggiamento giusto per vivere la meditazione è dunque quello di una doppia disponibilità: disponibilità ad accogliere quel che Dio vuol comunicarti di Sé come

prospettiva di bene nella situazione che stai vivendo e disponibilità a sperimentarti secondo questa prospettiva, trasformando in azione la comprensione.

Ma la disponibilità ha a sua volta bisogno di un ambiente in cui nascere: il silenzio.

E' nel silenzio che ti prendi uno spazio di libertà, una distanza dai tuoi dèmoni che, manovrandoti alle spalle, costantemente ti fanno fare quel che vogliono loro.

E' nel silenzio che, con questo distacco voluto, questa solitudine riconquistata, ti lasci incontrare da Dio, che, inaspettatamente, vedi emergere dai tuoi desideri più profondi, fino a scoprire che tu, nel tuo io più autentico, e Lui siete fatti della stessa pasta, siete l'uno figlio dell'Altro.

E' nel silenzio che trovi la tranquillità, il tempo, il coraggio per sperimentare ora con l'immaginazione quel che senti necessario vivere poi nella realtà.

E allora, per cominciare a entrarvi, ti regalo questa preghiera con cui aiutarti e farti aiutare da Dio:

Spirito Santo, voce del Padre
che nel Figlio ti fai Parola
per dirmi ciò che, vissuto,
mi farà figlio,
ti dono il mio silenzio
come spazio di ascolto
come invocazione della tua presenza
come luogo di intimità profonda.
Nel mio cercare
stammi accanto tu, Maria,
tu che mediti nel tuo cuore
il mistero della vita
per renderlo, attraverso di te, vivente.

Amen

Michele Bortignon

1. SUPERARE UN MOMENTO DI CRISI NEL MATRIMONIO

Credo che Tu non ci lascerai cadere?

Chiedo al Signore una grazia: aiutami ad andare fino in fondo nel rapporto con mia moglie/mio marito senza paura delle conseguenze. Se credo che Tu ci sia e che lei/lui ed io siamo nelle Tue mani, credo anche che alla fine tutto sarà bene, credo che da ogni morte ne usciremo risorti con Te.

Pongo davanti a me la foto del nostro matrimonio: la osservo con attenzione, ricordo la cerimonia nuziale, ricordo le parole con le quali, davanti a Dio, ci siamo impegnati di amarci, onorarci ed esserci fedeli per tutta la vita.

Che cosa in lei/lui mi ha fatto innamorare? Che cosa mi piace di lei/lui, del suo carattere, del suo modo di fare?

Dopo aver ricordato il giorno del Sì, ora rivivo anche i “no” del nostro matrimonio, cioè tutte quelle volte che il nostro incontro si è trasformato in uno scontro.

Rivivo nella mia mente un momento di litigio che ho vissuto con mia moglie/mio marito.

Penso alla motivazione del nostro contrasto.

Molto probabilmente a far scatenare la lite è stata una stupidaggine, che però in quel momento è stata “la goccia che ha fatto traboccare il vaso”.

Rivedo lei/lui, il suo atteggiamento, le sue reazioni, che cosa le/gli fa perdere la calma?

Ora, mi concentro su me stesso/a, sulle mie reazioni al suo comportamento.

Quando litighiamo come mi comporto io?

Ho il coraggio di dire quello che penso e so stare in silenzio per ascoltare quel che lei/lui dice?

So difendere il mio diritto di sfogarmi senza esagerare e rispettando le regole di un buon litigio e poi so ritrovare la calma e cercare la pace?

So costruire il nostro bene, anche se questo comporta scontrarsi e discutere, oppure sopporto, lascio correre, acconsento sempre, le/gli dico quello che vuole sentirsi dire per evitare le discussioni, subisco per il quieto vivere e per paura delle conseguenze?

Comincio a capire che è preferibile buttare fuori le tensioni, discutere, sfogarsi e lasciar sfogare l'altro per poi arrivare a una risoluzione dopo essersi spiegati, piuttosto che rimuginare all'infinito ciò che è successo, provocandosi delle ferite che non si rimarginano più e vanno a lacerare la nostra unione.

Gesù mi dice: *“Perché chi vuole salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà” (Mt 16,25)*

Non è un invito a disprezzare la propria vita, ma a investirla – anche se può costare! – per costruire amore.

Lui stesso mi ha dato l'esempio di come amare significhi avere il coraggio di morire, di perdere la propria vita per poi ritrovarla nuova e trasformata.

Gesù si è fidato del Padre; anche nel momento più terribile, quando si è sentito abbandonato da tutti; ha accettato di andare avanti fino all'atto estremo: perdere la Sua vita.

Se Gesù si è fidato, posso anch'io fidarmi che Dio Padre non mi lascerà cadere.

È Dio che per primo crede nel mio matrimonio, è Lui che l'ha benedetto, l'ha reso sacro, è Lui che con noi lo sostiene, è Lui che tiene per mano lei/lui e me, non sono da solo/a in questo compito.

Se ci credo, so che ogni lite può essere superata e, per quanto aspra sia, vivendo con il Tuo Spirito, Signore, cioè con fede, speranza e amore, saprò volgerla in bene per me e mia moglie/mio marito.

So che Tu ci sei e fai, mi fido e mi affido a Te.

So che alla fine, con Te che vuoi il nostro bene, tutto si sistemerà secondo ciò che è meglio per noi.

So che l'amore che ci unisce, se è a immagine di quello di Dio, ci rende liberi e non prigionieri l'uno dell'altra.

Grazie perché ho capito che quando la smetterò di aver paura di perdere (moglie/marito, matrimonio, stima, affetto, ecc...), cioè quando la finirò di guardare a me stesso, comincerò a vedere veramente gli altri e a far loro del bene. Per prima cosa farò del bene a me, perché avrò la libertà di agire per il meglio e senza paure; farò del bene a mia moglie/mio marito, perché avrò accanto a sé un uomo/una donna capace di discernere e farò del bene al nostro matrimonio, perché avremo la capacità di discutere, litigare, scontrarci per poi spiegarci e maturare nella stima e nel rispetto reciproci.

Amare l'altro significa aiutarlo a volare, permettere che i sogni di bene che Dio ha su di lei/lui si realizzino, facendo leva sulle sue qualità, sulle sue risorse, che fin d'ora mi impegno a riconoscere e a valorizzare in lei/lui, apprezzandole apertamente.

Entrambi, aiutandoci reciprocamente, possiamo aiutarci a crescere, anche se crescere comporta delle difficoltà, dei cambiamenti; significa lasciare le proprie sicurezze per uscire verso ciò che non si conosce.

Affida al Signore la tua vita,
confida in lui ed egli agirà:
farà brillare come luce la tua giustizia,
il tuo diritto come il mezzogiorno.
(Sal 37,5)

Esercizio: decido di agire per cambiare la situazione, prendendo l'iniziativa e facendo tutto quel che posso. Anziché concentrarmi sui problemi, provo a prefigurare una prospettiva che fa stare bene me e lei/lui ad un tempo, e mi carico di energia pregustando come sarà bello viverla.

C'è un modo concreto per farlo:

- Visualizzo con l'immaginazione quel che sento può rendermi felice nella situazione che sto vivendo. Ricostruisco la scena in tutti i suoi particolari, come fosse un quadro o un film.
- Cancello da quel che ho immaginato ciò che Dio non mi darebbe perché non mi porta alla vera felicità, che è star bene con me stesso e con gli altri assieme.
- Mi accorgo, in questo mio sogno, di ciò che già ho e ringrazio per esso. Ciò che già ho mi dice che sono sulla buona strada per ottenere ciò che mi manca: e allora non ho che da continuare su di essa.
- Ricordando Mc 11, 24 (*"Tutto quel che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato"*), ringrazio poi per avere già ciò che ancora non ho, perché è nella volontà di Dio e mia che ce l'abbia.
- Gusto profondamente ciò che provo nel godere di questo mio sogno realizzato. Lo metto al centro dei miei pensieri, ritornando spesso su di esso con piacere.
- Presto attenzione alle ispirazioni che mi verranno per realizzare il mio sogno e, seguendo l'impulso, le metto in atto. Nella fede che Dio vuol darmi ciò di cui mi

mette il desiderio nel cuore, non do ascolto a dubbi e timori e agisco: è la cosa giusta da fare, dunque la faccio.

- Ogni giorno chiudo gli occhi per qualche minuto, visualizzo ciò che ho deciso di avere, provo la sensazione di averlo e confido che Dio mi farà trovare la strada per arrivarvi.

L'amore non è già fatto, si fa

Non è un vestito già confezionato,
ma stoffa da tagliare, preparare e cucire.

Non è un appartamento chiavi in mano,
ma una casa da concepire, costruire, conservare e, spesso, riparare.

Non è una vetta conquistata,
ma scalate appassionanti e cadute dolorose.

Non è un solido ancoraggio nel porto della felicità,
ma è un levar l'ancora, è un viaggio in pieno mare.

Non è un sì trionfale che si segna fra i sorrisi e gli applausi,
ma è una moltitudine di "sì" che punteggiano la vita,
tra una moltitudine di "no" che si cancellano strada facendo.

Non è l'apparizione improvvisa di una nuova vita,
perfetta fin dalla nascita,
ma sgorgare di sorgente e lungo tragitto di fiume
dai molteplici meandri, qualche volta in secca,
altre volte traboccante,
ma sempre in cammino verso il mare infinito.

(Michel Quoist)

2. SUPERARE UN MOMENTO DI ARIDITA'

Dove sei Dio? Quando Dio sembra assente.

Il deserto: terra arida, luogo della solitudine, della lontananza da Dio, dagli altri e da me stesso.

Se mi trovo in questo deserto, è perché, forse, mi ci sono cacciato da solo seguendo altre vie che non sono le Tue, Signore.

Cerco di entrare in preghiera.

Chiudo gli occhi e assumo una posizione comoda e rilassata, cerco di togliere della mia mente ogni pensiero e distrazione.

Seguo solo la via su cui mi porta questa preghiera.

Mi sento completamente vuoto, lontano da tutto e da tutti, lontano da Dio. Non ho voglia di niente, di nessuno, non ho voglia di pregare, pensare, ascoltare e ascoltarmi. Non so più dove sono, mi manca quasi l'aria, mi manca il fiato, i miei polmoni hanno bisogno di aria pura, frizzante e invece mi trovo in questo luogo asfissiante. Non so nemmeno perché sono finito qui!

A farmi cattiva compagnia sono i miei pensieri: quelli più nascosti, quelli che mi spavento solo a pensarli, quelli che mi allontanano sempre più da Te, Signore.

I miei pensieri sono come sciacalli e avvoltoi pronti ad assalirmi in ogni momento, sempre in attesa di una mia caduta per attaccare.

Le cadute sono molte, anzi non mi rialzo nemmeno in piedi, proseguo carponi, strisciando e ruzzolando in questo deserto. Mi sento abbandonato da tutti e da tutto, nulla funziona più: matrimonio, lavoro, amici, affetti, sicurezze. Ma più di ogni altra cosa mi sento abbandonato da Te, Dio, non Ti sento e non Ti vedo, dove sei? Ci sei? Esisti?

Difficile, anzi impossibile, in questa situazione, mantenere un punto fisso di riferimento: non ho né bussola né mappa, non vedo nessuna stella che mi indichi la via, nessuna luce a segnarmi il cammino.

Faccio uno sforzo e mi rimetto in piedi. Ecco, la prospettiva è già diversa, il campo visivo più vasto.

Ti chiamo con tutto il fiato che ho in gola: *"Mio Dio, mio Dio perché mi hai abbandonato?"* (Mt 27,46).

È lo stesso urlo straziante di Gesù sulla croce. Come allora, anche adesso, Dio risponde a chi lo invoca, a chi cerca in Lui appoggio e salvezza. Dio mi avvolge con il Suo Spirito che mi dona la Fede per credere che Tu sei con me, la Speranza per andare avanti e uscire da questo deserto, l'Amore che mi circonda e mi dà la forza.

Ora so che Tu sei con me, so che chiamandoti Tu vieni in mio aiuto, so che non mi avevi abbandonato, dovevo solo trovare la forza di girarmi verso di Te.

E per fare quei passi che mi riconducono a te, devo prima capire perché sono finito in questo deserto.

Guardo dentro di me per capire quali comportamenti sbagliati mi hanno allontanato da Te. In quali occasioni ho perso la fede, la speranza e l'amore lasciando il mio cuore in balia dello spirito del male?

Forse mi chiami a fidarmi un po' più di me stesso? Mi ritieni grande abbastanza da non aver bisogno della Tua presenza costante? Pensi non abbia bisogno ricorrente della tua approvazione? Bisogno di approvazione, di stima, di conferma; ecco perché l'aridità mi fa così paura: perché mi mette faccia a faccia con i miei fantasmi, con il mio bisogno di stima. Allora l'aridità mi porta a credere in me stesso: ce la posso fare!

Forse, in questo momento, sono per te come un bambino a cui si insegna a camminare, lasciandolo fare qualche passo da solo perché si rafforzi nell'equilibrio e prenda fiducia in se stesso: *“Per un breve istante ti ho abbandonato, ma ti raccoglierò con immenso amore. In un impeto di collera ti ho nascosto per un poco il mio volto; ma con affetto perenne ho avuto pietà di te, dice il tuo redentore, il Signore.”* (Is 54,7-8).

Allora, veramente tutto concorre al bene di coloro che amano Dio. Tutto può diventare crescita se vissuto nel Suo Spirito: con fede, speranza e amore. Allora non sono io che mi allontano (quando mi allontano mi attiri a te con un sentimento di nostalgia struggente) e nemmeno Tu che mi abbandoni: semplicemente sei presente in maniera diversa, dandomi fiducia. Anche questo è un modo per dirmi: *“Sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo”* (Is 43,1-7). Mi dai modo di trovare dei punti fissi dentro di me e non fuori da me. È sapere che di me ti fidi, mi lasci la mano e mi fai provare l'ebbrezza di fare dei passi da solo, ma più avanti sei pronto a riprendermi perché io non cada.

Il contrario di deserto? Una terra ricca di frutti, una terra baciata dal sole, ricoperta di rugiada, lavorata con amore, seminata e innaffiata da un Giardiniere fedele che con pazienza attende il frutto del suo amore.

Per ottenere un buon raccolto, quando i contadini erano dei saggi, lasciavano la terra a riposo, incolta e adibita a pascolo in attesa di una nuova semina e di un futuro raccolto abbondante.

E allora voglio vivere il mio deserto come esodo, cioè come passaggio dalla schiavitù del mio bisogno di stima alla libertà di un Dio che mi ama e mi stima così come sono e non come io o gli altri vorrebbero che io fossi. Se sarò diverso sarà solo il Tuo Amore a trasformarmi.

L'importante, ora, è sapere che Tu ci sei ad aspettare il mio ritorno. Allora questo deserto può fiorire e diventare possibilità di crescita. Lo posso trasformare in occasione buona per sentirti in modo ancora più profondo; questo deserto può diventare luogo di purificazione, opportunità per capire che senza di Te sono nulla, che è la Tua grazia a salvarmi, il Tuo Amore a trasportarmi, quando sarà il momento, lontano da qui e vicino a Te.

Grazie Signore, perché
con Te trasformo ogni mia lontananza in luogo di crescita e di incontro.
Grazie perché
mi raggiungi anche nei luoghi più remoti della mia anima.
Grazie perché
di me ti fidi e mi lasci camminare anche da solo.
Grazie perché
ora so per esperienza che Tu sei con me.

3. SUPERARE IL RANCORE

Non riesco a perdonare una persona

Assumo una posizione confortevole, quella che più mi aiuta a pregare.

Dedico questo momento di preghiera a una persona (un genitore, un familiare, un amico, il coniuge, ecc...) che, assieme a me, voglio liberare dal male che ci attanaglia entrambi. A occhi chiusi rivedo la sua immagine, ricordo e ricostruisco nella mia mente il suo volto. Quella che sto guardando con rancore, con fastidio, con rabbia non è la persona che mi ha ferito, ma la proiezione del male che ho subito e che ancora ci imprigiona entrambe. Chiedo una grazia al Signore: liberaci dal male che mi ha fatto, che si è fatta e che lei, come me, ha subito a sua volta da altri.

Al mio fianco ho il Signore, che anche a me, come già a Mosè, dice: *«Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sovrintendenti: conosco le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dal potere dell'Egitto e per farlo salire da questa terra verso una terra bella e spaziosa, verso una terra dove scorrono latte e miele,....Ecco, il grido degli Israeliti è arrivato fino a me ed io stesso ho visto come gli Egiziani li opprimono»* (Es 3, 7-9).

Il Signore comprende il mio bisogno di pace, ha visto il male che ho subito, conosce le mie sofferenze. È sceso per liberarmi dalla schiavitù del male che mi imprigiona, è al mio fianco per farmi uscire da questa condizione di vittima del male. In che modo? Egli mi rende suo collaboratore nel riportare giustizia in questa situazione sconvolta dal male.

Per cominciare, mi chiedo:

Che cosa mi ha fatto o ha detto questa persona? Come mi ha fatto sentire?

Ora sono libero di urlare alla proiezione di questa persona tutto il male che mi ha fatto, tutto quello che ho sofferto a causa sua. Posso buttarle addosso tutta la mia rabbia per quello che mi sembra di aver perso: tempo, occasioni, gioie, opportunità...

Che cosa le vorrei dire che non ho mai avuto modo o il coraggio di dirle?

Basta, mi voglio liberare da questo fantasma, ho il diritto di fare la mia vita, io decido per me e liberando me stesso voglio liberare anche lei dall'immagine che dentro di me ho di lei.

Dopo aver gridato tutta la mia sofferenza, cancello dalla mia mente questa immagine che avevo e che non voglio faccia più parte né di me né di lei.

Mi riapproprio del volto vero di questa persona. Ora riesco a vedere anche la sua di sofferenza, vedo il dolore che anche lei, a sua volta, ha subito. Vedo il male di cui è stata riempita e che ha riversato su di me solo in parte. Anche lei vittima come me, con la differenza che io, ora, con l'aiuto di Dio, ho la possibilità di scrollarmi di dosso quel veleno che è il risentimento che continua ad avvelenarmi la vita.

Allontano da me il male che la persona mi ha fatto, ma non la persona.

Non mi impongo di riallacciare i legami con lei; mi do tutto il tempo di cui ho bisogno: per il momento mi basta distinguere il male dalla persona che me lo ha fatto.

Per ora lascio che il perdono e l'amore di Dio curi le mie ferite e prego perché curi anche le sue.

Lo ringrazio per l'opportunità che sto vivendo di liberarmi dalla stretta di questo rancore che mi sta soffocando.

Lo prego perché mi dia la grazia di capire il male che imprigiona questa persona impedendole di vivere nella pace, nella gioia, nella libertà interiore.

La comprensione mi permette di fare giustizia:

- condannando il male per la distruzione che ha portato nelle nostre vite;
- perdonando la persona che mi ha trasmesso questo male, anello di una catena da cui nessuno l'ha aiutata ad uscire;
- perdonando me stesso per non aver saputo liberarmi.

Da solo non potevo. Con Dio, ora, posso.

Non con la mia volontà, che non ho; non con amore, che non ho ancora, ma con Te, Signore, voglio provare a perdonare.

Solo perché Tu me lo chiedi. E io voglio fidarmi di Te.

E' il tuo perdono che do. Fallo diventare mio, perché possa finalmente liberarmi da questo rancore che mi avvelena la vita e trovare pace, perché anche a questa persona possa trasmettere non più rancore ma pace.

Signore,

fa' di me uno strumento della tua pace.

Dove c'è odio, io porti amore.

Dove c'è discordia, io porti l'unione.

Dove c'è errore, io porti la verità.

Dove c'è dubbio, io porti la fede.

Dove c'è disperazione, io porti la speranza.

O Divino Maestro,

che io non cerchi tanto di essere consolato quanto di consolare.

Non di essere compreso quanto di comprendere.

Non di essere amato, quanto di amare.

Infatti: donando si riceve.

DimENTICANDOSI SI TROVA COMPrensIONE.

Perdonando si è perdonati.

Morendo si risuscita alla vera Vita.

San Francesco d'Assisi

4. SUPERARE IL SENSO DI NULLITA'

Ho bisogno di sentirmi stimato e amato

Ci sono dei momenti, delle situazioni in cui mi sento avvolto, riempito da un male che mi annulla e che mi fa sentire un nulla:

- quando in me le parole, o peggio i silenzi di chi mi sta accanto, risuonano come accuse: «Sei sbagliato, sei un nulla, non vali niente, non meriti amore, né stima, non meriti niente»;
- quando ogni mio gesto o tentativo di riallacciare i rapporti viene frainteso o non capito;
- quando ho paura di dire quello che penso o di decidere senza il consenso degli altri perché mi sembra di essere non amato e non accettato se dico e faccio quel che sembra bene a me;
- quando mi sento messo in discussione come persona, come uomo/donna, come marito/moglie.

Per liberarmi di questo male, voglio decidere di non lasciarmi travolgere da queste parole e da questi atteggiamenti.

Certo, a volte, sotto l'esagerazione di chi non sa porgere il suo disagio in modo rispettoso, può nascondersi una piccola verità: se è così, guardo queste parole come stimolo per crescere e le accetto come possibilità di guardarmi dentro e capire.

Decido anche di non colpevolizzare chi mi fa star male: a sua volta è stato ferito e lui non ha avuto la possibilità di lasciarsi guarire da Gesù.

Ma per slegarmi dallo sguardo che mi fa male, ho bisogno di sentirmi rivestito dallo sguardo di chi mi vuol bene e vuole il mio bene.

Alzo allora lo sguardo verso Colui che ha parole di vita eterna e lascio sia Lui a dirmi chi sono.

Dopo un momento di rilassamento esteriore (calmo il mio corpo assumendo una posizione comoda), mi rilasso anche interiormente: allontano da me tutti i miei pensieri e preoccupazioni.

Chiudo gli occhi e modulo il mio respiro sulla preghiera del cuore: *“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me”*, la ripeto più volte fino a quando sento scendere dentro di me la calma e la tranquillità.

Ora il mio cuore è pronto a lasciarsi cullare dalla Parola di Dio che mi avvolge: è come balsamo che cura ogni mia ferita, come musica che mi accarezza, come abbraccio che mi circonda di affetto (*“Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano” Sal 139,5*).

Gusto interiormente alcune frasi della Bibbia e le sento rivolte a me. È Parola per me. Anche a me Dio rivolge queste Parole come le ha indirizzate ad altri prima di me. Anche questo è un Suo modo di esprimersi, di parlarmi e di comunicarmi il Suo amore.

Mi lascio amare da Dio attraverso la sua parola. Anche a me Dio dice:

“ Sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo” (Is 43,1-7)

“ Non ti ho forse comandato sii forte e coraggioso? Non aver paura e non spaventarti, perché il Signore tuo Dio, è con te ovunque tu vada” (Gs 1, 9)

“ Non aver paura davanti a loro, perché io sono con te per proteggerti.” (Ger 1, 8)

“ Non temere, perché io sono con te; non smarrirti perché io sono il tuo Dio.” (Is 41, 10)

“ Non temere, perché ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni” (Is 43, 1)

“ Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sui palmi delle mie mani ti ho disegnato” (Is 49, 15-16)

Dopo aver gustato questa Parola, ascolto i sentimenti e i pensieri che essa mi suscita. Ascolto come lo Spirito di Dio opera per guidarmi verso di Lui, come mi conduce a fare un ulteriore passo e avvicinarmi così di più al mio Signore.

Porto alla mente un momento in cui ho fatto esperienza che veramente Dio è l'Emmanuele, il Dio con noi.

Che cosa ho provato, come mi sono sentito, quali sono stati i sentimenti provati (es gioia, commozione, serenità, emozione fino alle lacrime, ecc...), quali sono le Parole con cui Dio mi conferma la Sua vicinanza?

Fisso nella mia mente questa esperienza di Dio, sarà come un faro che mi guiderà nei momenti bui.

È questa l'esperienza di Dio che ho iniziato a fare: un Dio che è una presenza discreta ma costante; un Dio che mi ama per primo così come sono; un Dio che mi libera dal mio bisogno di essere amato e accettato da tutti, perché Lui mi ama senza volermi diverso, senza giudicarmi o peggio condannarmi.

Se cambierò sarà solo frutto del suo amore in me, ma non è questo l'importante ora, ora mi basta sentire il suo Amore.

Posso sentire la Sua presenza, oltre che nella Bibbia attraverso la Sua Parola, anche in tutto ciò che mi circonda, in tutto ciò che mi parla del suo affetto e del suo amore.

Lo sento nella natura: il vento che mi accarezza, il sole che mi bacia. Tutto mi parla di Lui: anche quegli aspetti della natura che mi sembrano crudeli non sono altro che il segno di un universo al quale appartengo e non di cui io sono il centro.

Lo vivo nel rapporto con gli altri: il sorriso e il saluto di chi incontro, la tenerezza di chi si preoccupa per me. Anche nei rapporti difficili o sofferti posso sentire la Sua presenza che mi incoraggia ad essere me stesso e il suo Spirito che mi guida.

Lo sperimento nell'abbraccio degli amici del gruppo e nell'accompagnatore, che mi fanno sentire che non sono solo nelle gioie e nelle difficoltà di vivere, ma che anche loro con me sono in cammino in questa meravigliosa avventura che si chiama vita.

Ringrazio Dio per il suo sguardo su di me: guardandomi come Lui mi vede, mi riconosco come un valore, con doni e talenti che prima non percepivo come tali. Guarita da Lui, posso guardare agli altri -mia moglie/mio marito, i miei figli, chi mi sta attorno- con una mia dignità e con una mia forza di persona amata da Dio. Ora che so stare in piedi appoggiata a Lui posso cercare di capire l'atteggiamento di chiusura di chi non ha incontrato il Dio-Amore che cura ogni ferita; e spero che un giorno possano incontrarlo, se lo vogliono, anche attraverso di me.

Costringimi alla bellezza, Signore!

Signore,
ti ringrazio,
perché adesso sento dentro di me
che tu ci sei
e che è bello stare con te.
Fa' che non ti lasci mai.
Fa' che mi ricordi di questo momento bello
anche quando sarò immerso
nelle cose brutte di tutti i giorni.
Tu, Signore, sei l'immenso che mi abita
la luce che mi illumina,
la bellezza che mi rasserena.
Resta con me,
resta con noi, Signore!
Resta con la tua bellezza
e rendimi capace
di lasciare nella mia vita
impronte di bontà e di armonia,
di dono e di sorriso.
Rendimi capace di scoprire la bellezza
che si svela nel saper perdonare
chi mi ha fatto soffrire.
A te, Signore,
che sei lo splendido,
il bellissimo in assoluto
chiedo solo che tu mi costringa alla bellezza,
che tu mi costringa a tirare fuori
tutto il bello e lo splendido che c'è in me.
Io ti lascerò fare, Signore.
E ti riscoprirò vivo.
E ti ritroverò risorto.
Amen.

(Don Angelo Saporiti)

5. SUPERARE IL DOLORE DELLA MORTE DI CHI AMO

Sono arrabbiato con Dio

Assumo una posizione confortevole, quella che più mi aiuta a pregare.

Chiudo gli occhi, immagino Dio che cammina verso di me tenendo per mano i miei genitori. Li sta accompagnando da me.

È bello rivederli, gustare la loro presenza, vedere che stanno bene, che sono sereni. I loro volti sono radiosi, come chi, innamorato, può finalmente stare con chi ama.

Vorrei abbracciarli, corrergli incontro, parlare con loro, chiedere loro tante cose, raccontare di me, della mia vita, ora che loro non ci sono più, ma non riesco a gustarmi questo momento.

Che cosa mi disturba? Che cosa mi fa male?

Dentro di me provo una grande rabbia e un senso di ribellione verso Colui che ritengo colpevole di avermeli portati via.

Che senso ha la mia vita ora che sono solo e non ho più coloro che davano un senso alla mia vita?

Sei un dio che non si interessa di me, hai altri di cui occuparti, io non ti interesso, altrimenti non mi avresti lasciato da solo. Mi hai abbandonato, non ti curi di me.

Non ti interessi e ti giri dall'altra parte. Mi hai lasciato da solo.

Sei un dio crudele, hai rovinato la mia vita. Mi sembra di dover cominciare tutto di nuovo senza i miei genitori; devo ridare un senso al mio esistere. E tutto ciò mi fa paura.

Finalmente sono riuscito a dire ciò che mi ferisce e mi fa male a chi mi hanno fatto credere, fino ad ora, essere dio: un dio che decide della mia vita, che gestisce il bene e il male, che ha potere di vita e di morte.

Ma... è questo Dio? È questo il vero volto di Dio? Può il Dio che lascia le novantanove pecore per cercarne una dimenticarsi di me? Non sono anch'io quella pecora che Dio cerca?

Anche a me Dio dice: *«Come puoi dire: «il Signore mi ha abbandonato?» Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si dimenticassero, io non ti dimenticherò mai.» (Is 49, 15)*

Dio sembra dirmi: «Guardati attorno, osserva quante persone ti ho messo accanto perché ti amino del mio Amore. Non vedi? Guarda: lo sono nell'amico, nel fratello, nella persona che ti guarda con il Mio sguardo amorevole, che ti abbraccia con il Mio abbraccio, che ti ama con il Mio amore.

È vero, non sono solo, posso cominciare a sentirti come presenza accanto a me, e so che Tu accogli anche il mio grido di sofferenza, di rabbia e di ribellione come preghiera. Anche il mio lamentarmi contro di Te, Tu lo trasformi in amore.

Ora so che con te posso sentirmi tra le braccia di una madre. So che, come posso sentire la Tua presenza senza vederti né toccarti, allo stesso modo posso sentire la presenza dei miei genitori in ciò che di loro è in me, nell'amore di cui mi hanno circondato e di cui mi sento riempito.

Mi riappacifico con Dio. Dio non è colpevole della morte dei miei cari. Semplicemente Dio ha posto l'uomo accanto a sé come collaboratore di una creazione in continuo divenire. L'uomo non è al centro del mondo, è parte della creazione e al centro del cuore di Dio. Anche la morte allora è parte di questa vita, è l'atto finale di questa storia che noi chiamiamo vivere, ma che Gesù per primo ha sperimentato essere il primo atto per la resurrezione, per una vita in pienezza. Quella che noi conosciamo come vita è solo il prologo di una storia che si realizzerà in una dimensione in cui vedremo l'Amore nella Sua totalità.

Grazie, Dio, perché con Te posso essere me stesso:
Tu non giudichi, né condanni, ma accogli e recuperi.
Grazie perché in te sento accolta tutta la mia rabbia e la mia sofferenza:
Tu non ti scandalizzi di me, non mi allontani.
Grazie perché so che mi aspetti, mi cerchi, non mi abbandoni:
Tu trasformi ogni mia rabbia o paura in gesti di amore.

Ora so che ogni volta che mi sentirò arrabbiato, tradito, impaurito; ogni volta che la vita mi ferirà, mi deluderà, mi spaventerà, Tu sarai con me, pronto ad accogliere ogni mio sfogo, rabbia o paura.

“Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi e io vi ristorerò” (Mt 11,28)

Questo è ciò che Dio mi dice una, cento, mille volte.

E' buio dentro di me

E' buio dentro di me,
ma presso di te c'è luce.
Sono solo,
ma tu non mi abbandoni.
Sono impaurito, ma presso di te c'è aiuto.
Sono inquieto,
ma presso di te c'è pace.
In me c'è amarezza,
ma presso di te c'è pazienza.
Io non comprendo le tue vie,
ma tu conosci la mia via.

(Dietrich Bonhoeffer)

6. SUPERARE LA PAURA DI NON ESSERE PERDONATI

Liberi di essere noi stessi.

Entriamo in questo momento di preghiera cercando di rilassare il nostro corpo e di liberare la nostra mente da tutto ciò che la distrae. Mi lascio guidare dalla mia fantasia che mi porterà a immaginare ciò che la preghiera mi suggerirà.

Immagino di essere spettatore attivo della scena che ora mi sarà descritta.

Vedo un prato in salita, una persona a piedi nudi con una semplice veste bianca sale verso la cima del monte.

C'è il sole e una lieve brezza l'accarezza sospingendola leggermente in avanti verso la salita e rendendole meno difficile il passo. L'erba è alta, punteggiata da mille fiori ognuno diverso dall'altro. A fare da sottofondo musicale c'è il canto degli uccelli che, lasciato ormai il loro nido, salutano, a modo loro, il sole di primavera. Il prato è un brulicare di vita: insetti, api, farfalle... ognuno indaffarato al proprio compito a cui la vita lo ha chiamato.

Decido di seguirla: voglio proprio vedere, dove si sta dirigendo questa donna con passo allegro e deciso.

Ormai l'ho quasi raggiunta, le sono a pochi metri, ho il fiatone per la salita e anche per il passo veloce che ho tenuto per annullare il distacco. Tutto a un tratto si ferma, si gira e guardandomi dice: «Comincio a sentire anch'io la fatica della salita o forse è l'emozione a farmi mancare il fiato!». Io la raggiungo e proseguiamo a passo più lento. Lei inizia a raccontare: «Sai, ho sentito che il Maestro mi chiamava. Io, nella fretta di partire, volevo portarmi tutto, caricarmi di tante cose: chi sono io, che cosa faccio io, in che cosa m'impegno e mi sono impegnata io, i miei successi, tutto il bene che faccio io. E poi volevo presentarmi bene, volevo portare tutto ciò che ho scritto: il mio diario, le mie preghiere, i miei pensieri. Ma ero stata avvisata: *“La strada è lunga e faticosa, non caricarti di tante cose, Lui legge il tuo cuore, porta solo il tuo nome”*».

Improvvisamente interrompe il suo racconto, si ferma di nuovo, mi guarda negli occhi e poi raggiante riprende a raccontare: «Vedi», dice rivolgendosi a me, «ora sono qui, manca poco alla vetta e mi sono spogliata di tutto. Ho abbandonato lungo il cammino tutti i miei buoni propositi, la mia facciata di perbenismo, il mio volontarismo. Sono passata accanto a tante buone intenzioni lasciate da altri saliti prima di me per questo sentiero; sono passata vicino a tanti *“io sono perché io faccio”* disseminati da chi è già passato».

Mi guarda con uno sguardo che mi tocca il cuore e mi chiede: «E tu che cosa porti con te? Con quale bagaglio pensi di incontrare il Maestro? Che cos'è che ti appesantisce nella salita? Comincia a sbarazzartene!».

Io non so che dire, ma le sue domande fanno breccia dentro di me. E' vero: di quanti "io" mi sono rivestito nella mia vita, di quante immagini di me stesso, di quanti nomi e identità. Quante paure di non essere come mi vogliono, di non essere all'altezza. Quanti timori di perdere l'affetto e la stima degli altri. Ma al Maestro di me che cosa interessa? A che cosa guarda Lui?

Come stesse leggendo nei miei pensieri, la mia compagna di cammino mi dice: «E tu, pensi di portarti fin sopra il monte tutto quel bagaglio? Te l'ho già detto: Lui guarda il cuore! Tutte le tue "buone azioni" servono a te per essere felice in questa vita, Lui è Amore e ti ama e basta. Tutto il resto per il viaggio è solo zavorra: è scritto nel tuo cuore chi sei ed è nel tuo nome spirituale che si realizza il tuo essere Amore».

È vero, ha ragione: siamo liberi di fare il bene e di dimenticarlo strada facendo perché non diventi un inutile fardello ad alimentare solo la nostra superbia e vanagloria; siamo liberi di sbagliare e Lui dimentica i nostri errori e ci libera dai nostri sensi di colpa.

La mia compagna interrompe i miei pensieri dicendomi: «Guardami, non mi resta che il mio nome e questa veste non più bianca, ma sporca e sudata. Il cuore mi batte all'impazzata per l'emozione: che cosa mi chiederà il Maestro? E io? Che cosa gli dirò io?».

Il resto del cammino lo seguiamo in silenzio: ognuno assorto nei suoi pensieri.

Mi chiedo cosa avrei fatto se fossi stato al posto di questa donna: «Che cosa avrei cercato di portare con me?».

Manca poco, ormai ci siamo.

Ecco, lo vedo: il Maestro è là seduto con altra gente.

Io mi fermo a debita distanza: non è mio questo viaggio, non sono io a essere stato chiamato. Mi siedo su una pietra in mezzo all'erba alta e rimango in silenzio, trattenendo quasi il fiato per non disturbare e non interrompere la scena a cui sto assistendo.

Gesù alza lo sguardo, come se avesse intuito la presenza della mia amica: la guarda, la vede, si alza e le corre subito incontro.

Io non capisco che cosa succede: ma come? Perché è Lui ad alzarsi? Perché è Lui ad andare da lei? Perché è Lui quello che le corre incontro per primo?

Lei si blocca, le ginocchia sembrano cederle, sembra non riesca più a camminare. Guarda la sua veste macchiata e ha un attimo di smarrimento, nei suoi occhi leggo vergogna per quelle macchie e immagino i suoi pensieri: «Ma come? Ho abbandonato tutte le mie buone azioni e non mi sono sbarazzata di queste macchie nella mia anima!».

Guardo a me stesso: al suo posto quali sarebbero stati i miei freni? Che cosa avrebbe bloccato la mia corsa verso di Lui? Quali colpe non riesco a perdonarmi che Dio ha già dimenticato?

Ritorno con lo sguardo alla scena.

Ecco, è nell'istante in cui Dio le corre incontro, è in quel preciso momento che cade anche la sua veste macchiata da paure, rimorsi, timori, dubbi: era l'ultima barriera che la

separava dal Suo Amore. Ora è spoglia davanti al suo e mio Signore, non ha più bisogno di nulla che la copra, perché niente la può più separare da Lui. Sento che la chiama per nome, e il suo nome, sussurrato da Lui, ha un suono unico che fa vibrare tutte le corde dell'anima. La copre e la avvolge con il Suo amore, la abbraccia, la solleva, la fa volare sulle Sue ali. Ora nulla la separerà da Lui: nessuna volontà o merito, nessun castigo o peccato; niente e nessuno potranno separarla, ora, dall'amore di Dio.

E io? Quando sarò chiamato, quando il Maestro mi correrà incontro, sarò riuscito a scrollarmi di dosso tutto me stesso? Che cosa mi tiene ancorato a questa terra, che cosa m'impedisce già di volare? Che cosa temo Dio possa non perdonarmi? Di che cosa non riesco a spogliarmi?

È Dio che ci corre incontro, è lui che fa sempre il primo passo.

Perdona per primo chi ama di più ed è sempre Lui che ama di più.

Gesù, il Maestro, attraverso questo incontro mi svela il segreto della pace profonda: credere in Lui, che non chiede cosa ho fatto, ma chi voglio essere oggi, accogliendo il suo amore e il suo perdono.

Voglio perdonarmi:
di inseguire la stella inaccessibile,
di essere fragile, di aver vergogna del mio dolore,
di accusarmi nella sventura,
di mantenere il desiderio di una perfezione irraggiungibile,
di essermi reso complice del mio persecutore,
di essermi messo fuori del mio cuore,
di aver rimuginato accuse offensive nei miei confronti,
di non essere stato capace di prevedere tutto,
di odiarmi senza compassione,
di sentirmi impotente ad accordare il perdono agli altri.
In breve, voglio perdonarmi di essere umano.

(Jean Monbourquette)

7. SUPERARE I SENSI DI COLPA

Ritornare a guardarti negli occhi.

Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui. Egli entrò nella casa del fariseo e si mise a tavola. Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava nella casa del fariseo, venne con un vasetto di olio profumato; e fermatasi dietro si rannicchiò piangendo ai piedi di lui e cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di olio profumato. A quella vista il fariseo che l'aveva invitato pensò tra sé. «Se costui fosse un profeta, saprebbe chi e che specie di donna è colei che lo tocca: è una peccatrice». Gesù allora gli disse: «Simone, ho una cosa da dirti». Ed egli: «Maestro, di' pure». «Un creditore aveva due debitori: l'uno gli doveva cinquecento denari, l'altro cinquanta. Non avendo essi da restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi dunque di loro lo amerà di più?». Simone rispose: «Suppongo quello a cui ha condonato di più». Gli disse Gesù: «Hai giudicato bene». E volgendosi verso la donna, disse a Simone: «Vedi questa donna? Sono entrato nella tua casa e tu non m'hai dato l'acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. Tu non mi hai dato un bacio, lei invece da quando sono entrato non ha cessato di baciarmi i piedi. Tu non mi hai cosperso il capo di olio profumato, ma lei mi ha cosperso di profumo i piedi. Per questo ti dico: le sono perdonati i suoi molti peccati, poiché ha molto amato. Invece quello a cui si perdona poco, ama poco». Poi disse a lei: «Ti sono perdonati i tuoi peccati». Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: «Chi è quest'uomo che perdona anche i peccati?». Ma egli disse alla donna: «La tua fede ti ha salvata; va' in pace!». (Lc 7,36-50)

“Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città”.

Tutti abbiamo peccato, tutti ci siamo fatti male e abbiamo fatto male agli altri affascinati da un bene con cui credevamo di cambiare un presente pieno di delusioni.

Ma io non so perdonarmelo.

Ed ora Qualcuno viene a farmi una promessa a cui non riesco a credere, ma che suscita in me emozioni fortissime:

“Passando per la valle del pianto, la cambia in una sorgente” (Sal 83, 7).

“Chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna” (Gv 4, 14).

Non mi stai dando, Signore, un perdono a basso prezzo: un dimenticare quel che ho fatto, un far finta che non sia successo nulla.

No, mi fai una promessa collegata a un mio “Sì!”: «Fa' tuo il mio Spirito, entra nella mia Pasqua, nella scelta di trasformare in amore, con amore, tutto ciò che hai vissuto senza amore o con un amore ingannato.

Entrando nel mio amore e nel mio modo di amare, troverai la chiave per trasformare questa morte in una risurrezione, questo disastro in un bene che non ci sarebbe mai stato se tutto fosse rimasto come prima, senza questa situazione».

“Fermatasi dietro si rannicchiò piangendo ai piedi di lui e cominciò a bagnarli di lacrime”.

Cosa devo fare, Signore, per entrare nella tua promessa?

«Hai pianto abbastanza; e questo è stato buono per sentire il peso di tutta la sofferenza che hai creato seguendo quell'illusione di bene che ancora torna a sedurti.

Ora, però, non è più il pianto che voglio, prostrata ai miei piedi, ma il guardarmi negli occhi per scorgere nel mio sguardo come ti vedo: vivente nel mio amore.

Cercati in me

Cercati in me

Cercati in me

Nel mio sguardo tutto si trasforma: *“Ecco, io faccio nuove tutte le cose. Le cose di prima sono passate”* (Ap 21, 4-5).

L'amore non cancella il peccato, ma lo trasforma dal di dentro: lo rende sensibilità e sapienza per una Vita nuova, in te e in chi ti vive accanto.

Guarda il tuo peccato, ma guardalo nei miei occhi.

Come lo vedi trasformarsi?

Cercalo in me

Cercalo in me

Cercalo in me

“Passando per la valle del pianto, la cambia in una sorgente” (Sal 83, 7).

“Chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna” (Gv 4, 14).

«Ecco: a te e a quanti altri ritroveranno, nel mio sguardo, se stessi e il loro peccato completamente trasformati, io dico: *“Esultate di gioia indicibile e gloriosa, mentre conseguite la mèta della vostra fede, cioè la salvezza delle anime”* (1Pt 1, 8-9).

Vuoi sapere come fare?

Comincia col rallegrarti, credendo in questa mia promessa.

Trascina il tuo cuore incredulo decidendo di condividere la mia gioia di averti ritrovata: *“Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora, rallegratevi!”* (Fil 4, 4).

La gioia che ti chiedo non è per evadere dal tuo peccato, ma per trasformarlo in una benedizione.

Adesso ancora non sai come, ma tu, con perseveranza, fedeltà e coraggio

Cercati in me

Cercati in me

Cercati in me

“A quella vista, il fariseo che l'aveva invitato pensò tra sé. «Se costui fosse un profeta, saprebbe chi e che specie di donna è colei che lo tocca: è una peccatrice». Gesù allora gli disse: «Simone, ho una cosa da dirti»”.

«Il tuo censore interno continuerà a condannarti.

Ma, ora che hai accolto il mio amore, *“non temere: io sono con te!”*.

Non dimenticherai il tuo peccato.

Ma, d'ora in avanti, assieme ad esso ricorderai il mio sguardo.

E, con esso, la nuova prospettiva che in esso hai trovato, e che percorreremo assieme.

Con perseveranza, fedeltà e coraggio riprenditi il cuore che hai consegnato al rimorso e ridonalo a me.

E, assieme, guardiamo avanti.

Con amore.

Cercati in me

Cercati in me

Cercati in me

Io ci sarò!

L'amore è tutto

Se tacete, tacete per amore.

Se parlate, parlate per amore.

Se correggete, correggete per amore.

Se perdonate, perdonate per amore.

Sia sempre in voi la radice dell'amore,
perché solo da questa radice può scaturire l'amore.

Amate, e fate ciò che volete.

(S. Agostino)

INDICE

Introduzione

1. Superare un momento di crisi nel matrimonio.
2. Superare un momento di aridità.
3. Superare il rancore.
4. Superare il senso di nullità.
5. Superare il dolore della morte di chi amo.
6. Superare la paura di non essere perdonati.
7. Superare i sensi di colpa.