

Introduzione

Istruzioni per l'utilizzo di questo libro

«Il diavolo è nei dettagli» dice un proverbio. Credo che voglia dire che è importante prestare attenzione alle piccole cose e agli aspetti apparentemente insignificanti della vita per capire veramente ciò che ci capita. È quello che ho pensato quando nelle mie riflessioni hanno fatto capolino quei personaggi che normalmente rimangono sullo sfondo dei racconti del Vangelo. Quelli che passano inosservati perché l'attenzione del lettore è concentrata sull'evento che sta accadendo e sui suoi protagonisti principali. La loro presenza è una pennellata veloce che non lascia ricordi, eppure lo scrittore ha voluto menzionarli. Allora, mi sono chiesto: «Perché non andare a scovarli là dove si annidano? Perché non prestare loro la voce? Perché non dare anche a loro la giusta attenzione?».

Ebbene, i racconti di questo libro cercano di rendere giustizia a questi ultimi del Vangelo, a coloro che si affacciano appena nella storia che viene narrata e che poi sfuggono subito alla presa del nostro sguardo. Perché, in fin dei conti, anch'essi sono parti di noi, forse quelle che cerchiamo di nascondere, ma che poi determinano tanti nostri atteggiamenti e comportamenti.

Gesù dice che «non c'è nulla di nascosto che non sarà svelato, né di segreto che non sarà conosciuto»: questi miei scritti, con le relative meditazioni, vorrebbero offrire l'opportunità di prendere contatto con quelle parti di noi che si celano nella nostra interiorità e che hanno bisogno dell'immaginazione e della fantasia per poter risalire in superficie. Qualcuno potrebbe obiettare: «Perché andare

a svegliare il can che dorme? Perché soffrire inutilmente? Se queste parti di noi se ne stanno nascoste avranno i loro motivi e quindi perché andarle a stuzzicare?».

Beh, in realtà le furbacchione non dormono affatto. Il guaio è che, se non le portiamo alla luce della consapevolezza, esse continuano a farsi sentire attraverso percorsi sbagliati. Quelli sì che ci fanno soffrire! Quindi, finché non apriamo loro la porta dell'accoglienza, esse continuano a bussare e sempre più insistentemente attraverso le sfumature della quotidianità: un *lapsus*, un'arrabbiatura fuori luogo, un atteggiamento sconsiderato, uno o più modi di fare o dire ripetitivi che ci imbarazzano...

I racconti

In questo libro troverete dodici racconti ispirati ad altrettanti brani evangelici. Perché la narrazione? «Avanza nel profondo e gettate le reti» suggerisce il Signore a Pietro in Lc 5,4. Ho voluto adottare il metodo narrativo perché può aiutare a calare le reti della nostra consapevolezza nel profondo di noi stessi. Come scrive Rodari:

Una storia, gettata nella mente a caso, produce onde di superficie e di profondità, provoca una serie infinita di reazioni a catena, coinvolgendo nella sua caduta suoni e immagini, analogie e ricordi, significati e sogni, in un movimento che interessa l'esperienza e la memoria, la fantasia e l'inconscio e che è complicato dal fatto che la stessa mente non assiste passiva alla rappresentazione, ma vi interviene continuamente per accettare e respingere, collegare e censurare, costruire e distruggere¹.

Nella mia esperienza ho visto che il metodo narrativo aiuta le persone a entrare delicatamente dentro sé stesse per poi ritornare alla quotidianità con addosso qualche elemento importante, chiarificatore o utile per iniziare un processo di cambiamento.

¹ G. Rodari, *Grammatica della fantasia. Introduzione all'arte di inventare storie*, Einaudi, Torino 2010.

Le storie spesso ricorrono al linguaggio simbolico, aggirando così l'io e la persona, e puntando dritto allo spirito e all'anima di chi ascolta le antiche e universali lezioni che vi stanno incastonate. In virtù di tale processo, le storie possono insegnare, correggere errori, alleggerire il cuore e rischiarare l'oscurità, offrire un riparo psichico, assecondare la trasformazione e rimarginare le ferite².

La narrazione – come scrissi nel mio libro *La locanda dei racconti*³ – permette un distanziamento, un allontanamento per poter vedere la realtà da una prospettiva diversa. Per questo il Signore dà appuntamento ai suoi sul monte prima di ascendere in cielo. Discendere nel profondo o salire sul monte sono per la spiritualità lo stesso dinamismo. Fanno sì che possiamo separarci dalla quotidianità per poterla vedere «dall'alto». Calvino direbbe che è un prendere la vita con leggerezza, «che leggerezza non è superficialità ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore».

Perciò ho inventato dodici storie che potrebbero dare l'avvio ad altrettanti incontri mensili in modo che, nell'arco di un anno, l'itinerario possa essere completato (ma ognuno può stabilire un suo ritmo). Personalmente lo preferisco perché il tempo di un mese da dedicare a ogni singolo capitolo dà la possibilità di ritornare sul racconto e di lavorarci sopra. Può stimolare dei sogni o degli incontri particolari che hanno bisogno di tempo e di pazienza per essere elaborati.

Per entrare meglio nell'esercizio a me è servito trovare un posto tranquillo, possibilmente lontano dai rumori che potevano disturbare la concentrazione. Quando mi sono sentito rilassato ho iniziato a leggere lentamente il racconto, cercando di stare attento a ciò che provavo e alla reazione del mio corpo. Se l'esercizio è fatto in gruppo, una persona può proporsi di leggere o raccontare la storia. È bene, comunque, che ognuno abbia una copia del testo.

² C. Pinkola Estés, *L'incanto di una storia*, Frassinelli, Milano 1997, p. 48.

³ E. Andreuccetti, *La locanda dei racconti. Una pastorale in stile narrativo*, EDB, Bologna 2007.

NOTA BENE – Prima di iniziare il lavoro vi consiglio di leggere di seguito tutti i racconti, come se fosse un libro di narrativa (saltando le meditazioni e via discorrendo...). Questo vi può dare una visione d'insieme dell'intera opera.

La meditazione

Per mettermi di fronte ai «macigni sul cuore», come scriveva Calvino, ho unito la narrazione all'esercizio meditativo. La meditazione è una pratica molto antica che nasce in Oriente, come risposta alla domanda che da sempre indaga la relazione tra esistenza e dolore. Il perno dell'insegnamento meditativo è la consapevolezza.

La pratica meditativa attraverso l'osservazione di sé può condurci verso l'evoluzione, che si raggiunge attraverso il crollo delle corazze protettive, fino ad arrivare ad una pura apertura all'azione spirituale. In ogni meditazione ho immaginato l'intervento di Gesù, come colui che mi accompagna nel mio percorso e mi rivela la mia vera essenza. Credo fermamente che l'azione terapeutica del Cristo continui tuttora grazie alla presenza dello Spirito Santo.

Al cuore della meditazione ho sempre messo una frase rivelativa di Gesù. Egli si manifesta come porta, fuoco, pane...: questo per me è fondamentale, perché ogni epifania del Cristo è anche epifania del nostro vero essere⁴. La meditazione non è altro che un semplice veicolo che mi permette di far cadere le barriere di protezione e accedere a questa energia spirituale trasformativa che agisce nell'universo. È come accendere la radio e sintonizzarsi sulla lunghezza d'onda dello Spirito per permettergli di pervadere la nostra consapevolezza e farci accedere alla verità di noi stessi.

Nelle meditazioni propongo di incontrare il personaggio del racconto che alla fine mi consegna un messaggio. È la parte di me

⁴ Cf 1Gv 3,1-2.

che ha qualcosa da dirmi. Io la accolgo e la integro nel mio percorso. È importante l'accoglienza perché altrimenti queste parti si ripresentano continuamente – sotto mentite spoglie – finché non decidiamo di affrontarle. «La vita è un perfetto personal trainer», amava ripetere il mio padre spirituale. «Ti fa rifare lo stesso esercizio finché non l'hai fatto tuo!». La narrazione serve per risvegliare una determinata parte di noi che se ne stava nascosta nell'inconscio, la meditazione aiuta a starvi di fronte e avvolgerla dall'amore trasformante del Cristo. L'esercizio non è altro che un semplice tentativo di prendere consapevolezza di ciò che sta alla base di tante nostre ferite, per poterle accogliere e fare nostre.

Ci sono tante forme di meditazione e ognuna va bene, basta che sia un mezzo per condurci all'incontro col Cristo. Io ho scelto quella che propongo alla fine di ogni racconto perché mi pare molto semplice e percorribile da tutti. Ognuno, però, può scegliere quella che più gli/le si addice.

Per meglio concentrarvi potete registrare la proposta di meditazione e poi, magari, con un sottofondo di musica rilassante se la gradite, potete chiudere gli occhi e riascoltare i suggerimenti per entrare nel profondo.

La pratica di meditazione può essere anche ripetuta giornalmente come percorso di centratura e occasione di relazione quotidiana col Cristo. Se non viene immaginato nulla o se il personaggio non mi dona il suo messaggio, non mi devo preoccupare. Vuol dire che non è ancora il momento. Ci saranno tante altre occasioni in cui potrà farlo.

Se l'esercizio è fatto in gruppo può essere un coordinatore a leggere (o usare come canovaccio) i vari passaggi.

Si inizia ogni meditazione con i suggerimenti inseriti nel *box* a pagina seguente. Poi si continua con quelli proposti per ogni capitolo.

Suggerimenti

Adesso chiudo gli occhi e stendo le mie braccia sulle gambe. Mi concentro sul mio respiro: sull'aria che entra fresca in me e esce riscaldata. Faccio un lungo respiro profondo. Percepisco l'aria che entra in me attraverso le narici e giunge fino ai polmoni portandovi freschezza. Trattengo un poco il respiro e poi lentamente lo rilascio fino in fondo. Sento il mio torace che si gonfia a ogni inspirazione e si abbassa a ogni espirazione. Il respiro va ad accarezzare il mio corpo e lo rilassa. Mi sento bene con me stesso/a, avvolto/a dal calore dell'aria che esce dalle mie narici...

Immagino di trovarmi in un paesaggio in cui sto bene. Inizio a passeggiare con i piedi scalzi percependo come tutto l'ambiente mi avvolge e mi rilassa. Sento la brezza fresca del mattino che mi accompagna lungo il mio sentiero finché non mi trovo davanti a un albero o a una roccia che ha una porta.

Tocco quella porta fatta del materiale che preferisco. La porta si apre e mi fa accedere su un pianerottolo dal quale partono nove scalini. Lentamente inizio a discendere.

Sul primo scalino rilasso i miei piedi.

Sul secondo mi immagino di rilassare i miei polpacci fino al ginocchio. Ogni rilassamento è un liberarmi dalle tensioni del mio corpo per abbandonarmi alla sicurezza del procedere.

Scendo sul terzo scalino e rilasso le mie cosce fino al bacino. Mi sento bene, in armonia con me stesso e con il mondo circostante.

Scendo sul quarto scalino e rilasso il bacino e il ventre, mentre faccio un altro respiro lungo e profondo.

È la volta del quinto scalino e rilasso il torace e le spalle. Sento calore, il respiro si fa più rilassato e tranquillo.

Scendo sul sesto scalino e rilasso le braccia.

Lentamente mi pongo sul settimo scalino e rilasso le mani e ogni singolo dito. Piano piano il mio corpo si sta abbandonando al piacere della meditazione.

Scendo sull'ottavo scalino e rilasso i muscoli del collo. Infine sono sul nono scalino e rilasso i muscoli del volto e della fronte. Non ci sono rughe né tensioni...

Il diario

Infine ho cercato di appuntarmi tutto ciò che emergeva su un diario. Tenere un diario può diventare un ottimo strumento di consapevolezza. Il diario consente di esprimere le proprie emozioni, mettendole nero su bianco e prendendone maggior distacco. Scrivere un diario può aiutare a tenere traccia dei propri pensieri e osservare la propria trasformazione: scrivere significa fare luce su sé stessi.

Riguardo alla nostra pratica, tenere un diario può servire a imparare a gestire le emozioni e le situazioni scrivendo ciò che si osserva durante la meditazione. Diventare osservatori di sé stessi aiuta a prendere la sufficiente distanza per non farsi travolgere dagli eventi, imparando da ciò che accade dentro di noi.

Io ho scritto il diario a mano creando uno spazio e un tempo dedicati, facendoli diventare una esperienza corporea: il movimento della mano che scrive, il contatto con la carta, l'odore dei fogli, i colori che sceglievo. A volte ho scritto subito dopo la pratica meditativa, altre ho avuto bisogno di qualche giorno. Ho imparato che affinché il diario diventi uno strumento davvero utile di crescita personale è fondamentale che abbia una propria cadenza. Ho voluto lasciare spazio alla creatività: a volte ho scritto, altre disegnato, altre ancora ho incollato foto o immagini che rievocavano una data esperienza.

Può accadere che il racconto, la meditazione e la scrittura operino una trasformazione interiore. Di solito a questa corrisponde anche un cambiamento della risposta dell'ambiente. È come quando buttiamo un sasso nell'acqua: si propagano delle onde concentriche che vanno a smuovere l'intorno. Quindi può succedere che l'esterno inizi a presentarci degli incontri, delle esperienze, dei sogni, che risuonano con quanto ci sta accadendo interiormente. Per questo sul mio diario ho riportato anche quei sogni, gli incontri e le relazioni che ho avuto con persone o eventi che pensavo correlati al tema che stavo affrontando.

Suggerimenti

Dopo ogni meditazione per non dimenticarmi di ciò che è venuto fuori, scrivo subito sul diario ciò che ho visto, provato, pensato... Scrivo anche il messaggio affidatomi dal personaggio. Alla fine scrivo una breve preghiera di ringraziamento. Sul diario scriverò anche tutti i sogni e gli avvenimenti che nei giorni successivi penserò correlati con quanto è emerso nella meditazione.

Il rito

«Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti».

«Che cos'è un rito?» disse il piccolo principe.

«Anche questa è una cosa da tempo dimenticata», disse la volpe. «È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore».

(A. de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*)

All'inizio e alla fine del percorso e dopo ogni «intervallo» ho avuto bisogno di compiere una piccola celebrazione per rendere sacro ciò che ho vissuto. I rituali sono infatti azioni pervase da un senso di sacralità, perché eseguendoli costantemente attribuiamo un profondo significato a ciò che emerge in noi. Questo senso sacro permette la trasformazione delle nostre vite, in quanto i rituali impattano positivamente coi nostri pensieri, con le nostre emozioni e con i nostri comportamenti.

Viviamo in una società che ci sottomette ad un'enorme pressione per produrre e consumare. Quella pressione accelera i tempi ed elimina le forme, per concentrarsi su una presunta essenza. Seguire il ritmo implica immergersi in una frenetica alternanza di eventi

che ci impedisce di soffermarci su di essi e goderne. Questo crea un disagio permanente. Ci spinge a passare da uno stimolo all'altro, perdendo i riferimenti che danno stabilità alla vita. Non viviamo le esperienze, le consumiamo. Di conseguenza, le cose che usiamo finiscono per logorarci. Le esperienze che viviamo finiscono per consumarci. Anche le pratiche spirituali possono incorrere in questo rischio. Le usiamo come potremmo usare una dieta o un farmaco: l'importante è che velocemente ci facciano stare bene per ritornare con più energia nella frenesia quotidiana.

Per non incorrere in questo schizofrenico errore ho voluto cadenzare la pratica di questo itinerario con delle piccole pause che possono diventare occasione per sedimentare e offrire a Dio ciò che stiamo vivendo.

I rituali permettono di soffermarci su qualcosa che va al di là del suo scopo pratico. Nell'ambito del rituale le cose non vengono consumate o sprecate, vengono solo sacralizzate.

La chiave sta nel compiere coscienziosamente i passaggi che danno vita al rituale.

È, allora, importante prenderci il tempo per goderci il rito senza fretta, connettendoci con il momento, per costruire i pilastri di sicurezza di cui abbiamo bisogno per affrontare la vita.

Se vissuti con consapevolezza possono diventare degli appuntamenti giornalieri che ci obbligano a fermarci e a riprenderci dalla frammentarietà del quotidiano.

L'angolo del lavoro su di sé

Per accompagnare l'itinerario che ho svolto mi sono creato un piccolo angolo in cui fare i vari esercizi. L'ho allestito mettendoci un'icona sacra e un tappeto. Ogni volta ho aggiunto quei segni che secondo me hanno caratterizzato le varie testimonianze (ognuno però può trovare i propri...). Di fronte ho messo una sedia che mi permette di stare seduto a angolo retto. Mi è servita questa postura per la pratica, piuttosto che quella per terra con le gambe

incrociate. Però ognuno sceglie quella che più gli/le aggrada. Se l'attività è fatta in gruppo, è utile predisporre un angolo appropriato della stanza dove porre i vari segni.

Perché lavorare su di sé?

Ecco un'altra domanda che potrebbe nascere. «Ma che cos'è questo per tanta gente?» dice Andrea a Gesù di fronte alla folla affamata. Dentro la nostra frenesia quotidiana può nascere quella sensazione paralizzante che ci fa pensare che forse anche questo percorso non servirà a niente per cambiare, e che anzi ci lascerà come ci ha trovati. «Ho fatto tante pratiche spirituali, ma alla fine non mi sono mossa di un passo» mi ha confidato una mia parrocchiana.

Alla metà degli anni '50 arrivò nelle sale cinematografiche il film antimilitarista *L'ultimo ponte* diretto da Helmut Käutner. Questo film racconta la storia di un'infermiera che, presa prigioniera, deve curare dietro le linee i feriti dell'esercito nemico. Un giorno la protagonista va a trovare un militare russo che è appena guarito da una ferita al braccio. Pieno di gioia per la pronta guarigione egli mima con le dita il gesto di imbracciare di nuovo un fucile e sparare.

È come se ogni volta con i nostri migliori sforzi non si potesse fare altro che guarire i feriti di una guerra la quale non verrà superata, bensì semmai prolungata. A volte può capitare che lavoriamo su di noi (da soli, con lo psicologo, col padre spirituale, con la comunità...) per giorni, mesi, anni e ci pare non ci sia nessuna trasformazione. Anzi ci sono dei momenti in cui ci sembra che le cose peggiorino. È un buon segno! Quando una cura inizia a fare il suo effetto di solito la nostra personalità reagisce con una resistenza, così come l'ambiente circostante. Bene! Significa che il lavoro sta muovendo qualcosa e lo sta sanando. A noi spetta di non cadere nella rassegnazione e di continuare a perseverare. E poi basta con quest'ansia del risultato! Innamoriamoci invece della pratica. Non ambiamo all'utile perché siamo «servi inutili». Quel privativo serve

a ricordarci che siamo a servizio della Verità senza cercare a tutti i costi un profitto.

Mi viene in mente il racconto dell'unzione di Gesù a Betania ad opera di una peccatrice (Mc 14,1-11). Marco inserisce questa storia come una zeppa all'interno del racconto della crescente ostilità dei capi religiosi nei confronti del Signore che culminerà con la consegna ad opera del suo discepolo amato Giuda. Ma perché mettere questo evento dentro un clima che si fa sempre più caldo per la violenza e l'ingiustizia? Secondo me perché l'evangelista desidera sottolineare l'importanza di un gesto di amore di una gratuità assoluta che anticipa quello che compirà lo stesso Signore con la sua morte in croce. Il valore dell'unguento versato viene indicato come molto elevato, stimabile quasi quanto il salario annuo di un lavoratore. Per questo i discepoli domandano giustamente quale utilità abbia il gesto della donna. Confrontano costi e benefici e considerano il gesto uno spreco, una perdita (è per questo che dedichiamo poco tempo a noi stessi: che utilità può avere?). Gesù risponde che ne vale la pena perché l'unzione di quel corpo è in previsione della sua consegna alla morte. Ciò che la donna ha compiuto diventa profezia dell'atto di amore gratuito di Cristo dentro la follia del mondo. Non si può leggere questo testo dell'unzione di Betania senza spaventarci dell'enorme contrasto: da un lato le mani delicate della donna che accarezzano, curano e vogliono essere tenere, dall'altro la brutale violenza e la distruzione che entro pochi giorni tramuterà proprio questo corpo in un mero oggetto di sadici tormenti.

Ritorniamo alla domanda iniziale: perché lavorare su di sé? Il racconto biblico afferma che non è senza senso e non è sbagliato darsi, con tutto ciò che si ha, a ciò che si ama, anche quando sembra soltanto destinato ad essere eliminato. «I poveri li avrete sempre con voi» dice Gesù citando l'Antico Testamento (Dt 15,11). È evidente che allora non è affatto questione di voler risolvere o salvare qualcosa in questo mondo. Dovremmo lavorare su di noi in modo gratuito, soprattutto con quelle parti che ne hanno più bisogno. La donna non può cambiare il corso che hanno preso gli avvenimenti

con Gesù. Ma ciò non provoca né in lei né in Gesù alcuna forma di rassegnazione. Il suo gesto non sarà mai dimenticato, dice Gesù; di lei ci si ricorderà in eterno. È lecito avere davanti a Dio la sensazione che valga la pena fare con semplicità ciò che ci sembra bene, anche se con questo non possiamo cambiare le sorti di alcunché. Lavorare su di sé è un gesto di cura e di amore verso il nostro vero essere compiuto con la fede nella vita. Se il corpo che questa donna unge fosse soltanto distrutto e annientato, non si potrebbe in effetti capire il significato del suo gesto, e la distruzione avrebbe l'ultima parola. Ma ciò che ella fa non viene distrutto dalla morte perché è letto a partire dalla fede nella resurrezione.

AVVERTENZA – Le parti di voi che emergono, ogni persona che incontrate nella vostra meditazione e nella realtà (anche i vostri genitori!) non sono o sono stati né buoni né cattivi. Non usate mai il giudizio. Non serve a nulla. Anche Gesù ci ha comandato di non giudicare. Non c'è niente di sbagliato e niente di malato da curare. Gesù non ha curato nessuno, ha liberato l'anima dalla sua prigionia: «Non sono venuto per condannare, ma per salvare!». Quindi le parti di voi che verranno fuori o le persone che vi circondano non sono da guarire o da eliminare, ma da accogliere con amore e integrare. Immaginatevi che siano vostre figlie. «Beato l'uomo che ne ha piena la faretra» dice il Salmo 127(126). Prendetele in braccio e amatele così come sono. Mi raccomando, niente giudizio. E poi: voi non siete quelle parti. Esse fanno parte di voi, ma voi siete molto di più. Ricordatevelo sempre.

Se il percorso viene compiuto da un gruppo (max 15 persone)

Ogni singolo capitolo può fare da canovaccio per una serie di incontri nell'arco di un mese. Ciò che viene proposto al singolo individuo può essere compiuto anche all'interno di un itinerario comunitario. Starà alla fantasia degli animatori/educatori adattare ogni proposta alla misura del proprio gruppo.

Se il gruppo compie un cammino una volta alla settimana può dedicare la prima settimana all'incontro proposto dal libro: lettura del racconto, meditazione, preghiera finale.

Nella seconda settimana si può offrire un appuntamento in cui si drammatizza ciò che è emerso dalla meditazione.

Mi spiego meglio, partendo dalle basi. In questo incontro il ruolo del conduttore è molto importante. Egli deve agevolare e aiutare a mantenere nel ruolo del personaggio interpretato chi sceglie di drammatizzare il messaggio ricevuto durante la meditazione. Ha una discreta responsabilità per cui si deve preparare bene prima.

Questa serata mi è stata suggerita da Anna Boeri che propone nei suoi lavori lo psicodramma di Moreno.

L'attività suscita l'inversione dei ruoli, cioè spinge a mettersi nei panni dell'altro. La forza di questa dinamica è data dal «facciamo finta che...» usata durante il periodo dell'infanzia e poi purtroppo abbandonata.

Il gruppo si dispone a semicerchio. Di fronte è posta una sedia che verrà occupata alternativamente dai vari partecipanti.

A questo punto il conduttore chiede: «Chi vuole iniziare?». Se nessuno si fa avanti, il conduttore, che conosce bene il gruppo, può spingere a presentarsi coloro che ritiene più intraprendenti.

Chi decide di mettersi in gioco va a sedersi sulla sedia davanti al gruppo.

Il conduttore prosegue: «Abbiamo fatto meditazione, hai incontrato... (e qui dice il nome del personaggio: colui che non sa se stare fuori o dentro... o colei che ama stare sotto gli alberi...) che ti ha consegnato un messaggio. Bene adesso tu diventerai quel personaggio. Per entrare nel ruolo ti invito a chiudere gli occhi. Immagina il protagonista e cerca di immedesimarti in lui/lei. Quando riaprirai gli occhi tu sarai lui/lei... Adesso puoi aprire gli occhi... Salve (e qui dice il nome del personaggio). Ben arrivato. Sono molto contento/a che sia qui tra noi. Nella meditazione è entrato in contatto con... (e qui dice il nome vero di chi siede sulla seggiola). So che gli ha parlato e gli ha donato un messaggio. La invito adesso a mostrarcelo e eventualmente aggiungere qualcosa. Quando avrà deciso potrà scegliere qualcuno del gruppo a cui rivolgersi. A quella persona non leggerà l'intero messaggio, ma una

sintesi che ne riassume l'essenza in modo che l'altro possa ricordarsi il contenuto (la sintesi può essere fatta anche subito dopo la meditazione. Si può rileggere il messaggio, sottolineare le parole chiave ed eventualmente riformulare il testo in due o tre righe. Se il messaggio è corto non occorre fare sintesi). Appena ha fatto scelga pure la persona a cui affidare il messaggio».

Scelta la persona il personaggio gli si pone di fronte e gli legge o gli racconta la sintesi. L'altro dovrà tenerla a memoria. Per sicurezza il conduttore scriverà su un foglio ciò che viene detto, in modo tale che, se poi l'altro non ricorda, possa intervenire lui direttamente.

Appena finito, il conduttore dice: «Bene, lei ha affidato il suo messaggio a (e dice il nome della persona scelta). Sarà lui a riferirlo a... (e dice il nome vero di chi interpreta il ruolo) quando ritornerà nel gruppo. Adesso la invito a sedersi sulla seggiola e a congedarsi. La ringrazio per il suo intervento e torni pure quando vuole. Chiuda gli occhi e faccia tornare... (e dice il nome vero di chi interpreta il ruolo)».

Una volta che la persona apre gli occhi, la si invita a sedersi al suo posto.

Il conduttore prosegue: «Caro... (e dice il nome vero di chi ha interpretato il ruolo) lo sai che è venuto a trovarci... (e dice il nome del personaggio)? Egli ha consegnato a... (e dice il nome a cui è stato affidato il messaggio) un messaggio per te. Adesso puoi dirlo!».

Se c'è tempo possono compiere lo stesso percorso altri componenti del gruppo. È importante lasciare comunque un po' di spazio alla fine per rielaborare ciò che è stato vissuto.

Il conduttore può chiedere: «Come è andata? Come mi sento? Che effetto mi ha fatto essere nei panni di... (e dice il nome del personaggio)? Che effetto mi ha fatto essere stato scelto/a? Ho trovato delle difficoltà?». È importante che parlino tutti, senza però intellettualizzare troppo. Starà all'abilità del conduttore contenere i logorroici e stimolare i timidi.

Alla fine di ogni incontro è importante che il conduttore ribadisca l'importanza e la delicatezza di ciò che è stato vissuto. I

partecipanti devono sentirsi al sicuro, e quindi ciò che emerge dal gruppo non deve essere assolutamente portato all'esterno. Occorre che all'inizio si faccia un patto con i membri del gruppo in cui si garantisce l'assoluto rispetto della *privacy* di ciascuno. Ci si prende cura dell'altro anche rispettando la sua interiorità.

Nel terzo incontro può essere proposta la visione di un film attinente al tema o la lettura di un libro (alla fine di ogni capitolo ho messo alcuni suggerimenti sia filmografici che bibliografici).

Nel quarto incontro si può approntare una discussione su ciò che ha suscitato il percorso fatto fino a quel punto. Non è da escludere un confronto su ciò che è stato sperimentato nel mese a livello di incontri, sogni, ecc...

All'inizio del percorso, alla fine e ogni tre mesi propongo una serata in cui viene ritualizzato il cammino fatto.

Un film per approfondire il mio lavoro su di me (o di gruppo)

Può darsi che durante il lavoro vengano in mente alcuni titoli di film attinenti al tema trattato già visti o che ci siamo proposti di vedere. Se l'attività è fatta in gruppo si può proporre la visione agli altri. Se l'attività è svolta singolarmente può essere venuto il momento di guardare quel film o di andare a riprendere quello che abbiamo già visto.

Quelli che trovate alla fine di ogni meditazione sono stati suggeriti da Marco Vanelli, che ringrazio.

Suggerimenti

Dopo la visione del film, durante i titoli di coda, mi ascolto e pongo attenzione alle emozioni che ho provato e alle immagini e ai pensieri che sono emersi. Scrivo tutto sul mio diario.

Un libro per approfondire il mio lavoro (o di gruppo)

Anche in questo caso può succedere che durante il lavoro vengano in mente alcuni titoli di libri attinenti al tema trattato che abbiamo letto o che dobbiamo ancora leggere. I libri proposti sono suggeriti da Davide Ruffinengo, che ringrazio.

Suggerimenti

Se l'attività è fatta in gruppo si può proporre la lettura agli altri. Se l'attività è svolta singolarmente può essere venuto il momento di leggere quel libro che comprammo qualche tempo fa o di andare a riprendere quello che abbiamo già letto.

Un salmo per accompagnare ogni tappa con la preghiera

Al termine di ogni capitolo ho suggerito anche due salmi che possono essere pregati (all'inizio o/e alla fine della giornata, in un momento particolare che scegliete e che sarà sempre quello...) durante il periodo in cui viene svolto il lavoro sulla tematica proposta. Perché proprio i salmi? Rispondo citando il cardinal Martini:

I salmi contengono almeno tre segreti: 1) La capacità di leggere l'opera di Dio nel mondo, come espressione della vicinanza e dell'amicizia del Signore con le sue creature; 2) la capacità di leggere in profondità il cuore dell'uomo, per ricondurre ogni gioia e ogni difficoltà alla fiducia e alla speranza di chi crede in Dio; 3) la capacità di leggere in trasparenza la storia di un popolo, per scoprire in essa la realizzazione del progetto di Dio che attraverso Israele chiama alla salvezza tutti gli uomini⁵.

Se veniamo ispirati, alla fine di ogni tappa potremmo riscrivere ogni salmo con le parole dell'esperienza vissuta. Come dice Marc Girard, «la Bibbia non è stata data in dono come un prodotto finito,

⁵ C.M. Martini, *I salmi*, Piemme, Milano 1996, p. 6.

un prodotto di consumo, ma proprio come un essere vivente da nutrire e allevare»⁶.

Durante il mese interessato ognuno può pregare individualmente ogni mattina o ogni sera, o mattina e sera (salmo e brano biblico, oppure al mattino il salmo e alla sera il brano biblico, o viceversa) con il brano evangelico a cui è ispirato il racconto accompagnato dal salmo suggerito. È un'ottima occasione per sentirci in compagnia del Signore e acquisire anche un metodo di preghiera personale.

Un simbolo per il rituale

Alla fine di ogni capitolo suggerisco un simbolo da mettere da parte per il rituale che viene celebrato in ogni intermezzo. Tale simbolo servirà anche per la celebrazione finale.

Di seguito elenco i simboli per i rispettivi capitoli:

1. attraversare la porta
2. le pianticelle
3. dei sassolini
4. incenso
5. un cero
6. la Bibbia
7. croce di metallo
8. un vasetto d'olio
9. il pane
10. un bicchiere di vino
11. un mazzo di fiori
12. inno allo Spirito Santo con icona della Pentecoste
in cui si veda la colomba

⁶ M. Girard, *I salmi, specchio della vita dei poveri*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1994, p. 93.

Una vetrata di luce

Alla fine di ogni meditazione ciascuno potrebbe trasformare in colore ciò che è scaturito dalla propria interiorità.

Consiglio di usare colori a olio: tagliate a metà un foglio trasparente A4 e scegliete i colori che più rappresentano ciò che è emerso in voi. Poi iniziate a dipingere in base a ciò che sentite. Quando il disegno sarà asciutto prendete un foglio nero e ritagliatelo a cornice in modo tale che possiate incollare il vostro lavoro.

Ogni mese ripetete l'attività. Alla fine unite tutti i disegni a formare un'unica vetrata. Per tenerla in piedi potrete prendere dei listelli di legno e formare un rettangolo sul quale appunterete il lavoro finale. Dietro apporrete una luce e la vostra vetrata sarà pronta.

Costruiamo insieme un laboratorio virtuale

Ho sempre pensato a questo libro come a un manuale o a una cassetta per gli attrezzi che ognuno può usare per il proprio percorso di ricerca. Ma il mio scritto non è altro che l'atto iniziale di un processo che può proseguire con la storia personale di chi lo utilizza. L'aveva intuito molto bene Umberto Eco quando scriveva che il testo è un «meccanismo pigro che necessita di un lettore che sappia riempire gli spazi di “non detto” e collabori alla costruzione del significato»⁷.

Per questo motivo mi piacerebbe creare un laboratorio virtuale in cui tutti coloro che hanno letto il libro e hanno compiuto un proprio percorso abbiano la possibilità di condividere la propria esperienza.

Ho realizzato un gruppo su Facebook che si chiama «La Parola è terapia». Chiunque può iscriversi per far partecipi anche gli altri

⁷ U. Eco, *Lector in fabula. La cooperazione interpretativa nei testi narrativi*, Bompiani, Milano 1979, p. 70.

del proprio vissuto, di un'intuizione nata dalla lettura o dalla meditazione, della recensione di un libro o di un film che vorrebbe suggerire per approfondire qualche argomento tratto dal percorso personale, di un testo musicale o di un dipinto che potrebbero aiutare nella riflessione, delle foto dell'angolo della preghiera o della vetrata... e di tutto ciò che possa servire per rendere vivo e comunitario un cammino fatto insieme.

Prologo

Quelli che lo stanno aspettando

Mt 28,16

Il racconto

Dal basso il mondo pare enorme, invalicabile, prepotente. Che ne penseranno queste formiche che stanno frettolosamente portando nel loro nido ogni sorta di provvista per l'inverno? Il vento che sale dal lago va a divertirsi con i miei capelli, portando il buon profumo dei fiori gialli che tappezzano le colline. È un vento diverso da quello dei nostri villaggi. Più tagliente e fresco. Spesso riesce a prendermi di sorpresa quando mi volto per ammirare il firmamento di luci che punteggia la vallata. Mi piace farmi accarezzare dal suo passaggio. Respiro a pieni polmoni quell'aria salubre che mi dà un senso di appagamento, di libertà. Mi chino di nuovo per osservare le mie amiche formiche; con una mano tiro indietro i capelli che mi parano la vista. Che mondo straordinario ci dev'essere là sotto! Un via vai di zampette intente a svolgere il proprio compito a favore di tutta la comunità. Un lavoro quasi invisibile e che rischia di venir calpestato da qualche passante che non si accorge della sua presenza. Mi sento un po' come questi animaletti. Invisibile, spesso schiacciata da gente che ama il potere e la considerazione. A volte è come se dentro di me ci fosse un vero e proprio formicaio. Tante piccole presenze che si alternano e che reclamano il proprio pezzetto di potere. Sento nelle «mie viscere una moltitudine di popoli»⁸ come recita un nostro canto.

⁸ Sal 89(88),51. La traduzione dei salmi è presa da *Salterio di Bose*, a cura di E. Bianchi, Edizioni Qiqaiion, Monastero di Bose - Magnano (BI) 2008, mentre la numerazione è tratta dalla *Bibbia di Gerusalemme*.