FATTI, NON CHIACCHIERE

Sankalpa

TRIMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE SANKALPA ODV

Dall'Eremo PAG. 03

Dall'Associazione PAG. 08

Cà delle Ore PAG. 20

Con il Mondo PAG. 23

ANNO XXIII - N. 1

Eremo di S. Pietro

Situato tra le verdi colline di Colceresa-Mason Vic.no tra ulivi, viti e ciliegi, è un luogo di pace e silenzio, di serenità e raccoglimento, di ricerca spirituale e meditazione. I primi cenni della sua esistenza risalgono al 1293 e dopo varie alternanze di custodia, arriva a questa ormai semi-distrutta chiesetta, nel 1983, Padre Ireneo da Gemona, frate francescano, che con devozione ed impegno, con l'aiuto di tanti volonterosi, ha ridato vita all'antica costruzione. Nel tempo è diventato un centro di spiritualità e di accoglienza dove si può fare esperienza di preghiera e raccoglimento, di incontri individuali e di gruppo, formazione umana e spirituale, condivisione...

È il "cuore" che pulsa e nutre tutte le attività fondate da P. Ireneo e che da qui sono partite.

FRATERNITÀ S. FRANCESCO Comunità Ca' Delle Ore

Nasce nel 1981 per volontà dei Frati Minori Veneti come comunità di accoglienza, si evolve poi come Cà delle Ore cooperativa sociale nel 1984 per gestire l'omonima comunità terapeutica per il recupero e la riabilitazione di persone affette da dipendenza da sostanze ed alcool. La comunità è situata sulle colline dell'alto vicentino, a Breganze (VI), in una struttura ampia ed accogliente immersa nelle prealpi venete. Sono accolti sino ad un massimo di 25 utenti residenziali, mantenendo nel profilo di "piccola comunità" un rapporto tra numero di utenti e operatori basso, per favorire un approccio il più possibile individualizzato e personalizzato. Il progetto terapeutico riabilitativo Sankalpa, mira alla rinascita del soggetto ad una nuova vita nella sua interezza di uomo, proponendo un approccio di ampio respiro, che trova le sue radici nella visione francescana della vita e nella psicologia transpersonale e sistemico-costruttivista. Il progetto Sankalpa prevede un percorso individualizzato di psicoterapia personale e di gruppo, integrato con una serie di attività psicocorporee, culturali e educative, anche esterne alla comunità, nonché incontri con le famiglie, e fase per il reinserimento lavorativo e follow up dopo la dimissione.

Associazione Sankalpa

L'Associazione Sankalpa nasce nel giugno 2000 presso l'Eremo di S. Pietro a Colceresa-Mason Vic.no con due attività: presso la Comunità terapeutica "Cà delle Ore" di Breganze e presso l'Eremo di S. Pietro. Poi, per rispondere pienamente ai principi fondamentali cui si ispira "l'uomo è nato per ricevere doni e diventare a sua volta dono e per riscoprire la sua essenza e impegnarsi nell'umanizzazione" le attività si sono sempre più ampliate. Ad oggi siamo impegnati nella Comunità, all'Eremo, nella realizzazione completa del giornale Sankalpa, con aiuti verso Bosnia, Brasile, Africa, India, Betlemme ed Ecuador nelle raccolte e distribuzioni di generi di prima necessità, nelle raccolte fondi con mercatini, cassettine presso esercizi del territorio, adozione di progetti a distanza e sensibilizzazione individuale e quanto ancora troveremo sul nostro cammino.

Santa Pasqua

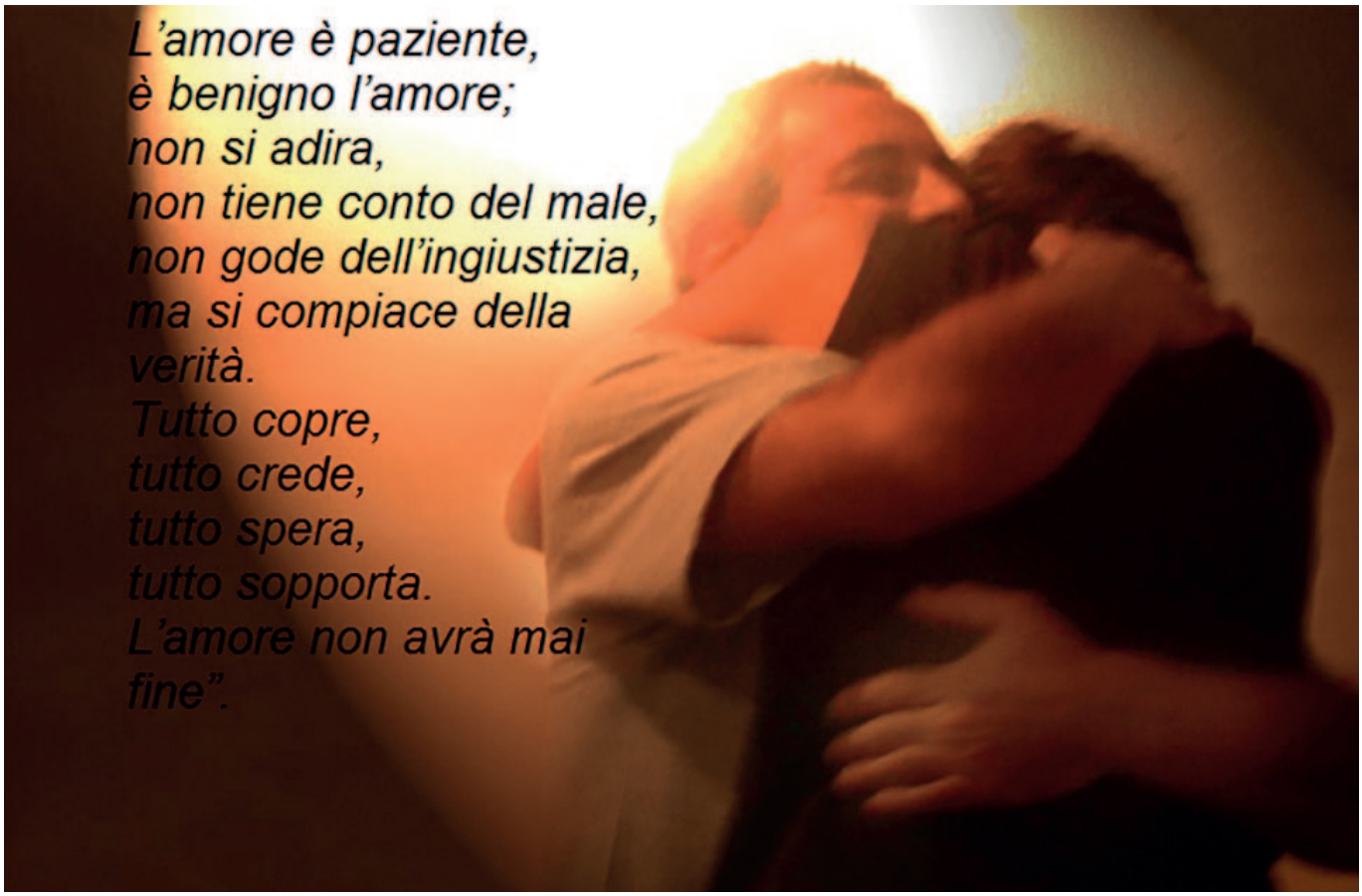
Sankalpa è una parola che contiene sogni – speranze – desideri – rinascite – bellezza.... È decidersi per una VITA da vivere con il cuore, con Amore... ecco un senso, un significato di questa parola antica che tanti anni fa abbiamo scelto nel nostro cammino di Fraternità.

Qui, in questa Fraternità (Cooperativa Sociale – Associazione) non ci sono i "buoni" che accolgono i "cattivi"... i "benefattori" che sostengono i "beneficati", ma ci sono solo persone che insieme, giorno dopo giorno, scelgono di VIVERE in pienezza il grande dono della vita e... non sopravvivere o vivere in qualche modo o addirittura scappare dalla vita – lasciarsi morire...

È l'impegno che rinnoviamo ogni giorno – di buon mattino – con la meditazione chiedendo a Colui che è la VITA di portarci per mano in questo cammino di risurrezione e da risorti realizzare con il Suo Aiuto i sogni di bontà e bellezza che il nostro cuore da sempre sogna.

Allora? Allora Buona SANTA PASQUA da RISORTI!

P. Ireneo



LA PRATICA!
LE CINQUE FASI DELLA MEDITAZIONE!

Basterebbe fare una veloce ricerca su Google per rendersi conto immediatamente che esistono moltissime definizioni della parola e del concetto di meditazione e moltissimi modi differenti di metterla in pratica. Il fatto che esistano così tante descrizioni di cosa è la meditazione, che esistano così tanti modi diversi di meditare, e che la meditazione sia alla base di così tante discipline da millenni, dimostra che la meditazione è un qualcosa di reale e di concreto, che fa parte della storia e della cultura degli esseri umani da sempre. I primi riferimenti alla meditazione infatti risalgono ai Veda, ovvero gli antichi testi indiani vecchi di tremila anni, da allora la pratica della meditazione ci ha accompagnato lungo tutta la nostra storia, evolvendo con noi attraverso le epoche e le culture (non solo quelle orientali) fino a diventare, oggi, una pratica ampiamente diffusa anche nella nostra società. Ma perché? Molto semplice, perché è alla portata di tutti, perché funziona e perché è gratis, o quasi, ci vogliono solo un po' di volontà e un po'di costanza, in breve disciplina. Per quanto scontato possa sembrare, anche il semplice gesto di "fermarsi" ogni tanto durante la giornata e connettersi per qualche istante con il nostro respiro porta con sé moltissimi benefici... e dedicarsi con regolarità a pratiche specifiche di meditazione ha rappresentato, nella vita di milioni di persone, un vero e proprio punto di svolta. Non è un caso, infatti, che negli ultimi decenni la ricerca scientifica si sia ampiamente dedicata allo studio e alla comprensione della meditazione e dei suoi effetti.

Al di là delle differenze spazio-temporali e socioculturali in cui le varie pratiche e le varie discipline meditative sono nate, tutte le tradizioni spirituali sia di oriente che di occidente convergono sostanzialmente su cinque fasi fondamentali.

1) La prima fase vede lo spostamento dall'ordinaria distrazione della mente persa nei suoi pensieri ad una attenzione focalizzata sulla postura e sulle sensazioni del corpo fisico. In pratica, si concentra l'attenzione sulla postura del corpo e sulle sensazioni fisiche conseguenti, cercando di tro-

vare una posizione comoda possibilmente con la schiena dritta e le gambe piegate (seduti su una sedia) o incrociate (seduti su un cuscino in posizione semplice) cercando di rilassare le zone maggiormente tese accompagnando l'attenzione a dei profondi respiri. Già questa semplice pratica, porta benefici notevoli, in quanto rilassando il corpo ci si predispone alla quiete mentale.

2) Nella seconda fase, una volta richiamata l'attenzione al qui e ora attraverso le sensazioni del corpo fisico, l'attenzione viene focalizzata sul movimento della respirazione. In pratica si osserva il normale ritmo respiratorio osservandolo semplicemente senza esprimere alcun tipo di giudizio. Mentre il corpo si rilassa, il respiro rallenta e si fa sempre più ampio e regolare. Portare l'attenzione delicatamente e progressivamente sul respiro intensifica la capacità di concentrazione e predispone alla lucidità mentale.

3) La terza fase consiste nel diventare consapevole di ciò che accade durante il respiro. Il respiro è una funzione vitale, se non si respira si muore; perciò, quando inspiro accolgo la Vita che entra in me, cioè creo consapevolmente una attitudine interiore di accoglimento benevolo. L'inspiro è la Vita che viene, l'energia che entra, nutre, trasforma e vivifica. Imparando ad accoglierlo positivamente, con un senso di gratitudine, si onora la Vita per la sua generosità, poiché la Vita che siamo, così come l'aria che respiriamo, ci vengono date gratuitamente. Quando inizieranno ad emergere le ombre del passato, sotto forma di pensieri, distrazioni, preoccupazioni, paure, ecc, nel momento in cui le riconosco, inspirando le osservo, le accolgo, le ringrazio e benevolmente ma con decisione espirando le invito ad andare oltre, riportando in questo modo dolcemente ma con fermezza l'attenzione al respiro. Con questa semplice pratica, piano piano, la calma incomincia a dilatarsi dentro di noi, e incomincia a svilupparsi un certo spazio di quieto silenzio molto piacevole, anche se ogni tanto viene disturbato dall'ego che continua a reclamare la sua supremazia attraverso disturbi di varia natura: pensieri, sensazioni spiacevoli suggerite dal corpo, emozioni contrastanti, una certa ansia, un bisogno impellente di muoversi, di grattarsi, schiarirsi la gola, una non ben precisata paura, il desiderio di essere da un'altra parte: qualsiasi cosa sia, la riconosco, l'accolgo, sorrido, lascio andare, riportando l'attenzione al respiro e al momento presente.

4) Nella quarta fase, dopo un po' di pratica, questo spazio tra un pensiero e l'altro, tra una emozione e l'altra si dilata sempre di più, e sarà sempre più naturale farsi assorbire da questo stato di presenza, incominciando a percepirne meglio i contorni, le qualità e i benefici. Porsi in stato di presenza e osservare senza interferire con ciò che si manifesta dentro e attraverso di noi, ci permette di riconoscere nel profondo di noi stessi i primi bagliori di quel sentimento d'Amore che sottende ed unisce ogni cosa creata in un'unica meravigliosa sinfonia che chiamiamo Vita. Questo Amore, questa Luce, che dal profondo dell'Essere si fa strada attraverso la presenza è l'origine e il fondamento di ogni cosa creata, l'elemento primario senza il quale nulla può esistere, la sorgente e l'origine del tutto, la nostra reale Essenza.

La pratica della presenza ci permette quindi di comprendere nel profondo che noi non esistiamo

Foto di Gift Habeshaw: https://www.pexels.com/it-it/foto/tramonto-mano-sagoma-sfocatura-4068583/

in quanto soggetti in grado di amare, ma che esistiamo in quanto parte di quell'Amore che di fatto ama se stesso. È come se la presenza ci permettesse di percepire un qualcosa che sta al di sopra, aldilà ed oltre qualunque cosa possiamo percepire o interpretare con i cinque sensi e con la mente.

La pratica della presenza sostenuta in modo quotidiano dalla meditazione quindi, piano piano apre il nostro cuore all'esperienza diretta con nuovi sentimenti sottili ed elevatissimi come, la tenerezza, la gioia del dono gratuito, il senso di unità, il rispetto per tutto e per tutti, il senso di profonda gratitudine per la Vita che siamo.

Jhon Main fondatore della comunità mondiale della meditazione cristiana nel suo libro Abbracciare il mondo, a pag. 94 scrive: "La realtà che Gesù ha svelato per noi è la nuova era della presenza. Questa richiede un modo di partecipare al mistero trinitario che le corrisponda. A causa della nuova coscienza Cristica possiamo comprendere, in un modo che turba profondamente sia a livello personale che universale, che non esistiamo tanto come esseri in relazione con Dio, ma che esistiamo in Dio. Lui è il fondamento del nostro Essere. Siamo chiamati a conoscere profondamente che niente esiste al di fuori del fondamento di tutto l'Essere che è Dio. E così alla luce di Cristo la preghiera non è parlare-a ma Essere-con.

La preghiera, nella visione cristiana della realtà, è il modo in cui noi sperimentiamo il fatto che la condizione di base dell'uomo non è la separazione ma la comunione, l'essere-con."

5) Quinta fase, Cum-templum, ovvero Essere con... nello spazio sacro.

Sebbene ormai la parola meditazione sia diventata di uso comune anche qui in occidente, per quanto detto nei primi tre punti, il termine "meditazione" non è del tutto appropriato per descrivere la quinta fase e per certi versi è addirittura fuorviante. Il termine occidentale più appropriato per definire questo stato dell'Essere in pienezza infatti è contemplazione. Da un certo punto di vista si può dire che la contemplazione è lo stadio finale di tutte le pratiche meditative, ma, allo stesso tempo, si può anche affermare che lo stato contemplativo non è nessuna di queste pratiche. "La contemplazione -spiega padre Laurence Freeman della comunità mondiale della meditazione cristiana "è il dono che noi riceviamo, mentre la meditazione è il modo in cui riceviamo il dono". In

termini cristiani si potrebbe dire che la meditazione o preghiera silenziosa è lo strumento che ci permette di andare oltre la "parola" per giungere alla Grazia della divina presenza. Lo stato di presenza contemplativo quindi è pura Coscienza, senza definizioni, senza individualità, senza luogo e senza tempo.

È uno spazio ampio e confortevole. Questo spazio è lo stesso per tutti, non esiste il mio spazio e il tuo spazio, quando siamo in questo spazio siamo lo spazio stesso. In termini cristiani potremmo dire che nello stato di presenza, la coscienza riconosce il volto di Cristo come rivelazione della Verità di sé stessa. Se vogliamo partecipare a questa spazialità sacra, quindi, dobbiamo uscire dalla dimensione individuale (io solo per me stesso) ed entrare in questa nuova dimensione di unità. Ciò significa che in un modo o nell'altro dovremo rinunciare sempre di più alla nostra personalità separata, passando gradualmente dall' "Io sono" al "Noi è". Imparare a riconoscere e sostenere questo spazio sacro dentro di noi, quindi, apre lo sguardo ben oltre a quel livello abituale in cui siamo quotidianamente immersi, permettendoci di penetrare una dimensione di totalità dove agiscono altre logiche e altre regole rispetto a quelle che abbiamo conosciuto nel mondo materiale basate sull'individualità e sulla competizione. Questa nuova visione della realtà ci aprirà la mente a nuovi e più sottili significati di Unità e si comprenderà sempre di più, e a tutti i livelli, che le nostre energie individuali sono inserite in un disegno universale creativo già perfetto che noi chiamiamo Vita. Questa "intuizione" diventerà progressivamente certezza nella comprensione sempre più profonda che siamo tutti figli fatti a immagine e somiglianza del Padre che è Amore. L'Amore è la forza che sta alla base di tutto ciò che esiste. L'Amore è l'energia primaria che muove e fa scorrere la Vita. L'Amore è la gioia pervasiva che unisce i mondi e le dimensioni. L'Amore è tutto ciò che stiamo cercando, cari amici, perché l'Amore è tutto ciò che c'è ed è tutto ciò che esiste oltre il tempo.

La quinta fase della meditazione quindi non è un qualche cosa che possiamo raggiungere da soli mediante uno sforzo intellettuale o un perfezionamento dei nostri poteri naturali come risultante di tecniche o discipline praticate, la quinta fase della meditazione ovvero lo stato di presenza o contemplazione come dir si voglia è sempre e comunque un dono di Dio che, nel suo infinito Amore, completa in noi il mistero della creazione illuminando le nostre menti e i nostri cuori, destando in noi la consapevolezza che lo Spirito Creatore non è qualcosa in cui credere, ma piuttosto un qualcosa in cui "Essere". In termini cristiani possiamo dire che la quinta fase della meditazione consiste nel lasciar morire ogni giorno l'uomo vecchio per poter rinascere alla consapevolezza, alla conoscenza e in un certo senso anche all'esperienza di ciò che ogni cristiano intimamente spera: «Non sono più io che vivo ma è Cristo che vive in me».

Nei primi di dicembre scorso P. Ireneo è caduto e si è fratturato l'anca.

Dopo il necessario intervento si è allontanato dai suoi luoghi consueti per curare il suo recupero che procede molto bene.

Durante la sua assenza e fino al suo rientro, l'Eremo di S. Pietro è aperto la domenica pomeriggio dalle 17,30 per la recita del S. Rosario ed un momento di preghiera insieme.

Qualche altro momento di preghiera o meditazione può essere di tanto in tanto organizzato, per informazioni telefonare al n. 347/7899867.

Il Padre comunque segue tutte le attività dell'Associazione e della Comunità "Cà delle Ore" e, appena possibile, rientrerà e riprenderà pienamente i suoi impegni.

Intanto saluta e ringrazia tutti per la vicinanza e le preghiere, da parte sua ha sempre assicurato altrettanta vicinanza e preghiere per tutti.

La Redazione

LA LIBERTÀ È LIBERTÀ!

di Armida Galasso

Per questo numero del giornale è stato scelto di riflettere sull'Indipendenza...

Credo sia una cosa desiderata, voluta, sognata, sospirata, ricercata, agognata, costruita, difesa, festeggiata proprio da tutti. Sono sicura che non c'è alcuna persona al mondo che non voglia l'indipendenza.

E su questo siamo tutti d'accordo...

Sicuramente associamo la parola indipendenza all'assenza di oppressioni, costrizioni o qualsiasi cosa che ci privi della libertà; nel vocabolario, infatti, troviamo come significato "Autonomo, libero da vincoli". Ma questo significato apparentemente così semplice porta con sé qualcosa di più profondo, presuppone senso di responsabilità, di giustizia giusta, di verità vera, di consapevolezza, una equilibrata dose di fiducia… e non è solo qualcosa che si chiede per sé, ma qualcosa che va gestita, curata e donata anche agli altri.

Tutti noi ci sentiamo liberi e indipendenti se non viviamo sotto regimi dittatoriali, (anche familiari o lavorativi), ma purtroppo siamo circondati da varie altre forme di costrizioni e obbligatorietà più sottili che anzi vengono proposte e accolte come progresso, conquiste e addirittura come libertà... ma altro non sono che legami e dipendenze... prendiamo ad es. internet, i social, l'informatizzazione di gran parte della burocrazia che non dà alternative, devi per forza adeguarti sia che tu ne sia capace ed abbi i mezzi o no.... a tanti possono sembrare belle cose, ma tanti altri li vivono come costrizioni, mancanza di scelta, se non tentativi di diffusione di ideologie vere e proprie...

Ogni cosa nella giusta misura ed utilità è buona, in eccesso no.

Foto di Lukas: https://www.pexels.com/it-it/foto/persona-mano-che-raggiunge-il-corpo-d-acqua-296282/

Un semplice bicchiere d'acqua è vita, un'eccessiva quantità di acqua, mal usata, è distruttiva.

Non voglio certo parlare dei risvolti negativi sulla salute dei bambini, adolescenti e adulti, ognuno può ricercare da sé tutto quello che più interessa. Dico solo che c'è un disturbo che si chiama "Tecnostress" che è causato dall'uso scorretto ed eccessivo di tecnologie dell'informazione ed apparecchi informatici e digitali. Questo è stato riscontrato ancora nei primi anni '80. Oggi, considerando la velocità con cui le tecnologie si evolvono, possiamo immaginare le difficoltà (sia fisiche che psicologiche e su vari livelli) che può provocare l'incapacità di convivere con le varie tecnologie. E non parliamo dell'intelligenza artificiale…

Forse non ce ne rendiamo conto, ma stiamo vivendo proprio un esagerato mal utilizzo delle tecnologie che si ritorcono poi contro noi stessi e a nostra insaputa. Dobbiamo stare attenti, non dobbiamo mai allontanarci dall'uomo prediligendo la tecnologia che non deve mai prevalere e soppiantare il contatto umano, il virtuale non può sostituire il reale.

La tecnologia non è affatto un nemico, ma bisogna conoscerne i rischi per evitare brutte conseguenze: prevenire è sempre meglio che curare.

Un'altra forma subdola di imposizione è verso il pensiero vero e proprio, basta non essere in linea col pensiero "comune" di alcuni, che si viene aggrediti verbalmente ed etichettati in tanti modi, non c'è libertà di pensiero? Dov'è il rispetto tanto sbandierato proprio da questi personaggi che fanno campagne proprio in nome del rispetto? Ogni occasione è buona per manifestare, accusare, inveire, discriminare… lo vediamo in tanti incontri televisivi dove invece di discutere civilmente ci si infuria l'uno contro l'altro, più o meno violentemente a secondo dei personaggi del momento, oppure basta che accada un qualsiasi episodio sulle nostre strade che questo viene subito utilizzato per contestare senza minimamente osservare i fatti in modo obiettivo con motivazioni e cure reali possibili.

Anche ultimamente si è verificato un episodio (certamente inaccettabile) davanti ad un liceo che ha innescato solo polemiche da più parti, non tanto per il fatto in sé ma per quello che poteva rappresentare. Meno male che c'è stata poi un'altra lettera aperta, questa volta da parte di suor Anna Monia Alfieri, rivolta alla Preside del liceo in questione che ha provato a chiarire la situazione smorzando un po' i toni. La lettera termina dicendo: "Collaboriamo perché la scuola torni ad essere laboratorio e fucina di idee, nel rispetto delle visioni di ciascuno. Questo è il compito della scuola, da sempre. Chi l'ha fatta diventare mezzo di diffusione dell'idea dominante l'ha corrotta e resa meschinamente supina. Evitiamo di ricadere negli stessi errori del passato."

Anche Papa Benedetto XVI più volte durante il suo pontificato ha affrontato il pericolo dell'influenza sul pensiero parlando della dittatura del relativismo e del pensiero unico.

Nell'omelia della Missa Pro Eligendo Romano Pontefice l'allora Cardinale Ratzinger diceva "*Quanti venti di dottrina abbiamo conosciuto in questi ultimi decenni, quante correnti ideologiche, quante mode del pensiero... La piccola barca del pensiero di molti cristiani è stata non di rado agitata da queste onde…[…] Avere una fede chiara, secondo il Credo della Chiesa, viene spesso etichettato come fondamentalismo. Mentre il relativismo, cioè il lasciarsi portare "qua e là da qualsiasi vento di dottrina", appare come l'unico atteggiamento all'altezza dei tempi odierni. Si va costituendo una dittatura del relativismo che non riconosce nulla come definitivo e che lascia come ultima misura solo il proprio io e le sue voglie*".

Più volte Papa Benedetto ha parlato anche dei "principi non negoziabili", cioè quei diritti naturali, insopprimibili, come il diritto alla vita, alla libertà di pensiero e religiosa, alla libertà di educazione, a un'economia al servizio della persona e del bene comune, alla giustizia sociale, alla libertà da ogni forma di schiavitù, alla solidarietà e alla sussidiarietà… Sosteneva che questi sono diritti inscritti nella natura stessa dell'uomo e per questo nessuno li deve scalfire o modificare. Bisogna quindi contrastare questo "pensiero unico", premonitore di una dittatura ideologica, che ha come primo obiettivo quello di addormentare le coscienze. Ma Dio ci ha resi liberi… diceva…

Perciò, se vogliamo essere liberi veramente, impegniamoci a difendere questa libertà!

La libertà è come la poesia: non deve avere aggettivi, è libertà! (Enzo Biagi)

AIUTAMI A FARE DA SOLO

di Federico Manzardo

Chi più, chi meno, siamo tutti cresciuti a colpi di *faccio io*. Da bambini, questo si traduceva in spargimenti di latte, bicchieri rotti, abbottonature sbilenche e inestricabili grovigli di lacci; da giovani e poi adulti e poi vecchi, si è spesso declinato nel *ghe pensi mi* che ha prodotto madornali errori. I quali, si spera, ci hanno fatto capire che non bastiamo a noi stessi e che quindi è meglio fare affidamento sugli altri. Resta comunque il fatto che tutti abbiamo potuto esercitare un certo grado di indipendenza e autonomia, se non altro nel decidere cosa fare, e come e quando farlo.

Tutti? Non proprio. C'è un'ampia categoria di persone che questa indipendenza/autonomia non sa nemmeno cosa sia. Persone che non si sono mai potute allacciare le scarpe da sole e che soprattutto non hanno mai potuto dire alla mamma che quelle scarpe gli fanno male ai piedi; che non si sono mai potute tagliare la pizza con le proprie mani e che non sono mai riusciti a dire a papà che la prosciutto e funghi gli fa schifo e che vorrebbero tanto una tonno e cipolla. Ci sono problemi più gravi, certo, ma silenziare la volontà di una persona può significare silenziarne la vita; nel caso di persone con handicap, significa ridurla all'espressione più deteriore e grottesca del proprio handicap, non riconoscere loro alcuna dignità, alcuna identità.

Esistono però delle alternative: metodi, ausili, strumenti meccanici analogici e digitali che consentono a queste persone di compiere delle azioni ed esprimere delle opinioni. Niente di miracoloso e definitivamente risolutorio, ma aiuti concreti alla manifestazione della propria identità. Qui ci sarebbe da discutere sulla differenza tra autonomia e indipendenza – non è questione di lana caprina, se lo appuntino certi esponenti politici – ma venendo al sodo, va riconosciuto che negli ultimi decenni di strada se ne è fatta parecchia. Grazie alla sensibilità, alle intuizioni, alla professionalità e all'impegno di molti, sono state messe a punto tecniche di comunicazione – molte delle quali, con qualche controversia in merito, incluse nella macrocategoria della Comunicazione Aumentativa e Alternativa – che consentono a persone la cui comunicazione verbale è fortemente compromessa di esprimere il proprio pensiero. Senza il sintetizzatore vocale non avremmo le teorie cosmologiche di Stephen Hawkins; senza il puntatore ottico non avremmo il pensiero profondo e sferzante di Claudio Imprudente; e senza cartellini, tastierine o un tablet molti ragazzi sarebbero ancora lì ad agognare una tonno e cipolla. Va da sé, che a monte di tutto ciò deve esserci il riconoscimento delle capacità intellettive delle persone disabili.

Diverso è il caso di chi è in grado di esprimere il proprio pensiero, ma non può compiere determinate azioni senza l'aiuto di qualcun altro, e chiede che questo aiuto sia un sostegno e non una sostituzione a 360 gradi. Chiede, insomma, di potere operare delle scelte e fare delle cose. Tra le tante rivendicazioni di diritti e libertà uscite dal Sessantotto, vi era uno slogan meno rumoroso degli altri: era quello della Vita Indipendente, nato da un gruppo di studenti con disabilità di quella stessa Università di Berkeley al centro di numerose proteste. Cosa chiedevano questi studenti? Di non essere costretti a vivere all'interno dell'infermeria del campus, tanto per cominciare. E poi di poter partecipare a tutti gli aspetti della vita universitaria come i propri compagni normodotati. Vita Indipendente da slogan è diventato filosofia, movimento, impegno concreto di associazioni e istituzioni che si occupano di disabilità. In alcuni stati Vita Indipendente è diventato perfino legge. L'obbiettivo è fare in modo che alle persone con disabilità sia riconosciuto il diritto all'autodeterminazione, fornendo loro gli strumenti materiali e legali per essere soggetti attivi nelle decisioni che riguardano la propria vita; per avere un'alternativa alla reclusione negli istituti di cura; per non lasciare che siano sempre gli altri a decidere cosacomeequando/ mangiarelavarsiedormire; per essere inclusi davvero nella collettività come soggetti attivi, anche attraverso il lavoro; e per diventare – udite, udite – cittadini, elettori e contribuenti.

Gli stessi disabili che richiedono di poter accedere a progetti di Vita Indipendente sanno benissimo di non essere in grado di fare da soli molte cose. Esiste però una figura specifica pensata per aiutarli: è l'Assistente Personale, una persona assunta con regolare contratto di lavoro che si occupi di tutte quelle mansioni rispetto alle quali il soggetto in questione non può agire da solo. Ora, non per fare quelli che "in Danimarca i treni son sempre in orario", ma effettivamente in alcuni paesi nordici i progetti già avviati di Vita Indipendente funzionano e prevedono l'assunzione fino a 4-5 assistenti personali che si spartiscono orari e mansioni. Ovviamente, queste figure costano e non è pensabile che la spesa sia tutta a carico dell'assistito. In Italia, le leggi e le normative di riferimento che ne prevedono l'istituzione, prevedono anche contributi di Stato, Regioni ed altri enti pubblici. E qui si trova solitamente il primo ostacolo, il più alto: non ci sono i soldi. Il che non è del tutto vero, dato che per l'inserimento e la presa in carico nelle RSA, o per altre forme di assistenza domiciliare, le spese quotidiane possono essere anche maggiori. Sappiamo poi benissimo che spesso i soldi ci sono ma si preferisce investirli in altre amenità o buttarli in spese di rappresentanza. Questione di volontà, insomma, di decidere se si vuole andare oltre le belle parole sull'inclusione, e di stabilire se alle persone con disabilità si voglia effettivamente riconoscere la dignità che spetta loro in quanto – appunto – persone.

LA MEMORIA INDIPENDENTE

di Giacomo Rosa

La legge del 2000 che ha istituito la Giornata della Memoria invita a riflettere su quanto accadde al popolo ebraico e ai deportati militari e politici italiani nei campi nazisti […] *affinché simili eventi non possano più accadere*. Ho sempre ritenuto estremamente inconsistente questa proposizione finale, che pretende possa crearsi una consapevolezza così forte e diffusa di quanto avvenuto, che le atrocità del passato non possano ripetersi. La storia conferma sistematicamente che non è così e il conflitto russo-ucraino, tra gli altri, ne è prova tragicamente tangibile. E tutto questo succede adesso che ancora si ha la possibilità di vivere testimonianze di prima mano, di deportati e di testimoni diretti.

Come andrà di qui a non molto quando i testimoni oculari non ci saranno più? Vivremo commemorazioni rituali sempre più vuote e sempre più assediate da atteggiamenti razzisti e neofascisti già in costante incremento. "Anche se volessimo raccontare non saremmo creduti" scriveva pessimisticamente Primo Levi. E invece i sopravvissuti sono stati creduti subito dopo la guerra ma poi la voglia di ascoltarli è svanita. Troppo il coinvolgimento da parte di tutti. C'era l'urgenza di ricostruire e andare oltre, cavalcando il futuro senza inciampare nella cattiva coscienza collettiva. Ma ciò che più ha contribuito ad addormentare la Memoria è stata la difficoltà di testimoniare. Nessuna parola e neppure nessuna immagine erano in grado di restituire la realtà. La Shoah incarnava la totale negazione di tutti i valori che stanno alla base della civiltà occidentale. Il Male era Bene e il Bene Male in un rovesciamento del mondo mai vissuto prima. Ma poi verso gli anni '80 del secolo scorso la figura del testimone è ridiventata centrale perché in grado di restituire, a sufficiente distanza di tempo, tutta l'autenticità di una esperienza che rischiava di scomparire per assenza di parole. Sono riemersi migliaia di libri, di testimonianze, di diari e di memoriali. I viaggi nei luoghi dello sterminio sono diventati una prassi storica e culturale diffusa. Sono nati musei della Shoah e numerosi rituali civili. Fondazioni e gruppi di ricerca di ogni nazione hanno raccolto una quantità enorme di testimonianze di reduci. Materiale preziosissimo. Oggi però i testimoni uno dopo l'altro vengono a mancare e cosa rimarrà dopo? Cosa rimarrà dell'esperienza che hanno vissuto, quando tutti potranno appropriarsene, senza che uno di loro possa levarsi a dire "io c'ero"? La storiografia è fondamentale, ma dovrebbe essere alleata della testimonianza. Una volta spariti i testimoni oculari non ci sarà più nessuno a "contendere la scena": nessuno dovrà protestare perché lo spazio non sarà più ingombrato dai testimoni. Occorre imparare il sentimento dell'empatia per sopravvivere alla possibile e probabile banalizzazione a cui assisteremo negli anni che verranno. Partecipiamo oggi, alle testimonianze di prima mano alle quali è ancora possibile assistere. Costruiamoci un'indipendenza di pensiero e coinvolgiamo chi ci è vicino perché lo faccia anche lui. Perché in fondo si tratta di tracciare un sentiero autonomo, una sorta di vaccino alla banalizzazione per quanto potrà accadere in futuro. Allora sì varrà la proposizione "… *affinché simili eventi non possano mai più accadere*". E se questo non dovesse sciaguratamente accadere, almeno avremo imparato a distinguere da subito ciò che è Bene da ciò che è Male.

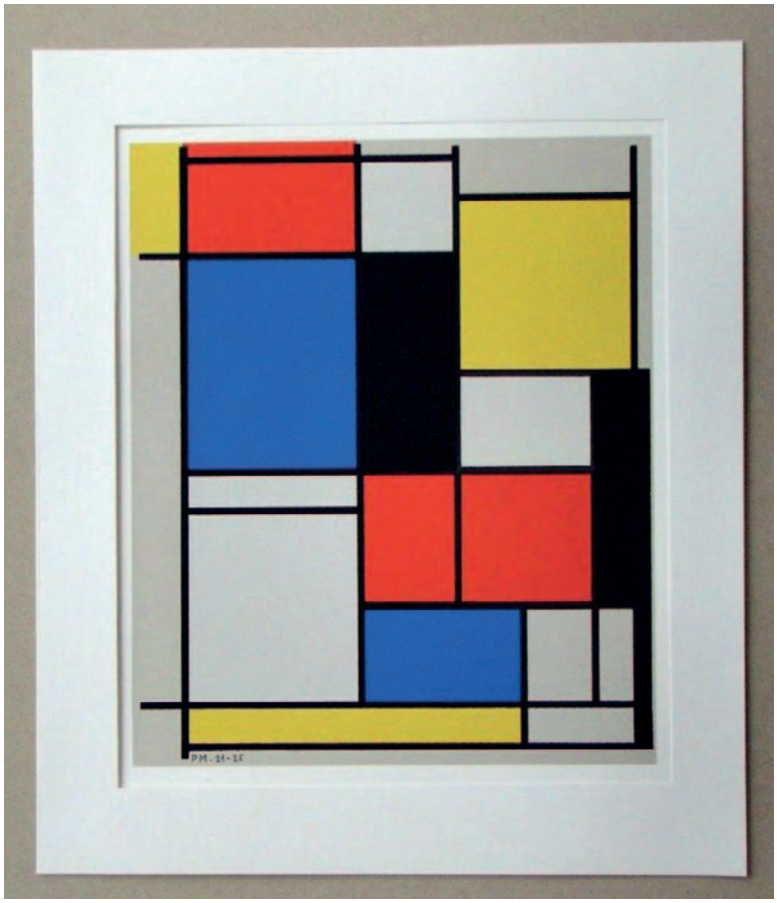
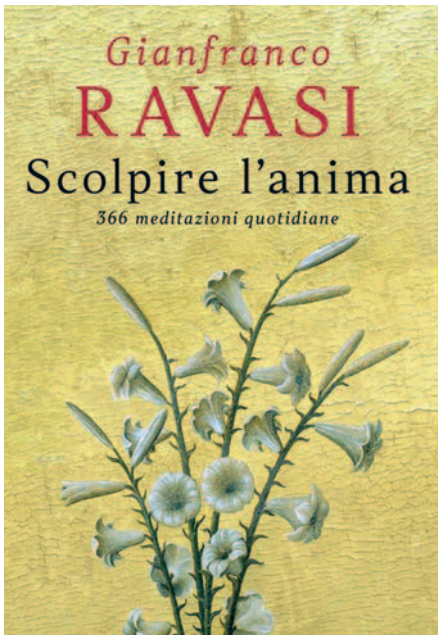


Tableau II, 1925 - Piet Mondrian

DA LEGGERE

a cura della Redazione



INTERVISTA ALL'AUTORE

Nel nostro tempo tutto è frammento ed è istante, il presentismo in cui tutto si consuma. Come si può ricostruire il senso della storia, della profondità, della memoria per progettare il futuro, l'unico luogo in cui siamo diretti?

"Noi adesso siamo davanti ad una civiltà tendenzialmente smemorata: non ha speranza nel futuro e non guarda al passato. Il che vuol dire che ha un presente frammentato, vuoto. "Ricordare" è" riportare al cuore", quindi è un'esperienza. Giorgio Pasquali nel suo Filologia e storia scriveva che chi non ricorda non vive. L'Alzheimer, malattia del nostro tempo, non ti cancella solo la memoria, ti cancella la vita. Culturalmente questo appiattimento unidimensionale del tempo è cominciato con la messa in discussione della famosa storia delle radici cristiane in Europa.

(Gianfranco Ravasi intervistato da Walter Veltroni sul Corriere della Sera)

GIANFRANCO RAVASI SCOLPIRE L'ANIMA

366 MEDITAZIONI QUOTIDIANE

MONDADORI, 2020

In un'epoca dominata dalla frenesia dell'agire, raccogliere degli spunti per una meditazione quotidiana può sembrare anacronistico: invece, sostiene il cardinal Ravasi, meditare è immettere fermento non solo nei gesti, ma anche nel pensiero, e per farlo non è necessario rinunciare alle nostre «preziosissime» attività, ma è sufficiente ritagliarsi qualche minuto ogni giorno per dedicarlo alla lettura delle 366 brevi citazioni che scandiscono il trascorrere dell'anno.

«Il pericolo del passato era che gli uomini diventassero schiavi. Il pericolo del futuro è che diventino robot».

È facile riconoscersi, e riconoscere il mondo che ci circonda, in questa frase di Erich Fromm: comandati dalla televisione, dalle mode, dall'opinione comune, ci imbattiamo spesso in orde di «replicanti» che ripetono gli stessi gesti, le stesse moine, le stesse parole. È un'altra e forse più subdola schiavitù, quella dell'imitazione becera, del luogo comune, dell'istintualità superficiale e banale, che evita il confronto e quasi teme la riflessione, adducendo spesso come giustificazione la mancanza di tempo. Sono infatti rapide pennellate quelle che vengono proposte, non per assecondare la pigrizia intellettuale ormai così diffusa, quanto piuttosto per invitare a un approfondimento, suscitando la curiosità e il desiderio di risalire alla fonte integrale. Perché, come ha scritto Proust, «citando un verso isolato, se ne moltiplica la forza attrattiva». Spaziando da Nietzsche a Montale, da Churchill a Confucio, da Prezzolini a Plutarco e a Oscar Wilde, senza disdegnare riferimenti a Lucio Dalla o a Mafalda di Quino, Ravasi dimostra come, a prescindere dalla sua fonte, una semplice citazione – «un'asportazione di un brandello da un corpo vivo» – possa irradiare uno splendore di sapienza, scuotendo il sonno della mente con i suoi raggi abbaglianti. Leggere frasi particolarmente significative, parole scelte con cura per la loro pregnanza, abbandonando per un attimo «gli affollati viali dell'infosfera», apre nella nostra personalità tante feritoie, che permettono di introdurvi sensibilità morale, spiritualità, valori umani e l'anelito per la giustizia e la verità. Tutto quanto, insomma, può contribuire a Scolpire l'anima, quel «luogo» misterioso che custodisce la nostra vera e autentica bellezza.

HELP TERRITORIO

"Non rimandate a domani il bene che potete fare oggi, perché forse domani non avrete più tempo".
(Don Bosco)

Siamo in un nuovo anno e le complessità dei tempi che viviamo non accennano a diminuire. Le richieste di aiuto da parte di famiglie in difficoltà ci giungono in continuazione; perciò **abbiamo sempre bisogno di aiuto e sostegno** senza interruzioni.

Grazie ai benefattori ed agli amici che credono in noi e ci sostengono, grazie ai soci che operano con passione per portare avanti le varie attività, riusciamo ad affrontare le varie richieste di aiuto, ma in alcuni momenti intravediamo anche noi le difficoltà, per cui chiediamo a tutti di continuare a sostenerci, non abbiamo altre risorse se non voi tutti.

Le attività che portiamo avanti continuano:

-Nella **Comunità Cà delle Ore** di Breganze, con un servizio di compagnia agli utenti.

-Presso **l'Eremo di S. Pietro**, anche sede legale dell'Associazione, dove si svolgono varie attività di ordine e pulizia per custodire questo luogo sacro e renderlo sempre accogliente e confortevole per quanti qui si recano per trovare momenti di pace e di ascolto. Con la pandemia sono stati sospesi vari momenti di preghiera che vi si svolgevano, ma contiamo di riprendere appena possibile. Non abbiamo ancora ripreso ad effettuare i "Mercatini" occasionali per raccogliere fondi.

-Senza interruzioni, quattro numeri all'anno, il **Giornale Sankalpa** continua ad essere prodotto e diffuso. È un mezzo molto importante per l'Associazione per far conoscere le nostre attività e raccontare esperienze di vita, pensieri, riflessioni… più raccontiamo più possiamo trasmettere speranza, accoglienza, fiducia, amore per la vita.

-Da oltre dieci anni collaboriamo con gli Assistenti Sociali di alcuni Comuni del nostro circondario per offrire il nostro aiuto nel sostenere persone e famiglie in difficoltà offrendo **pacchi di generi di prima necessità** mensili, personalizzati in base alla composizione dei nuclei familiari e ad eventuali esigenze e necessità specifiche. Partecipiamo sempre ai **"Tavoli Sociali"** organizzati nei Comuni di Breganze, Colceresa e Marostica per gestire al meglio le varie necessità che via via emergono.

Ad oggi seguiamo **più di 80 famiglie,** le richieste continuano, il nostro impegno è incessante e siamo sicuri che con l'aiuto di tutti potremo operare sempre meglio.

Un valido aiuto per questa nostra attività lo riceviamo dal Banco Alimentare di Verona, ma non è sufficiente, per cui, non svolgendo più le "Raccolte" nei supermercati del vicentino per rifornirci di quelle derrate alimentari e per l'igiene che non ci vengono fornite dal Banco, abbiamo posizionato dei **"Cestoni"** vicino alle casse dei supermercati:

- **Coop** di Marostica (via Vecellio e via Montello)
- **Coop** di Breganze e di Sarcedo,
- **Prix** di Fara Vic.no, di Bolzano Vic.no (Lisiera), di Caltrano e di Isola Vic.na.
- **Famila superstore** di Marostica, via Fosse.

Un altro "Cestone" è posizionato **presso l'Eremo**.

Anche privati e Ditte ci fanno donazioni di alimenti, infine quello che ci manca lo acquistiamo.

- Le famiglie che ricevono i pacchi accedono al nostro magazzino dell'**abbigliamento usato** il mercoledì mattina su appuntamento al **n. 347/7899867** per evitare assembramenti. Sempre il mercoledì mattina, con preavviso allo stesso numero, si ricevono abbigliamento usato, biancheria e casalinghi, in ottimo stato e noi li offriamo alle famiglie così come sono.

L'abbigliamento che riceviamo oltre che alle nostre solite famiglie lo doniamo occasionalmente anche ad altre realtà che ce lo richiedono e sempre tramite conoscenze dirette: famiglie ucraine, famiglie di migranti che frequentano corsi di italiano, persone che vanno in qualche missione all'estero ed anche abbiamo donato coperte per i terremotati in Turchia.

-Non svolgiamo più le "Raccolte di generi di prima necessità" nei supermercati, ma abbiamo partecipato alla **"Raccolta di farmaci"** organizzata dal Banco Farmaceutico presso la farmacia di Breganze, a favore della CT Cà delle Ore. Ringraziamo i soci volontari che hanno partecipato durante la giornata, ma anche tutte le persone che hanno donato. La raccolta dei farmaci è stata proficua, più dello scorso anno.

-Per **"Raccogliere fondi"** per le nostre varie attività abbiamo posizionato Cassettine salvadanaio in vari esercizi del territorio, i Mercatini invece sono sempre sospesi, inoltre riceviamo il 5‰ oltre a donazioni liberali da amici e benefattori vari.

Ci sono vari modi per poterci aiutare, vi aspettiamo…

Tutte le nostre entrate sono un po' diminuite rispetto agli anni scorsi, ma siamo sempre speranzosi e continuiamo a ringraziare incessantemente e calorosamente **tutti coloro che continuano a starci accanto, a sostenerci e stimarci…**

Un grazie al **Comune di Colceresa** che, in occasione del Natale, ha organizzato, insieme **all'Unità Pastorale ed il Comitato Cultura**, alcune serate con concerti di cori ed uno spettacolo per le famiglie destinando il ricavato delle offerte all'Associazione Sankalpa e grazie **anche a tutte le persone** che hanno partecipato a queste serate sia come attori che come spettatori.

Grazie anche alle **Parrocchie di Laverda e Mure** che più volte hanno organizzato "Raccolte di generi di prima necessità" donati poi alla nostra Associazione ed utilizzati per la preparazione dei "Pacchi" per le famiglie bisognose del nostro territorio.

Un grande ringraziamento, inoltre, va **a tutti i soci volontari** che donano il loro tempo ed i loro talenti per alleggerire qualche sofferenza, per offrire accoglienza, per donare dignità.

"Molte mani rendono il lavoro leggero"
John Heywood

HELP MISSION

**"Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi
non avrò vissuto invano.
Se allevierò il dolore di una vita o guarirò una pena
o aiuterò un pettirosso caduto a rientrare nel nido
non avrò vissuto invano".
(Emily Dickinson)**

L'impegno dell'Associazione Sankalpa in alcuni progetti in varie Missioni nel mondo è sempre vivo e costante. Tutti stiamo vivendo delle difficoltà, ma con l'aiuto ed il sostegno di tanti di voi, amici, soci e benefattori, possiamo portare avanti i vari impegni…

AFRICA

GUINEA BISSAU - CUMURA

I dati sulla diffusione dell'HIV in Africa continuano a essere allarmanti: circa due terzi delle persone affette dal virus vivono infatti nel continente africano. A questo va aggiunto l'enorme numero di individui che muore a causa dell'AIDS senza che prima sia stata diagnosticata la presenza del virus nel loro organismo, o per assenza di sintomi specifici o per l'impossibilità di sottoporsi al test. Le categorie di persone più colpite sono donne, adolescenti e bambine, spesso vittime di violenza fisica e sessuale. I sistemi sanitari di questi paesi soffrono per la cronica mancanza di fondi e le campagne di prevenzione incontrano limiti e resistenze culturali che le rendono praticamente vane. La salvezza, per la stragrande maggioranza dei malati, è rappresentata da strutture come l'Ospedale della Missione di Cumura che, grazie all'impegno dei frati francescani che la guidano, del personale medico e dei volontari, mette a disposizione dei pazienti i farmaci antiretrovirali che rallentano il decorso della malattia e consentono alle donne in gravidanza di partorire figli non affetti da HIV. Presso questo ospedale vengono curati anche malati di tubercolosi e di lebbra (e proprio per accogliere le vittime di questo morbo la missione era stata fondata negli anni cinquanta del secolo scorso), ma è principalmente contro il dilagare dell'HIV che si stanno concentrando le forze.

Nel frattempo, la Missione si prende cura della crescita, dell'educazione e dell'istruzione delle generazioni future di Guineiani, grazie alle proprie efficienti strutture scolastiche.

L'Associazione Sankalpa è orgogliosa di poter dare il proprio sostegno agli amici di Cumura.

TANZANIA - KIPENGERE

Anche se Baba Camillo non c'è più, la nostra associazione continua e continuerà ad aiutare l'opera da lui avviata e portata avanti con fede, lavoro e fantasia. Anche grazie al contributo di Sankalpa quindi, gli abitanti di Kipengere - negli altopiani meridionali della Tanzania - avranno ancora a disposizione acqua potabile in casa, corrente elettrica, lo stabilimento per l'imbottigliamento dell'acqua minerale, le officine, le scuole, le coltivazioni, gli allevamenti, gli ambulatori medici e il centro nutrizionale che accoglie e cura decine di orfani. Era presso di loro, presso quei bambini rimasti senza genitori spesso a causa dell'AIDS, che Baba Camillo trovava conforto e ristoro alla fine delle sue giornate. Ed è soprattutto a loro che va il nostro pensiero.

BURUNDI - MABAYI

A Mabayi, in Burundi, suor Agrippina prosegue con tenacia, tra varie difficoltà, il suo progetto della fattoria. Il suo impegno ed il suo lavoro sono indispensabili per procurare da mangiare per i bambini dei vari villaggi circostanti. È un progetto molto importante per quella popolazione e noi cerchiamo di starle accanto e sostenerla.

RWANDA - CYANGUGU

Caritas CYANGUGU

A Cyangugu prosegue il nostro impegno nelle due adozioni per permettere di studiare a due giovani e sperare quindi in un futuro migliore per se stessi ed il loro paese.

Per informazioni: Diocesi di Cyangugu/Rwanda – Caritas diocesana – Email: caritascyangugu@yahoo.fr

don Théogène NGOBOKA
Direttore de la Caritas Cyangugu/Rwanda

BETLEMME

Tra le tante storie belle che arrivano dal Caritas Baby Hospital, siamo stati particolarmente toccati da quella di Ayah, una bambina di 4 anni nata con la Sindrome di Down. Per quanto la Trisomia 21 non sia una malattia e non comporti gravi menomazioni, tale diagnosi per i genitori è stata in un primo tempo sconvolgente; lo è quasi sempre nei paesi ricchi e pacificati, ovvio che lo sia ancor di più in Palestina, alle prese con povertà, attentati e guerra civile. La problematica più grave manifestata sin dai primi mesi di vita è stata la grave difficoltà a muovere gambe e braccia, quasi ad Ayah mancasse la forza. I medici del Caritas Baby Hospital sono riusciti a individuare immediatamente la causa nell'ipotonia muscolare che spesso colpisce le persone con Sindrome di Down. E una volta individuata la causa, è stato stabilito subito un percorso di cura che, per quanto lungo e faticoso, ha dato ottimi risultati. Attraverso numerose sedute di fisioterapia neonatale, Ayah ha fatto grandi progressi: a 18 mesi ha iniziato a camminare e poi ha continuato ad allenare i propri muscoli per recuperare il tono ed evitare che l'ipotonia comportasse altri problemi. Ora cammina, salta, balla e canta, arricchendo le giornate di mamma e papà. Al Caritas Baby Hospital sperano ovviamente di vederla il meno possibile, ma anche quando Ayah è costretta a tornare per qualche problema, in reparto attendono tutti la sua gioia e i suoi balli.

Per informazioni: *www.aiutobambinibetlemme.it*

BOSNIA ERZEGOVINA

Siamo sempre vicini alla popolazione della Bosnia Erzegovina che continua a vivere le conseguenze dell'ultimo conflitto svoltosi nella ex Jugoslavia. L'Associazione A.R.Pa di Alberto Bonifacio continua ad organizzare mensilmente viaggi umanitari verso quei territori e la nostra partecipazione, quando possibile, consiste nell'inviare aiuti tramite alcuni partecipanti ai viaggi umanitari organizzati.

Per informazioni: www.associazioneregina dellapace.org

BRASILE

Il 30 gennaio scorso il prefetto di Barreiros ha inaugurato la "Vila Padre Gusmão", con una nuova pavimentazione per migliorare la mobilità di tutti i residenti. È solo un progetto abitativo per ora, ma si farà di tutto per farlo diventare qualcosa di più affinché la memoria e la sensibilità sociale di Pe. Gusmao non si perdano nella storia

"Il villaggio ora porta il nome del nostro defunto padre Gusmão, che ha fatto tanto per tutti gli abitanti di questa regione" ha detto il sindaco.

Questo è stato proprio un bel progetto, Pe Gusmao è sempre nei nostri cuori, in questo modo sarà ancora di più sotto gli occhi di tanti.

Le necessità sono anche altre e noi continuiamo sempre ad essere loro accanto per alcune esigenze.

Per informazioni www.diocesedepalmares.org

ECUADOR

VICARIATO APOSTOLICO DEL NAPO

Continuiamo sempre a sostenere dom Adelio Pasqualotto, Vicario apostolico del Napo che è sempre molto impegnato nelle varie attività pastorali e non. Il territorio è molto vasto ed i collegamenti lasciano molto a desiderare, ma dom Adelio non si demoralizza certo, lui cerca sempre di raggiungere ogni villaggio ed intervenire in ogni difficoltà il più possibile. Sosteniamolo tutti meglio che possiamo.

Per informazioni:
VICARIATO APOSTÓLICO de NAPO
MISIÓN JOSEFINA
Calle Juan Montalvo y Gral. Gallo
TENA – Ecuador
e-mail: adeliopasqualotto321@gmail.com

INDIA

PROGETTO "PREMA VASAM"

Il metodo di Selvyn, fondatore del progetto che si occupa di sostenere ragazzi disabili e non, è così semplice da essere disarmante: per i ragazzi autonomi andare a ***scuola*** *facendo il proprio* ***dovere*** *ma anche* ***aiutare*** *i più piccoli e i disabili anche gravi, questa sinergia ha fatto miracoli. Altro aspetto importante è lo* ***stimolo alla creatività****: la danza, la pittura, la musica.*

Selvyn sostiene anche che, "*indipendentemente da religione, genere, disabilità, cultura, lingua… L'AMORE è il connettore universale che TUTTI gli esseri umani cercano e meritano di sperimentare. Amare veramente gli altri, indipendentemente dal fatto che quell'amore venga ricambiato, dà significato alla nostra vita. L'amore dà sicurezza. L'amore aiuta la salute e il benessere. L'amore genera felicità e gioia. L'amore è tutto.*

La nostra casa ama tutti i bambini che vengono alla nostra porta, ognuno di loro, indipendentemente dalla loro disabilità o trauma passato. Coltiviamo ciò che ogni singolo bambino può contribuire al nostro mondo attraverso l'amore, in modo che possa servire, non essere servito".

Saranno questi metodi che consentono a Selvyn Roy ed i suoi collaboratori di ottenere ottimi risultati con tutti i bambini accolti e curati. La nostra vicinanza a questo progetto è sempre viva e costante.

Per informazioni www.premavasam.org
www.percorsisolidali.org - info@percorsisolidali.org

FOOD FOR LIFE VRINDAVANA CIBO PER LA VITA

FFLV
Cibo per la Vita

Dal 1997, FFLV distribuisce migliaia di pacchi dono ai bambini poveri di Vrindavana.

Per molti di loro, è l'unico dono dell'anno e lo aspettano con gioia e trepidazione.

Ogni pacco costa circa 5 Euro ed è pieno di cose golose e utili.Ma FFLV porta avanti tanti altri progetti riguardanti l'istruzione, l'assistenza medica, l'acqua potabile, gli indumenti e l'ambiente… l'impegno è tanto e noi cerchiamo di star loro vicino e sostenerli.

Per informazioni: ciboxlavita@gmail.com
www.ciboperlavita.it - www.fflv.org -
whatsapp +39 3403637178

S.O.S. TIBET, INDIA, NEPAL

I progetti dell'Associazione tendono a salvaguardare la cultura tibetana, si creano progetti non solo per insegnare la lingua tibetana nelle scuole e far studiare bambini che non avrebbero la possibilità di ricevere alcun tipo di istruzione, ma anche venire incontro a vari bisogni di quelle comunità. Le difficoltà aggravate dal Covid permangono, noi cerchiamo di star loro accanto e sostenerli per quanto possibile.

Per informazioni:
www.sostibet.it
info@sostibet.it

PENSIERI

a cura della Comunità Ca' Delle Ore

Indipendenza

In tedesco indipendenza si traduce: *Unabhangigkeit,* ovvero la non dipendenza fisica o psicologica da qualcuno o qualcosa. Nel dizionario tedesco, sotto questa voce, ci sono solo esempi concreti e pragmatici. Da buoni tedeschi, precisi e rigorosi, non si ammettono sfumature di grigio dalla dipendenza fisica e/o psicologica; ma tutti noi qui sappiamo benissimo che le sfumature di bianchi e neri in questo particolare ambito ci sono eccome! Allora io mi chiedo una cosa, come si chiama: in italiano, tedesco, inglese, giapponese, cambogiano che sia, quella infima, straziante ed interiore sensazione, che si mischia dentro di noi, che scorre come linfa per tutto il corpo, che pulsa nel cervello, che può piegarti e farti rialzare, che toglie e da un senso a tutto, che unisce per forza di cose mente e fisico e che dal suo opposto noi ricaviamo la parola *indipendenza*. Perché allora la parola dipendenza è troppo facile, semplice, generica, priva di un significato così importante come quello glorioso e nobile, dato alla parola: indipendenza!

Manuel

Verso l'orizzonte

Di consueto si tende ad idealizzare la giustizia come la somma di tutte le conclusioni tratte sino al momento presente, adattandole a dei parametri di correttezza, morale ed etica che rispecchino l'educazione che abbiamo ricevuto. La verità, invece, per essere anch'essa idealizzata, espressa e soprattutto vissuta, rende a noi tutti necessario soppesare le circostanze non solo da un personale punto di vista, ma con un'ottica di visione generale che tenda alla purezza e non solo alla sublimazione di ciò che a parer nostro è *giusto fare, giusto dire, giusto lasciar accadere*.

Ho potuto rendermi tristemente conto di quanto la convivenza coi "demoni", protratta negli anni, possa curvare in maniera grave e a velocità sorprendente la parabola che scorre sopra alla mia scala di valori personali.

Quella verità che avevo sempre amato e cercato tramite l'espressione creativa, le buone relazioni e l'affetto, è stata corrotta da un ginepraio di menzogne, sempre più dolorose e velenose.

Non mi aspetto che dopo soltanto un mese dall'inizio del mio percorso terapeutico io riesca ad intravedere la luce; questo sarebbe di certo prematuro.

Sto cominciando a percepirne però il calore, come quando s'avvicinano le mani gelate al lume di una candela.

Sto rendendomi conto che questo debole tepore si genera e rinnova ogni giorno sul grembo delle buone intenzioni, del *far bene*, della volontà di disciplinare me stesso all'amore per l'amore.

Sostanze e comportamenti tossici non sono che la punta visibile di un baratro che ho scavato con ingordigia negli anni, all'interno del quale, più in basso, stanno quelle convinzioni nocive che mi davano la certezza di essere veramente libero di esprimermi e di tutelare la mia superficiale autonomia emotiva.

Qui sono circondato da decine di compagni di viaggio sconosciuti e in un certo senso sento che il mio immemore fardello di solitudine è alleggerito dal fatto che, trovandoci tutti a bordo della stessa scialuppa, siamo accomunati dal dovere personale di aiutare noi stessi.

Alcuni seduti in poppa al sole, altri aggrappati con le unghie allo scafo, immersi nell'acqua gelida, lottando per trovare la forza di issarsi e salire a bordo. La direzione che seguiamo è la stessa.

Vogliamo giungere tutti alla stessa meta, anche se a volte non siamo convinti di quale essa sia.

Riusciamo però a sentirne i profumi e a cogliere le palpitazioni che il pensiero di arrivarci genera in noi. Qui, sul ponte scivoloso, preda di venti e correnti che ci fanno vacillare, manteniamo lo sguardo fermo all'orizzonte, cercando *Terra*!

Prima di cominciare la navigazione, la cui natura – non lo nascondo- mi è ancora in parte ignota, la certezza di essere padrone della mia esistenza e di avere un'autonomia rendeva a dir poco insopportabile la mia già evidente tendenza alla Tuttologia. Se non altro, questo nuovo approccio ad una vita che avevo perso, fatta di piccoli gesti e di premure verso me stesso, con particolare attenzione al genere di persona che mi piacerebbe essere un giorno, sta generando piccoli risultati ogni giorno. *Non miracoli, progressi*.

L'ombra nera del passato mi punta ancora addosso con la stessa intensa forza malevola, ma ora, con molta calma e con ovvie difficoltà, sto iniziando ad adattarmi ad uno stile di gestione della mia personalità e del mio ego che mi indirizza verso quel tepore a malapena percepibile, ma presente. Serve tempo per sistemare una nave che ha affrontato anni di tempesta.

L'indipendenza

È da parecchio tempo che non ci penso, in realtà non è vero, sarebbe stato bello se quando ci pensavo prima di adesso avessi preso appunti.

Comunque, ora come ora penso che non sia qualcosa che si acquisisce, oppure che ce la abbiamo e poi non va più via, anzi, credo che sia qualcosa in cui bisogna impegnarsi giorno dopo giorno.

Infatti, per essere indipendenti bisogna sudare e non solo parlare

È tutto dentro di noi

Prendendoti cura di te stesso, volerti bene, e apprezzarti per come sei ti avrà aiutato a convivere con i pregiudizi e l'ignoranza degli altri. A volte, così facendo, oltre ad essere indifferente a emarginazioni senza senso, arrivi addirittura a provare compassione per chi ha paura del diverso, aiutandolo a capire che il disprezzo e la persecuzione non sono altro che una manifestazione della paura stessa.

Non posso sapere quali siano stati i motivi di questa tua incapacità a legare con qualcuno, ma so che questa difficoltà può essere usata come stimolo per capirne le motivazioni. Aumentando la tua consapevolezza rispetto a queste motivazioni è possibile evolvere sempre di più la propria capacità relazionale, e di conseguenza, a costruire legami stabili e sani. Non smetterai mai di crescere, di conoscere te stesso e gli altri, forse, molto più intensamente di chi certi problemi non li ha mai avuti.

Credo che nella vita chiunque possa sbagliare strada. Tutti sbagliano. Quello che secondo me importa davvero è riuscire a lasciar andare, perdonarsi, ammettere a te stesso che hai fatto del tuo meglio e che il tuo meglio è tutto ciò che hai fatto. Dagli sbagli si impara, credo sia ammirabile colui che commette errori abbia forza e coraggio per prendere in mano la situazione, imparare da essi accrescendo il proprio bagaglio di esperienze e rialzarsi più forte di prima.

Queste sono solo parole, si dice che certe cose sono molto più facile a dirsi che a farsi, ed è vero...

Io però ti dico un'altra cosa: se speri un giorno inizierai a crederci, se credi inizierai a fare e il fare ti porterà ad essere. la strada è lunga e impegnativa ma è una grossa opportunità.

Non credo ci sia modo migliore per onorare la tua vita, ma anche le aspettative della propria famiglia e un giuramento alla società.

Le tue difficoltà, gli sbagli e i problemi diventeranno così punti di forza, colando oro nelle spaccature del tuo passato.

In-dipendenza

La dipendenza è una brutta bestia. Viviamo in una società dove la dipendenza regna. Ci sono molte tipologie di "dipendenza" o "essere dipendenti": dipendenza da alcool e droghe, dipendenza da gioco, dipendenza d'amore, dipendenza dai social.

Io stesso sto combattendo per slegarmi dalla dipendenza d'alcool e droghe. Credevo facessero parte di me, ma in realtà era un'illusione che mi ero creato per paura di affrontare la realtà. Agganciavo il mio dolore ad esse, credendo di vivere al meglio quel male interiore che avevo.

Tutti noi siamo legati a qualcosa o qualcuno per "vivere meglio" la vita.

Ma la verità è che alcuni di noi cercano qualcosa o qualcuno perché non siamo in grado di stare con noi stessi. Così affidiamo la nostra felicità a qualcuno o ci affoghiamo nell' alcool e droghe per scacciare i brutti pensieri...e magari non pensare.

Ricordo quando m'innamorai di un ragazzo. Dal primo momento che l'ho conosciuto la mia vita e il mio vedere il mondo sono cambiati completamente. Mi trasportai in una bolla di magia e a tratti d'illusioni! Il mio stato d'animo dipendeva completamente da lui. Una litigata mi distruggeva la giornata, che automaticamente andava a influire sul lavoro che tanto amavo. Mi accorsi che ero dipendente da lui...Quando mi resi conto di ciò che mi stava succedendo, mi fermai a pensare se davvero avessi bisogno di tutto questo. Così ci lasciammo... E gli dissi: "Se non amo me stesso e non sono felice con il mio essere, non potrò mai amarti veramente, e soprattutto non potrei renderti felice".

Lo stesso lo sto facendo con le droghe e alcool: mi avete consumato l'anima fino a dimenticare chi fosse il reale me, ma adesso vi abbandono, vi lascio andare, perché così posso vivere felicemente, e vivere le mie gioie e i miei dolori nella loro reale forma, contemplando ogni stato d'animo e vivendo veramente. Si raggiunge l'indipendenza vera: quando decidiamo di vivere fianco a fianco con il nostro essere. Quando sappiamo stare con noi stessi, accettandoci per ciò che siamo e vivendo ciò che sentiamo. Quando viviamo il qui ed ora. Accettando il dolore, accettando i nostri demoni interiori, e soprattutto accettando ogni parte di noi.

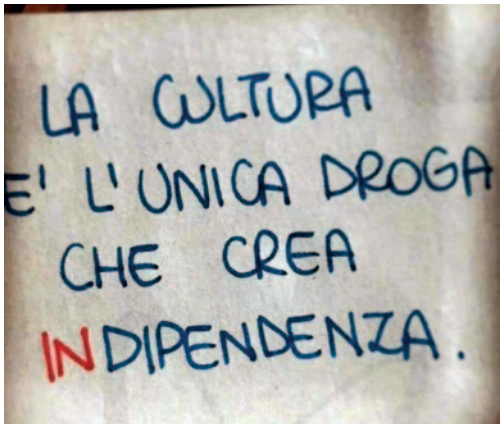
Solo così ogni essere umano può davvero essere indipendente su questa terra.

Carlos

LA ZATTERA...

da Assisi, Angela Seracchioli

Sono tempi burrascosi, solo che ci si muova un attimo dalla propria piccola vita, dal guardarsi l'ombelico o da quella testa ficcata nella sabbia per non vedere, si rischia di essere travolti, se non fisicamente come accade a una grandissima parte dell'umanità, emotivamente e quel grido di Gramsci tante volte ripetuto: "Odio gli indifferenti!" ti fischia nelle orecchie come un monito, una legge morale da cui non si può prescindere e che non vuoi ignorare ma ti scricchiolano le ossa per non voler essere indifferente e un sentimento di impotenza diventa persino consolatorio: "Io vorrei poter fare ma nulla posso..." e ti risiedi nella tua quotidianità di impotente quasi appagato dal sentirti nullità.



Ma non è possibile, la tempesta c'è e tu dove stai? Gli ultimi fatti legati alla splendida lettera, anche dal punti di vista letterario, della Preside di un liceo fiorentino a proposito dell'indifferenza alla violenza così detta politica fuori da un liceo, e la risposta … del Ministro mi hanno fatto meditare sulla cultura, su come più i regimi sono autoritari e più tendono a schiacciare la libera cultura, ad impoverire la scuola, a creare così masse sempre più ignoranti pronte a bersi ogni sorta di preconfezionata informazione veicolata dalla televisione e da qualsiasi media allineato.

La cultura, quella stratificazione, quell'umus di parole, letture, nozioni sbriciolate e sedimentate che porti in te, io ho sempre sofferto di una scarsa memoria e questo tanto mi ha fatto soffrire perché mi sarebbe piaciuto essere come un computer ed avere cartelle ben ordinate dove mettere le informazioni che ti servono e poterci cliccare sopra all'occorrenza ed invece, almeno per me, non è così e poco ho trattenuto di ben ordinato della massa di libri letti, di buoni film o spettacoli teatrali visti, di incontri fondamentali per una vita, ciò che ho appreso, anche i testi più amati si sono disciolti e temevo si fossero persi, solo ora mi rendo conto che non è così.

Di fronte ad uno schermo che mi rimanda immagini di orrori, quelli che vogliono che uno veda dimenticando tutti quelli che esistono ancora ma non sono più "di moda" o sono dall'altra parte della barricata e quindi è sofferenza che non conta perché ci vogliono duali, senza sfumature; il bene sta qui, il male sta lì e io ti dico cosa è bene. In tutto questo mi sono sentita supportata, come se tutto quello che è stato fin ora il mio "bagaglio culturale" salisse alla superficie creando uno zoccolo duro di protezione, già mi era successo in piena pandemia, una sorta di filtro dove il dubbio centellina l'informazione, la processa, e non permette che mi avveleni facendomi diventare parte della "massa frullata".

Allora per me la parola indipendenza, che sa tanto di bandiere e di barricate ottocentesche, parola così bella che si abbraccia alla parola più bella ancora per ogni essere umano: Libertà, è qualche cosa che fiorisce da un umus di letture, dalle prime parole apprese e lette a 6 anni quando il ditino seguiva lettera per lettera la parola sul sussidiario che hanno generato un pensiero, che hanno alimentato una riflessione permettendomi di non dare nulla per scontato e, quel che pare strano ma strano non è, questo lavorio non è più stato solo mentale coinvolgendo il cuore con i suoi slanci istintivi assieme a cui si è creato un codice morale che non puoi disattendere pena il tradimento di te stesso perché non viene dall'esterno, nessuno te lo impone, sei tu fatto di carne e spirito che ne sei impregnato, anzi, è il tuo vero sé.

Indipendenza, frutto di una libertà interiore dove tutto automaticamente viene filtrato, barriera permeabile che non ti permette di essere preda di nessun tipo di dogma laico o religioso che sia. È una strada solitaria che, a volte, ti preclude qualsiasi forma di consolatoria appartenenza, ma è pure un cammino che ti fa incontrare altri solitari camminatori, navigatori aggrappati alla loro personale zattera fatta di "parole pressate" che non affonda ma allo stesso tempo permette a tutto di penetrarla.

E allora sono grata, grata alla mamma che mi leggeva libri quando ero piccolina e che poi, pur nelle ristrettezze economiche di una mamma vedova dal lavoro precario, due spicci per un libro li ha sempre miracolosamente trovati. Grata a tutti coloro che mi hanno regalato bellezza, che mi ha fatto crescere e che si è sedimentata in me, grata a chi non mi ha voluto intrappolare in qualche fede o credo ma che mi ha regalato la bellezza di una fede vissuta.

Il mare è sempre in tempesta, c'è chi muore orribilmente in un mare reso tomba dall'indifferenza, il dubbio di essere sull'orlo di un baratro è lì, insidioso, ma qualcosa è talmente sedimentato in me che non posso sprofondare nella disperazione dilagante, non mi è permesso da tutte quelle parole di una vita che l'hanno resa vivibile perché le hanno dato un senso. Non so cosa accadrà di noi tutti ma mi sento libera dalle nebbie del conformismo, dalle catene del pensiero omologato, pronta ad agire.

La vita conserva un valore finché si dà valore a quella degli altri, attraverso l'amore, l'amicizia, l'indignazione, la compassione". Simone de Beauvoir "La terza età"

IL SORRISO DELLA TERRA

di Fabio Bertoldo

Nella sua Enciclica "Laudato sì", Bergoglio ci esorta a comprendere la correlazione che esiste tra la distruzione dell'ambiente e il crescente stato di povertà degli abitanti del nostro pianeta. Gettare un ponte di collegamento tra questi due temi apparentemente separati, rappresenta una variante innovativa al pensiero ecologista moderno e ha il sapore della speranza:

"Non possiamo fare a meno di riconoscere che un vero approccio ecologico ai problemi dell'ambiente, diventa sempre un approccio sociale, che deve integrare la giustizia nelle discussioni sull'ambiente, per ascoltare tanto il grido della terra quanto il grido dei poveri."

Secondo Bergoglio questi "due gridi" sono correlati. Ma come? Come è possibile che i disastri ambientali derivati dall'incoscienza umana e dalla mancanza di rispetto nei riguardi di Nostra Madre Terra, abbiano una stretta corrispondenza con la sempre più marcata disuguaglianza di dignità tra esseri umani, alcuni considerati di serie A e altri di serie B? Come pensiamo di risolvere i problemi dell'inquinamento dei mari, o della sporcizia presente nel torrente vicino a casa, se nemmeno ci accorgiamo che alcuni di noi si trascinano in una miseria degradante, senza reali possibilità di miglioramento? Tutto questo mentre altri non sanno nemmeno che farsene di ciò che possiedono, addirittura ostentandolo con vanità.

È interessante notare come siamo solo agli inizi della presa di coscienza di questo lamento della terra e "del fatto che siamo chiamati a rispondervi dal di dentro della nostra vita" (cfr. M. Fusarelli, Il tesoro di Francesco). In sostituzione dei discorsi sulla "transizione ecologica", alla cui base c'è la convinzione che la scienza e la tecnica da sole possano porre rimedio a un'economia della crescita e alle catastrofi ambientali, è incoraggiante sentire sempre più parlare di "conversione ecologica". In questo nuovo concetto di ecologia (relazione tra uomo e ambiente) ci sarà spazio anche per l'amore verso il prossimo. Scienza e spirito sono, in questo modo, uniti; conoscenza e amore ritrovati e mai più disgiunti. Se ci pensiamo, alcune forme di ambientalismo secolarizzato vedono la natura come una realtà che deve rimanere intatta e l'uomo sarebbe semplicemente colpevole di voler intaccare questa realtà "vergine". Da questo punto di vista nascono discorsi a mio avviso sciocchi, come il fatto che siamo in troppi in questo pianeta. Secondo questa convinzione, la soluzione sarebbe quella di ridurre la natalità, interrompendo così il processo di distruzione del pianeta.

E chi decide chi resta e chi se ne va? Bergoglio stesso dice che incolpare l'incremento demografico e non il consumismo estremo e selettivo di alcuni di noi, è un modo per non affrontare i problemi. E poi aggiunge: "Molte cose devono riorientare la propria rotta, ma prima di tutto è l'umanità che ha bisogno di cambiamento. Manca la **coscienza di un'origine comune**, di una mutua appartenenza e di un futuro condiviso da tutti. Questa consapevolezza di base permetterebbe lo sviluppo di nuove convinzioni, nuovi atteggiamenti e stili di vita" (pag. 155 della Laudato sì). Questa "coscienza di un'origine comune" è ciò che manca ad una parte dell'umanità. Non dobbiamo stupirci se disastri ambientali e distruttivi conflitti tra gli uomini sono sempre più frequenti. Ben venga allora questo passaggio dalla transizione ecologica basata sulla tecnocrazia, alla conversione ecologica, che ci riguarda ben più da vicino. "Conversione" è innanzitutto riconoscere questa presenza che anima ogni creatura. Essa ci permette di contemplare non solo la bellezza di un lago, di una montagna, di un fiore, di un animale, ma anche di imparare a vedere negli occhi dell'altra persona lo sguardo di un nostro fratello; non di vedere un nemico, un estraneo, un diverso, un concorrente.

È significativo come tanti ragazzi giovani in tutta Europa e nel resto del mondo abbiano dato vita ai movimenti *Fridays For Future*, animati dallo slogan "Non esiste un pianeta B", dimostrando una sensibilità degna di nota alle questioni ambientali. A mio avviso, però, manca in certi movimenti un ingrediente di comprensione fondamentale. La speranza è che si diffonda in loro questa "coscienza di un'origine comune", capace di incidere profondamente sulla realtà. Forse in un futuro non troppo lontano, raccogliere una confezione di plastica gettata per strada, per amore del Nostro Padre Creatore Comune, avrà lo stesso valore di una preghiera.

dalla "Casa del giovane" di Pavia

COLPO SU COLPO

di Vincenzo Andraous

Non c'è niente da fare, ogni volta che accade un evento violento a scuola o per la strada, protagonisti i giovani, ci sono sempre le solite contumelie a fare da contraltare. Non c'è da preoccuparsi, sono cose che accadono dalla notte dei tempi, poco più che ragazzate.

Poco più appunto di un po' di bullismo becero, di ideologie attraversate da smemoratezza e poca attenzione. Così facendo nella scuola come nella vita, le violenze aumentano. A ben notare i comportamenti dei più giovani, ricalcano atteggiamenti mal radicati nel vivere quotidiano del mondo adulto, il mirino è puntato sul più fragile, il più apparentemente debole, il meno attore professionista, quello che viene da fuori, da lontano, così diverso per colore, origine, modo di sentirsi. La scuola non è nella condizione di autoassolversi, di ribaltare la situazione in altri ambiti, perché il gruppo dei pari e la platea plaudente nascono proprio al suo interno. La didascalia per cui nel mio istituto non ci sono aiuole incolte né erbacce cattive qua e là, è una inutile giustificazione. Più verosimile sarebbe contare senza se e senza ma su una professionalità sempre più spinta e sospinta dall'entusiasmo del proprio ruolo educativo-formativo, forse occorrerebbe incentivare quell'area ben definita di maestri, professori, docenti, che devono risultare esempi costitutivi perché costituiscono il perimetro mai celato da cui apprendere il valore primario del rispetto. Ultimamente c'è un dispendio inusitato di pugni, calci, ginocchiate, di zigomi gonfiati, come ai miei tempi, certo, soltanto che in questo presente obliquo e sgangherato, la scazzottata non finisce con qualche occhio pesto, spesso, sempre più spesso c'è chi rimane a terra cancellato, per chi e per che cosa non è dato saperlo, perché si tratta di una violenza davvero inutile. Come più volte ho tentato di dire in passato il vero boia di questo terzo millennio è l'indifferenza, che alberga nei gesti quotidiani mina alle fondamenta l'importanza dello stare insieme, del rispetto di ognuno e di ciascuno. Quando di mezzo ci vanno comunque i giovanissimi è necessario prima ancora delle punizioni, delle prediche nazional-popolari sul rispetto delle regole, andare al nocciolo della questione, la diaspora della condivisione scuola-famiglia, come se una delle due parti invece di partecipare al bene comune avesse deciso di proseguire il cammino di esempio educativo per proprio conto, optando per un nuovo ruolo genitoriale, quello del sindacalista pronto a tutto per consentire al proprio pargolo di continuare a svolgere la parte di battitore libero. Dimenticando però che quella libertà è tale perché significa responsabilità, non certamente un'arringa basata sull'incapacità di fare scelte condivise.

PIXABAY.2573534__340

SANE DIPENDENZE

Susanna Facci

Italo Svevo – opera di Nino Spagnoli, 2004, Trieste

Mi colse un'inquietudine enorme. Pensai: "Giacché mi fa male non fumerò mai più, ma prima voglio farlo per l'ultima volta"… E, sempre soffrendo orribilmente, ne fumai molte altre durante la malattia. Mio padre andava e veniva col suo sigaro in bocca dicendomi: - Bravo! Ancora qualche giorno di astensione dal fumo e sei guarito! Bastava questa frase per farmi desiderare ch'egli se ne andasse presto, presto, per permettermi di correre alla mia sigaretta. (La coscienza di Zeno, di Italo Svevo, 1923).

Sono molti anche oggi le vittime di dipendenze di ogni tipo: sigarette, alcol, sostanze stupefacenti, gioco d'azzardo. Per qualcuno può essere difficile anche solo dover rinunciare ai dolci. I motivi possono essere i più svariati, come è vero che oggi sono in molti a sentirsi persi, o quantomeno fortemente a disagio. Tra questi molti giovani a cui mancano punti di riferimento sani, modelli adulti a cui ispirarsi, o che, più semplicemente, troppo spesso non si sentono amati per come sono. Allora è facile cercare di riempire il vuoto che si sente dentro inseguendo falsi abbagli che sembrano offrire felicità a basso costo. Qualcuno prima o poi ne prende coscienza e prova, con l'aiuto di sante persone, a uscirne, altri riescono a bloccarsi ancor prima che l'emergere di una tale inclinazione possa creare problemi seri. Ma per molti non è così.

Esistono, però, dipendenze più subdole, invisibili anche a noi stessi. Piccoli tranelli della mente che ci portano a ricadere sempre negli stessi errori. Un po' sono dovute alla nostra storia, a quella delle nostre famiglie, a schemi comportamentali che si tramandano di padre in figlio e che, senza saperlo, tutti ci portiamo dietro. Altri ce li creiamo noi da soli, ad arte. Meccanismi che, per esempio, ci portano ad attaccarci a persone per noi dannose, a ritrovarci sempre in situazioni che ci fanno del male, oppure a non valorizzarci quanto dovremmo, accrescendo insoddisfazioni e frustrazioni. È come se perdessimo il controllo su noi stessi - ammesso che questo sia mai possibile - e vagassimo come trasportati dalle onde del mare in balia di venti repentini e di chissà cos'altro. Come ritrovare la bussola?

Il tema scelto per quest'anno dalla Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana (*wccmitalia.org*) è Metanoia, ovvero "cambiare mente": trasformare il nostro modo di pensare e di percepire il mondo, liberarci dalle illusioni, passare dalla menzogna alla Verità, dal male al Bene. In una parola, Conversione, parolona a cui chiunque si dica Cristiano aspira ma che, di fatto, si raggiunge forse a momenti come fugaci illuminazioni nel nostro cammino, fari improvvisi che illuminano la nostra notte. Di certo non basta il periodo della Quaresima per compiere un lavoro che richiede tutta una vita. Quei meccanismi perversi che si insidiano nella nostra mentre, trappole ben orchestrate dal nostro ego sempre pronto a creare attaccamenti illusori, rimangono appiccicati a noi almeno fintanto che non impariamo a riconoscerli o a chiedere aiuto.

Per quel che è la mia esperienza, la Meditazione Cristiana

Le informazioni riguardo
le celebrazioni
all'Eremo di S. Pietro
si possono trovare sul sito
www.sankalpa.it

è un'ottima via per provare quantomeno a uscire da questo ginepraio, anche se quello che riporta in superfice non è spesso di nostro gradimento. Perché la Meditazione ci fa scendere nella realtà più vera della nostra vita, per liberarci da falsi orpelli che via via ci costruiamo per attutire i nostri dolori. Di fatto è come se noi vivessimo in una realtà virtuale, la percezione dell'ego della realtà, una visione immaginaria del mondo, quando, invece, dovremmo imparare a svuotare noi stessi per fare entrare Qualcun altro e così vivere le nostre vite in modo autentico. In fondo, anche Dio ha fatto spazio, liberandosi della sua divinità per creare il mondo in cui viviamo, per far sì che anche noi potessimo diventare divini (Padre Laurence Freeman). La Meditazione scava nel nostro profondo fin dove noi non vogliamo o non riusciamo ad arrivare. Di pari passo con la nostra Conversione, la Meditazione è un lavoro che non ha mai fine. Non si è mai arrivati, anzi, ogni volta che ci sediamo, immobili, nel Silenzio, ci rendiamo conto di quanto tutto sia sempre un nuovo inizio, lo possiamo sperimentare ogni giorno. Ma ciò non significa che già in questo percorso, a volte faticoso, noi non possiamo godere dei suoi frutti: piccoli risvegli alla Meraviglia della vita, nuove Resurrezioni, campanelli d'allarme che ci indicano la via da percorrere, e quelle da lasciare, per operare scelte di Bene per noi e per gli altri, per non cadere nelle trappole di circoli viziosi senza fine. Per divenire autentici ricercatori spirituali, e non solo incipriati di Spirito, in armonia con noi stessi e gli altri. La vita umana o è etica, o non è. Ovvero non può - e non deve - sfuggire alla presa di coscienza, alla consapevolezza di quello che le nostre azioni significano e comportano (Nadia Fusini). Certo non illudiamoci, non saranno sempre rose e viole, le difficoltà ci sono sempre, ma sappiamo che possiamo ricorrere a quel Centro per ritrovare ogni giorno un nuovo punto di partenza, la nostra bussola, per non lasciarci accalappiare da falsi miraggi. E così imparare che a noi è sempre data l'ultima scelta. Per chi lo vuole una guida c'è, una sana Dipendenza di cui, grazie al Cielo, non riesco più a fare a meno: "Gli uomini veramente spirituali sono coloro che vivono in armonia, che hanno scoperto quell'armonia in sé stessi e vivono questa armonia con la creazione e con Dio.

Ciò che impariamo dalla meditazione è che essere nel nostro centro equivale ad essere in Dio, che non è solo il grande insegnamento di tutte le religioni orientali, ma è il contenuto essenziale del cristianesimo, secondo le parole di Gesù: 'Il regno dei cieli è in mezzo a voi'". (John Main).

SANKALPA

AUTORIZZAZIONE
DEL TRIBUNALE DI VICENZA
N° 1008 DEL 19/09/2001

DIRETTORE RESPONSABILE:
MARIA LUISA DUSO

RESPONSABILI DI REDAZIONE
E COLLABORATORI:
FEDERICO MANZARDO,
SUSANNA FACCI, GIACOMO ROSA,
ARMIDA GALASSO,
P. IRENEO FORGIARINI,
GIUSEPPE FOCHESATO,
ANTONIA BORTOLOSO,
ANNA MARIA ZAMBERLAN,
ANNA PENTO, FRANCESCO
BERTORELLE, LUCIA MARZARO,
MATTEO TREVISAN,
CHRISTIAN TODESCO,
PAOLA CREMONESE, FR. ANGELO
VISENTIN, VINCENZO ANDRAOUS,
ANGELA MARIA SERACCHIOLI,
VALTER E GIANNA ROCCHETTO.

COORDINAMENTO
REDAZIONALE:
ARMIDA GALASSO

REALIZZAZIONE GRAFICA:
ELISABETTA VOLPIANA

STAMPE GRAFICHE:
GRAFICHE NOVESI
VIA SAN GIUSEPPE, 32
36055 NOVE (VI)

SEDE:
VIA TURRA, 16
36064 COLCERESA-MASON VIC.NO (VI)
TEL. 0424/708710
CELL. 347/7899867
redazione@sankalpa.it
info@sankalpa.it
www.sankalpa.it
www.cadelleore.it

SCRIVETECI

La redazione garantisce la massima riservatezza dei dati forniti in conformità con la legge 196/03

IL GIORNALE VIVE SOLO CON IL TUO AIUTO

© Copyright
Tutti i diritti sono riservati.
È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente giornale, la riproduzione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi senza previa autorizzazione della Redazione SANKALPA.

Sankalpa