

LA GUARIGIONE  
DEL CUORE



CHIARA AMIRANTE

# LA GUARIGIONE DEL CUORE

*Spiritherapy: l'arte di amare  
e la conoscenza di sé*

PIEMME

Pubblicato per



**PIEMME**

da Mondadori Libri S.p.A.  
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-566-6082-1

I Edizione marzo 2019

Anno 2019-2020-2021 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampato presso  Grafica Veneta S.p.A.  
Via Malcanton, 2 – Trebaseleghe (PD)

## *Introduzione*

Ho iniziato a percorrere i “deserti” delle nostre metropoli tanti anni fa per mettermi in ascolto del grido disperato del popolo della notte. È passato ormai tanto tempo da quella prima notte in cui piena di timori decisi di entrare in punta di piedi nelle storie di tanti mendicanti d’amore che popolano le strade delle zone più “calde” di Roma. Avevo deciso, con una buona dose di incoscienza, di addentrarmi proprio in quei luoghi considerati off-limits e più volte ho avuto la sensazione fisica di toccare con mano, o meglio con il cuore, l’inferno.

Fin dal primo incontro il grido di quel popolo ha trafitto il mio cuore. Una spada tagliente, inaspettata, mi ha colpito nella profondità dell’anima e quel grido è diventato il mio. In poco tempo il *popolo della notte* è diventato la mia famiglia, i ragazzi della strada miei nuovi compagni nel viaggio della vita.

Mi sono inabissata sempre più profondamente nei loro “inferi” per cercare la via verso la luce, la strada per scalare insieme gli impervi sentieri che portano alle alte vette dello spirito e arrivare a contemplare quegli orizzonti sempre nuovi di pace, di vita, di gioia che l’Amore vero ci dischiude.

Quanti deserti cocenti, quanti gelidi inverni, quante scalate impossibili.

Quanta sofferenza, disperazione, violenza, solitudine, quante lacrime ho raccolto in questi lunghi anni. Quante tenebre taglienti, silenzi assordanti! Quanti cuori feriti, spezzati, induriti.

Nel mio viaggio nei baratri infernali di strade desolate anche se affollate, ho conosciuto un popolo di sbandati, emarginati, disperati, ragazzi “morti nell’anima” pur se nel pieno della loro giovinezza. Ho ascoltato le loro storie, le loro aspirazioni, i loro sogni infranti, i loro mille tentativi diversi di raggiungere la felicità nelle vie che il mondo con prepotenza e talvolta con arroganza propone. In tanti hanno inseguito quei miraggi con passione, spensieratezza, determinazione, fatica, con la speranza sempre nuova ma puntualmente disillusa di raggiungere quella meta a cui il cuore aspira, quel porto sicuro dove trovare pace.

Volti segnati dalle sferzate della vita, cuori impietriti da colpi troppo dolorosi e profondi per non lasciare cicatrici indelebili. Giovani con storie, estrazioni sociali, culture, esperienze molto diverse ma tutti caratterizzati dal medesimo grido: «*Ho bisogno di amore!*».

Mendicanti di amore traditi dal consumismo che con il suo ossessionante “usa e getta” ha avvelenato anche le relazioni, causando ferite così profonde da costringere il cuore a difendersi, a “chiudersi”. In troppi poi un altro grido, anche se sordo e spesso inconfessato, ha presto accompagnato se non sostituito il primo: «*Ho paura di amare!* Ho paura di aprire nuovamente il cuore perché ho paura di essere ferito, tradito, abbandonato!».

Nella giungla se vuoi sopravvivere ti devi difendere, devi combattere, indossare l’armatura, munirti di una solida co-

razza, altrimenti ti colpiranno nuovamente e ti feriranno mortalmente.

Credevo che le principali piaghe del disagio giovanile fossero le droghe, l'alcool, le poli-dipendenze... ma presto ho scoperto che il male più diffuso che accomuna un numero sempre crescente di persone è la SOLITUDINE. Un cuore ferito in profondità che prima si difende, poi si indurisce, fino in certi casi a scegliere, per ragione di sopravvivenza, di diventare di "pietra"!

È il paradosso del mondo contemporaneo: *la società della comunicazione è diventata una società della non-comunicazione*. Persone che si sentono sole pur se in mezzo a mille altre e con centinaia di "amici" in Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp... con cui chattare, il più delle volte parlando del nulla.

*La società del benessere è di fatto diventata la società del male-essere*: un mondo in cui si punta al denaro, al piacere, al successo, ad apparire per affermarsi sugli altri ma poi si sprofonda sempre più silenziosamente e vertiginosamente nel *malessere dell'anima*.

Un senso di inquietudine, ansia, solitudine, vuoto, angoscia che diventano una morsa sempre più schiacciante, fino a diventare insopportabile. E allora bisogna trovare qualche modo per anestetizzare questa sofferenza nel cuore... che siano le droghe, che sia l'alcool, le benzodiazepine, che siano i social, i "like" raggiunti, gli applausi, il sesso "usa e getta", il gioco d'azzardo, la tv, la PlayStation, l'alimentazione disordinata... qualunque cosa pur di non "sentire", pur di stordirsi.

Ciò che conta è trovare delle vie per cercare di anestetizzare quell'inquietudine dello spirito che ha le sue esigenze inascoltate e sempre scalpita, per attenuare in qualunque

modo il dolore di quelle ferite del cuore che il più delle volte pur non avendo nome continuano a sanguinare.

*Il malessere dello spirito! Le ferite del cuore!*

Continuiamo a “nutrirci” di consumismo, edonismo, relativismo, narcisismo, individualismo, che ci portano a tentare di rispondere in tutti i modi al nostro bisogno di piacere, di apparire, di affermarci e *in nome del ciò che ci va, di ciò che ci piace, abdichiamo a ciò che è bene, a ciò che è giusto.*

Per soddisfare i bisogni materiali dimentichiamo le nostre aspirazioni più profonde, ciò che ci caratterizza rispetto a tutte le altre creature: lo spirito.

Quante volte ci mettiamo in profondo ascolto dei bisogni più profondi del nostro spirito? Bisogno di relazioni vere, di verità, di pace, di gioia piena, di dare un senso profondo alla nostra esistenza... bisogno di amore!

Sono profondamente convinta che siamo stati creati a immagine e somiglianza di Dio che è Amore e che *il bisogno fondamentale del nostro cuore è amare ed essere amati.*

Fin quando, troppo presi a soddisfare gli altri bisogni, non riusciremo a rispondere in pienezza a quel profondissimo bisogno di amore per cui siamo stati creati, non c'è nessuna realizzazione, pienezza, felicità.

Intense emozioni, divertimento, “sballo”, fugace ebrezza e poi... di nuovo ansia, solitudine, insoddisfazione, vuoto, malessere!

Senza amore non c'è colore, non c'è sapore, non c'è felicità, perché l'amore è il respiro del nostro spirito, ciò che ci fa vivere, essere, esistere.

Numerosi studi hanno dimostrato che i danni riportati da bambini cresciuti nei primi anni di vita senza il primo basilare nutrimento di cui abbiamo bisogno, l'amore, sono più gravi della denutrizione, sia nel fisico che nella psiche.



Per essere felici abbiamo bisogno di donare e ricevere amore, ma diamo per scontato di sapere amare e non ci rendiamo conto delle tante trappole, ferite, che di giorno in giorno ci portano a chiudere il cuore.

Una delle prime cose che impariamo da piccoli è che se ci feriamo nel fisico dobbiamo subito disinfettare, curare quella ferita altrimenti si può infettare e potrebbe avere conseguenze dolorose per tutto il corpo. Eppure *nessuno ci dice come fare a riconoscere e curare subito anche le ferite del cuore, le cui conseguenze possono essere ben più gravi e dolorose di quelle del fisico*. Diamo per scontato che prima o poi guariranno da sole. Speriamo che con il tempo tutto passi da sé. Difficilmente abbiamo consapevolezza di quanto le ferite che non abbiamo voluto guardare, “medicare con cura”, possono “fare ammalare” il nostro cuore, condizionare la nostra vita molto negativamente, fino a poterci rendere disabili, paralitici, handicappati, se non del tutto incapaci, nel donare e ricevere amore. *Troppo spesso ci rassegniamo a sopravvivere quando potremmo vivere in pienezza ogni istante che la vita ci regala, anche quelli più dolorosi*.

In questi anni ho vissuto giorno e notte accanto ai tantissimi giovani che, con la disperazione e la morte nell'anima, hanno bussato alle porte del mio cuore e delle comunità di accoglienza *Nuovi Orizzonti* in cerca di aiuto. Ho messo tutto il mio impegno nell'individuare le tante trappole che in maniera subdola continuano a generare malessere interiore nella nostra vita e ci sono di impedimento nell'assaporare quella pienezza di gioia, di pace, di libertà, che sono il frutto più bello dell'Amore vero. Ho cercato di comprendere come tante ferite arrivano a condizionarci e come fare per “curarle”. Soprattutto ho cercato di mettermi a scuola di Colui che è l'Amore per imparare l'arte d'amare, l'unica arte davvero

fondamentale per poter vivere ogni attimo della nostra vita in pienezza.

Se è vero, come noi cristiani crediamo, che il Signore della creazione è venuto ad abitare in mezzo a noi e ha detto «*io sono la Via la Verità la Vita*» (Gv 14, 6), chi meglio di Colui che ha creato il nostro cuore può mostrarci la via per guarirlo e per rispondere in pienezza a quelli che sono i bisogni più profondi del nostro spirito?

Cristo ci ha rivelato un segreto perché la sua Gioia sia in noi e la nostra gioia sia piena: «*Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati*» (Gv 15, 9-12).

Se vogliamo sperimentare la gioia piena a cui tanto profondamente il nostro cuore aspira, non è sufficiente che amiamo, abbiamo bisogno di imparare ad amare da Colui che è venuto a insegnarci cosa è l'amore per cui siamo stati creati: «*Amatevi come io ho amato voi*».

Ho iniziato così a proporre un percorso *di conoscenza di sé e guarigione del cuore su l'arte di amare* a migliaia di persone che mi hanno consegnato le loro lacrime, la loro sofferenza, le ferite profondissime del loro cuore. È un percorso che pur trovando le sue principali fondamenta nel Vangelo è rivolto a tutti. La maggior parte delle persone che arrivano nella Comunità Nuovi Orizzonti non hanno il dono della fede e il più delle volte se credono in Dio sono arrabbiate con lui a causa delle troppe sofferenze vissute.

D'altra parte Cristo, se per noi cristiani è niente di meno

che il Signore della creazione, anche per chi non crede resta comunque un grandissimo uomo che ha segnato la storia.

Con mia grande gioia ho constatato che questo percorso ha permesso, a tutti coloro che lo hanno fatto con impegno e serietà, di scoprire nuovi meravigliosi orizzonti e di trovare un fondamentale cammino di guarigione di ferite che da anni continuavano a “sanguinare” dolorosamente e a condizionare negativamente la loro vita. È stato inoltre di grande aiuto per tanti nell’individuare numerose trappole che subdolamente ci imprigionano e ci impediscono di assaporare quella pienezza della gioia che scaturisce dal vivere relazioni di amore vero.

Desidero quindi in questo libro condividere anche con te qualcosa di questo percorso di *conoscenza di sé e guarigione del cuore su l’arte d’amare* che ha riaccessato la speranza in tanti che l’avevano persa e ha portato migliaia di persone distrutte, sole, schiacciate da croci troppo pesanti, a dedicare la loro vita per portare la gioia a tanti altri in situazioni di grave disagio.

Questo libro non è un manuale di psicologia e non vuole esserlo.

È piuttosto la proposta di un itinerario che vuole accompagnarti nel riscoprire le tante potenzialità racchiuse nel tuo spirito che possono aiutarti a superare e trasformare il dolore condizionante e a volte paralizzante di tante ferite profonde del cuore.

*Nel nostro spirito c’è un potenziale immenso che il più delle volte resta inespresso.* Si parla tanto di come fare a sviluppare il potenziale della nostra mente, ci sono corsi di ogni genere in questo senso ma non ho mai sentito nessuno parlare delle ben più grandi potenzialità presenti nel nostro spirito e di

quanto sia fondamentale imparare a scoprirle e metterle a frutto per vivere al meglio la vita.

*Dopo anni di esperienza accanto a persone “imprigionate” in situazioni drammatiche sono più che convinta che è proprio nel nostro spirito che possiamo trovare tante chiavi fondamentali per la guarigione del cuore e per custodire la pace anche nelle tante situazioni dolorose che siamo chiamati a vivere.*

*Senza nulla togliere alla psicologia, alla psicoterapia, e alle cure mediche, a cui naturalmente bisogna ricorrere nel caso di patologie mentali, devo dire che riguardo al malessere che deriva da tante ferite del cuore e all’ansia che tende sempre più a caratterizzare l’uomo contemporaneo, grazie a quella che io chiamo “SPIRITOTERAPIA”, ho visto risultati incredibili proprio in persone che dopo anni di sedute di psicanalisi o di psicoterapia continuavano ad essere in balia del proprio malessere.*

L’esperienza di questi anni vissuti costantemente a contatto con persone in situazioni di profondissimo disagio e spesso di disperazione mi hanno portato alla convinzione dell’importanza e urgenza di scoprire i benefici che un serio percorso spirituale può portare nella vita di tutti, credenti e non.

Per questo vorrei proporre anche a te la “spiritoterapia” basata sull’arte d’amare: un percorso di conoscenza di sé, di guarigione interiore che porta alla felicità grazie alla riscoperta delle potenzialità racchiuse nel nostro spirito. Per chi ha il dono della fede, grazie anche alla preghiera del cuore che ci permette di fare l’esperienza risanante dell’Amore di un Dio a cui niente è impossibile, che ci ama personalmente, si prende cura di noi con immensa tenerezza se solo glielo permettiamo.

*In questi anni ho visto migliaia di vite cambiare, giovani rinascere e percorrere le stesse strade in cui vivevano di espedienti, sballo, sesso, violenza, solitudine disperazione... per*

*testimoniare la scoperta della pienezza della Gioia. Ho sperimentato che tutto può l'Amore, che l'Amore è più forte... ho visto l'Amore vincere!*

*Sono quindi assolutamente convinta che impegnarsi in un itinerario di "spiritoterapia", di conoscenza di sé e guarigione del cuore, può essere di grandissimo aiuto per riscoprire la via per la felicità, per raggiungere la piena realizzazione, per mettere a frutto le nostre grandi potenzialità inespresse e fare risplendere, in tutta la sua bellezza, quella meravigliosa "scintilla divina" presente in ciascuno di noi.*

Il percorso di *spiritherapy*, conoscenza di sé e guarigione del cuore su *l'arte d'amare*, che da anni propongo a tantissimi che vi partecipano con impegno e passione, nasce dall'esperienza di molti anni vissuti giorno e notte accanto a chi è sprofondata in baratri talmente infernali che è difficile poter immaginare. In questo manuale desidero proporti un percorso di consapevolezza delle ferite condizionanti e degli atteggiamenti non sani che diventano trappole che ci imprigionano nel malessere, con la proposta di esercizi concreti da fare con costanza, fino a interiorizzare nuove abitudini risananti, liberanti, potenzianti.

È quindi fondamentale che non ti limiti a leggere questo libro ma che prendi l'impegno di fare gli esercizi proposti nelle schede alla fine di ogni capitolo. Solo se farai gli esercizi con costanza, fino a modificare le tue abitudini non sane e a sostituirle con nuovi atteggiamenti proposti, potrai sperimentare i frutti di guarigione, di pienezza, di gioia piena che ne scaturiscono!

La stessa sofferenza, solitudine, malessere, disperazione che caratterizza il popolo della strada l'ho ritrovata in troppi ragazzi delle scuole di quartieri benestanti, nelle persone di

successo, di potere, in molte di quelle pienamente “realizzate” secondo i canoni del mondo. Ho quindi sentito l’esigenza di proporre un itinerario semplice, anche se molto impegnativo, che fosse a portata di tutti, non solo dei ragazzi accolti residenzialmente in comunità. Si tratta di un percorso che sarebbe bene fare in gruppi di approfondimento guidati da persone che già lo hanno fatto con serietà e interiorizzato.

*In questo manuale* non potrò riassumere tutti i passaggi che caratterizzano l’intero percorso di conoscenza di sé e guarigione interiore che ogni anno propongo a più di trecento gruppi legati a Nuovi Orizzonti. Si tratta infatti di un percorso composto da seminari e approfondimenti in gruppi di condivisione che dura quattro anni, o meglio tutta la vita. Cercherò piuttosto di focalizzare alcuni dei passaggi più importanti per individuare e curare le ferite condizionanti e per liberarsi da alcune delle trappole che ci sono di impedimento nel vivere nella pienezza dell’Amore. Spero con tutto il cuore, che quanto condividerò qui, frutto dell’esperienza di questi trent’anni di cammino con persone in situazione di disagio, possa essere un aiuto anche per te come lo è stato già per tantissimi.

Spero sia un primo supporto utile se sei stanco di accontentarti di combattere o di convivere con la tua insoddisfazione, il tuo malessere, cercando di anestetizzarlo in qualche modo ma desideri piuttosto vivere ogni attimo in pienezza.

*Abbiamo una vita sola e ogni istante è troppo prezioso per non mettere tutto il nostro impegno per viverlo al meglio!*

# CHI SONO

## Conosci te stesso

### **Chi sono?**

È una domanda fondamentale che ci aiuta a vivere con consapevolezza e in pienezza ogni attimo che ci viene regalato. Eppure difficilmente permettiamo a questa domanda di raggiungerci in profondità e metterci in crisi. Rischiamo di spendere tanto tempo ed energie nel tentare di rispondere alle continue pressioni, urgenze, cose importanti da fare, aspettative che gli altri hanno su di noi e di trovare troppo poco tempo per fermarci e rispondere in profondità a questa importante domanda.

Forse fermarci per crescere nella consapevolezza del grande mistero che siamo, di ciò che ci fa essere, esistere, ci fa un po' paura. Preferiamo continuare a correre, lasciarci portare dalla corrente, piuttosto che fermarci per prendere in mano il timone della nostra vita, per raggiungere le mete per noi più importanti.

*Chi sono? Cosa voglio? Dove sto andando?*

Quando ti sei posto/a queste domande con serietà? Quanto tempo dedichi a trovare una risposta che ti convin-

ca davvero? Quanto le tue scelte, decisioni, impegni di ogni giorno sono coerenti con le risposte più vere che hai trovato a queste domande?

Chi sei? Prova a rispondere subito! Qual è la risposta immediata che dai a questa domanda? Prova a scriverla senza pensarci sopra, di getto. Scrivi subito la prima risposta che ti viene in mente.

Queste prime parole che il cuore ti suggerisce sono importanti perché possono rivelarti qualcosa della percezione più immediata che in questo momento hai di te.

Non ti accontentare però di questa prima risposta. Lasciati ancora interpellare in profondità da questa domanda per scoprire l'immenso potenziale racchiuso nel tuo spirito. Se desideri scoprire chi sei realmente non limitarti a rispondere con qualche ruolo, professione, caratteristica in cui tendi a identificarti di più: «sono una brava mamma», «sono un padre responsabile», «sono una persona di successo», «sono timido e insicuro», «sono un brillante avvocato», «sono un marito mediocre», «sono una brava ragazza», «sono un ribelle», «sono un fallito!»...

Sono tanti i ruoli, le caratteristiche, le etichette, gli errori... con cui tendiamo a identificarci ma è fondamentale fare un lungo viaggio per rispondere davvero, con serietà e in verità, a questa domanda fondamentale.

Prova a fare ora un elenco di tutte le risposte che ti vengono in mente per rispondere a questa domanda.

Chi sei?

Non avere fretta scrivi tutto ciò che ti viene in mente! Non ti accontentare della prima risposta. Aggiungi tutto ciò che pensi sia importante per potere dire agli altri e a te stesso qualcosa della percezione che tu hai di te, di quelle che



consideri essere le tue principali caratteristiche, la tua identità più vera e profonda. Non andare avanti nella lettura di questo libro senza avere prima messo per iscritto un elenco di risposte che ti soddisfino e in cui ti riconosci davvero, guardandoti in verità.

## Da dove vengo?

Ora prova a spogliarti di ogni aggettivo, ruolo, caratteristica, etichetta, maschera, errore, talento, professione... con cui tendi a identificarti e cerca di entrare in contatto con il mistero del tuo essere. Quella *scintilla divina* che è in te, che ti fa esistere, che ti rende una persona unica e irripetibile.

Prendi consapevolezza del tuo corpo, della tua mente, del tuo cuore, delle tue aspirazioni più profonde, della tua anima, del tuo spirito.

Vai oltre ogni definizione che tende a incasellare ciò che sei e prova a immergerti nel mistero del tuo “*essere*”, di ciò che ti fa esistere, della tua anima, del tuo spirito.

Spogliati di ogni definizione di te e cerca di cogliere l'essenza più profonda di ciò che sei.

Cosa resta di te?

Prova a pensare a quella infinitesima particella di protoplasma che si è evoluta in feto, poi in neonato, poi in bambino, ragazzo, giovane, adulto, persona matura... Quel feto, neonato, bimbo, ragazzo... eri sempre tu!

Il tuo corpo è cambiato incredibilmente negli anni ma in tutte le stagioni della tua vita quella scintilla divina che ti fa esistere, il mistero che è il tuo spirito, continua a farti essere proprio te e nessun'altro.

Al di là di tutti i cambiamenti e le diverse fasi della tua

vita qual è l'essenza più profonda di te, ciò che ti fa essere te stesso?

Contempla il mistero che è in te, ciò che ti permette di essere, di poter ripetere: io sono!

Lasciati sorprendere dal mistero di bellezza che risplende nel tuo spirito, nella tua anima. Quante cose avvengono nel tuo corpo, nella tua mente, nel tuo cuore, nel tuo spirito di cui non hai nessuna consapevolezza?

Pensa ad esempio al tuo cervello, quante incredibili operazioni fa ogni secondo quel piccolo organo, che è parte di te, per permetterti di leggere, pensare, vedere, ricordare ciò che stai facendo, respirare, ascoltare, provare emozioni!

Mentre la tua mente in questo momento è assorta in ciò che stai leggendo, nel tuo corpo succedono tantissime cose che si armonizzano con una perfezione inimmaginabile, senza che tu ne sia in nessun modo consapevole: le tue cellule si riproducono, il tuo cuore batte più o meno velocemente a seconda delle emozioni che provi, i polmoni fanno il loro "lavoro" perché tu possa ricevere l'ossigeno senza il quale non potresti più vivere, il sangue scorre, i tuoi anticorpi sono in azione per difenderti... che mistero!

Tutto ciò che avviene in ogni più piccola parte del tuo corpo senza che tu ne abbia alcun tipo di consapevolezza è di una complessità che ha davvero dell'incredibile!

Il tuo corpo può essere studiato con mille strumenti sempre più sofisticati che ti permettono di scoprire le possibili anomalie che minacciano la tua salute fisica. Ma il tuo corpo è parte di te non sei tu. Puoi essere in splendida forma fisica eppure sentirti a pezzi, disperato.

Per quanto impegno metti nell'apparire bello, anche tu invecchierai, la tua bellezza esteriore sfiorirà. Il tuo aspetto continuerà a cambiare, eppure tu sarai sempre tu e anche quando il tuo corpo inizierà a invecchiare, nel tuo spirito potrà risplendere ancora di più quel "mistero di bellezza" presente in te.

Tu senti che *sei*, senti che c'è qualcosa in te che ti permette di *esistere*, puoi percepire ciò che ti fa "essere", che è in te, ma non puoi in alcun modo vedere, afferrare il tuo soffio vitale, ciò che ti permette di essere sempre te, nonostante il tuo corpo continui a cambiare. Il tuo spirito, lo percepisci ma non riesci a vederlo, a comprenderlo. È qualcosa di talmente immenso e inafferrabile, che forse ti fa anche un po' paura e inconsciamente preferisci non pensarci.

## **Lo spirito**

Da dove arrivi? Cosa è quella scintilla divina che ti ha dato la vita e in ogni istante ti permette di esistere? Chi l'ha accesa? Tutta la perfezione che sei, la bellezza e l'immensità del creato, è tutto semplicemente frutto del caso? C'è stato il Big Bang e poi casualmente si è formato l'universo con migliaia di galassie? La perfezione del microcosmo e del macrocosmo, con la precisione delle leggi che li regolano e che sembrano volere essere la firma di un medesimo autore!

Tu sei venuto al mondo, esisti e poi muori perché il caso ha voluto così?

Un giorno di ormai tanti anni fa, avevo cinque anni, mi trovavo nella mia stanza e dalla finestra, guardavo il cielo, un po' stupita e un po' rapita dalla bellezza del firmamento. Mentre pensavo alla bellezza, maestosità, immensità del creato mi sono posta per la prima volta questa domanda: ma

io chi sono? Da dove vengo? Ricordo quel momento come fosse ora. Era una domanda che nessuno mi aveva mai fatto e che anche io non mi ero mai posta. Sapevo di essere Chiara, una bambina vivace, allegra, che amava il mare, la natura, giocare, divertirsi insieme agli altri bambini... e questo mi bastava!

Avevo una splendida famiglia, tanti amici, mi sentivo molto amata, ero quindi felice.

Non so bene da dove o come è arrivata questa domanda. Certo è che fin da subito mi ha raggiunto in profondità e mi sono sentita disorientata e turbata.

«Il cielo, la creazione, l'universo... che meraviglia!... ma io chi sono? Cosa è quel qualcosa che è in me e mi fa esistere, essere Chiara e nessun altro?»

Per la prima volta ho avuto consapevolezza della mia anima ho provato a prendere contatto con il mio spirito, con il mio essere. Continuavo a ripetermi: «Chi è Chiara? Io chi sono?».

Più mi ponevo questa domanda e non mi accontentavo della prima risposta che mi veniva in mente e più cresceva in me una strana sensazione di inquietudine, di paura!

Era troppo grande questo mistero! A cinque anni trovarsi a dire con consapevolezza: «Io sono! Che cosa è che mi permette di essere, vivere, esistere? Il mio spirito? L'essenza profonda di me? Io sono, ma chi sono?», ti fa sentire persa, smarrita, impaurita dinanzi alla percezione di un mistero troppo grande.

Ero una bambina spensierata abituata a giocare, divertirsi, scherzare, facevo sì tante domande, sempre, come tutti i bambini, anzi di più... ma quella domanda, in quel momento, mi ha colto del tutto impreparata!

Guardare con consapevolezza nuova al mistero di ciò che

sono, della scintilla divina che è in me, era un'emozione del tutto nuova che mi provocava un notevole smarrimento!

Quella percezione indescrivibile che ho sperimentato quella sera si è poi ripetuta tante volte. Ho continuato in molti momenti a fermarmi e a interrogarmi di nuovo.

Ogni volta: il mistero! E il mistero fa un po' di paura.

Non riesco a comprendere, afferrare, definire il mio spirito ma lo percepivo.

Il nostro spirito di fatto è qualcosa di inafferrabile, di divino, di incommensurabile, indicibile, è qualcosa che non riesci a "incasellare" in nessun modo.

Il mistero dell'essere! Prendere contatto con questo mistero è un'esperienza davvero straordinaria che poche volte ci permettiamo di fare. Siamo troppo distratti e impegnati in ciò che ci appare importante. Eppure è davvero fondamentale immergersi senza timore in questa esperienza per vivere in pienezza la nostra vita e non quella di altri ed evitare di continuare a girare come trottole, nel frullatore delle mille cose da fare, trascinati dalla corrente.

Chi sei? Cosa vuoi davvero? Dove stai andando? Le tue decisioni di ogni giorno sono coerenti con le aspirazioni più profonde del tuo cuore? Del tuo spirito?

Quella stessa sensazione di smarrimento vissuta in quella sera di tanti anni fa, in cui per la prima volta ho avuto un po' di consapevolezza del mistero del mio essere, del mio esistere, del mio spirito, a volte la provo ancora, nonostante in tutta la mia vita non abbia mai smesso di impegnarmi nel conoscere me stessa in profondità e nell'accompagnare tanti in percorsi di conoscenza di sé e guarigione del cuore.

La scintilla divina che è in noi e ci fa essere ciò che siamo è un mistero grande, è un mistero immenso.

Mi ricordo poi che il giorno dopo feci subito il tentativo di parlarne con i miei amichetti, di condividere con qualcuno questa mia esperienza di smarrimento, misto a gioia e paura.

I miei amici mi guardavano con certi occhi... si sforzavano di capire cosa volessi comunicare loro ma all'improvviso avevo la sensazione di parlare una lingua a loro incomprensibile.

Ne ho poi parlato con mia mamma, che mi ha ascoltato con grande tenerezza ed empatia, non mi ha dato nessuna risposta, perché è una domanda che ha bisogno di tutta una vita per trovare la risposta, ma da lei mi sono sentita capita in profondità e questo mi ha rasserenato. Per me era stata un'esperienza grande, fondamentale: e da quel momento è nato in me il desiderio di diventare sempre un po' più consapevole del mistero che è il nostro essere, quella scintilla divina che ha acceso in noi *Colui che È!*

Ho il corpo, la psiche, la mente ma c'è anche lo spirito, quel soffio vitale divino che mi permette di dire consapevolmente: *Io sono!* Io sono al di là del mio corpo, sono al di là di ciò che sto facendo, al di là dei miei pregi o difetti, di ciò che penso e che provo.

C'è in me lo spirito, c'è un qualcosa di inafferrabile che mi fa essere, mi fa esistere. Il mistero della vita, dell'esistere, dell'esserci, il mistero di essere riflesso di quel *Dio* che «è *Colui che È*», e ci rende partecipi di una scintilla divina di sé.

Noi siamo, esistiamo perché *Colui che È* ha acceso una scintilla divina in noi.

## **Il mistero**

Sono profondamente convinta che per rispondere a questa fondamentale domanda, «*Chi sono?*», dobbiamo continuare a immergerci nel mistero. Mai accontentarci delle

risposte che il mondo ci dà o ci impone, delle etichette in cui ci siamo in qualche modo incasellati, delle varie caratteristiche che ci appartengono in profondità o con cui gli eventi della vita ci hanno portato a identificarci.

Lasciamo che questa domanda ci interpellì, ci lavori, ci raggiunga in profondità. Mettiamo in crisi tutte le nostre presunte certezze su di noi e mettiamoci in viaggio alla ricerca della verità sul nostro essere.

Proviamo a iniziare insieme questo viaggio mettendoci in ascolto di alcune risposte che troviamo nella *Parola di Dio*. Molte volte noi, che ci diciamo cristiani, quando leggiamo a messa la Sacra Scrittura ripetiamo distrattamente: «*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio!*».

Di fatto però dedichiamo così poco tempo a meditare la Bibbia. Se è vero che attraverso di essa il nostro Creatore ci parla, ci rivela delle verità fondamentali per la nostra esistenza, dovremmo trovare il coraggio di lasciarci mettere in crisi in profondità dalla Parola di Dio. Credo che anche per chi non ha il dono della fede sarebbe comunque importante provare a meditare e scrutare, con sincero interesse e onestà intellettuale, sempre alla ricerca della verità, un libro che da miliardi di persone è considerato sacro, o più precisamente: *Parola di Dio*.

## **Parole di luce**

Vorrei allora condividere con te alcune risposte che ho trovato proprio nella Sacra Scrittura a questa domanda.

Iniziamo da un brano della Genesi noto a cristiani, persone di altre religioni e non credenti.

«*E Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò*» (Gn 1, 27).

È una rivelazione incredibile! Quante volte l'abbiamo letta, ascoltata, ripetuta. Ma ci siamo mai lasciati raggiungere fino in fondo da queste parole di luce?

## **Creati a immagine e somiglianza di Dio!**

Quante volte ci hai pensato? Riesci a crederci davvero?

Non sei semplicemente una bella persona, un padre di famiglia onesto e responsabile, un professionista di successo, una donna brillante, una bravissima madre e sposa, un ragazzo pieno di talenti... sei stato creato/a niente di meno che a immagine e somiglianza di Dio!

Se questo è vero, ed è la verità più profonda sul nostro essere che la Parola di Dio ci rivela, perché allora troppe volte ci accontentiamo di sentirci persone mediocri o anche brave ma ben lontane dal vivere con consapevolezza e far risplendere in tutta la sua bellezza quell'immagine e somiglianza di Dio impressa nel nostro spirito?

Pensa che potenziale immenso è racchiuso nel tuo spirito! Pensa che meraviglia, che bellezza, quanti talenti da scoprire e mettere a frutto! Quante opere stupende da realizzare con tutta la nostra passione e impegno!

Un'altra luce:

*Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai fissato, che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?... Davvero l'hai fatto poco meno di un angelo, di gloria e di onore lo hai coronato (Sal 8, 4-6).*

Dio, che ha creato l'universo nella sua immensità, pone il suo sguardo proprio sull'uomo e se ne prende cura, tanto



che Gesù arriva ad affermare: «*Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati*» (Mt 10, 30).

*Dio, il Signore della creazione, si prende cura di ciascuno di noi e ci ha creati poco meno degli angeli, ci ha rivestiti di gloria e di onore!*

Anche questa è una verità che troppo spesso dimentichiamo, non permettiamo all'angelo che è in noi di vivere, librarsi negli orizzonti dell'immensità, il più delle volte resta imprigionato nel blocco di marmo dei nostri peccati. Non permettiamo al Grande Artista di "scolpirci" per fare venire alla luce tutta la bellezza del capolavoro che siamo. Non seguiamo la legge dello spirito iscritta nel nostro cuore, ci lasciamo piuttosto portare dalla legge della carne (Gal 5, 16-25) e a volte preferiamo vivere come animali invece che come angeli.

C'è un'altra frase bellissima nel Nuovo Testamento. Nella prima lettera ai Corinzi di san Paolo (quindi per chi è cristiano è sempre Parola di Dio): «*Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?*» (1 Cor 3, 16).

Non solo siamo stati creati a immagine e somiglianza di Dio, poco meno degli angeli, rivestiti di gloria ma *siamo chiamati a essere tempio di Dio, dimora dello Spirito Santo, di tutta la Trinità!*

*«Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui»* (Gv 14, 23).

## **Sei una meraviglia stupenda**

Non siamo frutto del caso. Colui che è il Creatore del cielo e della terra, l'Onnipotente, Colui che supera ogni bellez-

za, l'Artista degli artisti ci ha intessuto nel grembo di nostra madre e ha fatto di noi una meraviglia stupenda: *«Sei tu che mi hai tessuto nel seno di mia madre. Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere»* (Sal 139, 13-14).

Forse ti viene difficile credere in questa meravigliosa notizia perché non hai il dono della fede e non credi che Dio esista. Ti chiedo allora di provare almeno per un po' ad aprirti a questa possibilità. E se fosse vero? D'altra parte non potrai mai dimostrare scientificamente la non esistenza di Dio e per quanto ti pare più razionale che tutta la perfezione dell'universo, il sistema solare, le migliaia di galassie, tutto il mistero immenso che tu sei, la straordinaria precisione delle migliaia di operazioni che il tuo cervello è in grado di compiere ogni giorno senza che tu interferisca in alcun modo... sia tutto frutto del caso, si siano misteriosamente auto-ordinate componendo il capolavoro pazzesco della creazione, prova comunque a domandarti: ma come può dal nulla auto-crearsi l'universo, dal disordine un sistema così complesso regolato dalle medesime leggi fisiche? E prima del Big Bang cosa c'era? E prima ancora?

Davvero ti pare razionale credere che tutta la meraviglia del creato, la complessità del microcosmo e del macrocosmo regolati da leggi così precise e uguali, si auto-generi con così tanta perfezione dal nulla... e un po' come pensare che un'opera d'arte maestosa e meravigliosa possa auto comporsi.

Non potrebbe invece essere che le leggi impresse in tutta la creazione che regolano gli atomi, come pure le galassie, siano piuttosto una prova che questo immenso capolavoro che è il creato è la straordinaria opera d'arte dello stesso artista, unico, straordinario, divino?!

Forse invece credi nell'esistenza del Creatore ma ti viene piuttosto difficile riuscire a credere a queste risposte riguardanti la grandezza dell'uomo, rivelate nella *Parola di Dio*, semplicemente perché ogni volta che ti guardi allo specchio non riesci a vedere la meraviglia stupenda che sei, né tanto meno la vedi nelle tante persone che ti circondano.

Io penso che se ci apriamo all'ipotesi che un Dio che è amore è lo stesso artista che ha realizzato il capolavoro della creazione in tutta la sua maestosa bellezza, allora diventa difficile credere che si sia potuto "distrarre" proprio nel momento in cui ha creato te.

Mi sembra decisamente più razionale credere che un artista del suo calibro non possa fare altro che realizzare opere d'arte stupende: «*Hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere!*» (Sal 139, 14). Poi se è anche vero, come il cristianesimo ci insegna, che Dio che è amore ci ha fatto dono del libero arbitrio sta a noi scegliere se percorrere la strada che lo stesso Signore, via, verità e vita, ci ha mostrato, per fare risplendere l'immagine e somiglianza di Dio impressa nel nostro spirito o se invece scegliere, accecati dalla nostra superbia e presunzione, di continuare a sfigurare il capolavoro stupendo che siamo.

Se tu hai un figlio molto bello e quel tuo figlio decide di correre con la sua moto sempre a tutta velocità, senza mai ascoltare i tuoi suggerimenti, senza rispettare la segnaletica e i limiti di velocità con molta probabilità farà degli incidenti. Al decimo incidente che fa in cui si rompe tutte le ossa e si sfigura il viso con bruciate e cicatrici può forse venire da te e arrabbiarsi perché tu lo hai fatto brutto? Se non vuole vivere di menzogne dovrà riconoscere che tu lo avevi fatto bellissimo ma lui nella sua superbia non ha voluto dare ascolto ai tuoi continui suggerimenti d'amo-

re per impedire che potesse farsi del male ed è arrivato così, incidente dopo incidente a distruggere, sfigurare il suo splendido corpo.

Qualcosa di simile avviene con il nostro spirito. L'Artista degli artisti lo ha creato bellissimo, con un potenziale immenso, "divino", ma noi, accecati dalla nostra superbia, arroganza, troppo spesso non ascoltiamo nessuno dei suoi suggerimenti d'amore per vivere la nostra vita in pienezza, non rispettiamo la "segnalética" che Lui ci ha dato e che è impressa nella nostra coscienza, e continuiamo a schiantarci, a sfigurare la divina bellezza che ci caratterizza, o magari sono altri che non curanti della "segnalética divina" ci hanno investito, ferito, più e più volte, ma questo non vuole dire che il Creatore non abbia fatto di noi «*una meraviglia stupenda*» (cfr. *Sal* 139).

## **In sintesi**

Dunque le quattro risposte *che troviamo nella Parola di Dio, alla nostra domanda: chi sono?*, sono davvero incredibili e che tu abbia il dono della fede oppure no ti suggerisco di provare a prenderle in seria considerazione.

Siamo:

1. *Creati a immagine e somiglianza di Dio.*
2. *Poco meno degli angeli.*
3. *Tempio di Dio, dimora dello Spirito Santo.*
4. *Una meraviglia stupenda.*

**Domande di approfondimento  
(rispondi per iscritto)**

- Chi sono?
- Quali sono le mie principali caratteristiche?
- Quali i miei pregi, i miei talenti e i miei difetti, fragilità, debolezze?
- Quali i ruoli in cui tendo a identificarmi?
- Quali le etichette in cui spesso mi sento incasellato?
- Cosa resta della mia identità se provo a spogliarmi dei miei ruoli, delle etichette e giudizi in cui mi identifico, di ciò che faccio, di ciò che ho, del mio lavoro, degli obiettivi raggiunti, di pregi e difetti?
  - Credo che sono creato a immagine e somiglianza di Dio e che nel mio spirito c'è un immenso e meraviglioso potenziale tutto da scoprire?
    - Credo che Dio ha fatto di me una meraviglia stupenda?
    - Cosa sto facendo per farla risplendere in tutta la sua bellezza?
  - Quali sono invece i miei comportamenti, vizi, scelte, atteggiamenti e abitudini non sane che mi portano a sfigurarla?
  - Quali sono le potenzialità presenti nel mio spirito? Le sto mettendo a frutto?
  - Quanto tempo dedico a migliorarmi?
  - Cosa faccio in concreto ogni giorno per sviluppare il potenziale spirituale che è in me?

- Cosa potrei fare di più? Individuare impegni concreti.
- Compilare due liste differenti.
- Scrivi di getto, senza pensarci tutte le risposte che immediatamente ti vengono in mente ponendoti la domanda: «Chi sono?».
- Prenditi una giornata di silenzio e preghiera/meditazione. Immergiti nel mistero del tuo spirito dell'essenza vitale di ciò che sei. Mettiti in ascolto dei tuoi bisogni, aspirazioni più profonde, spogliati di tutti i giudizi e pregiudizi in cui tendi a incasellarti e compila nuovamente la tua lista. Se hai il dono della fede scrivi la nuova lista pregando e dopo avere chiesto il dono dello Spirito Santo.
- Nelle settimane successive trova ancora del tempo per riguardare le liste che hai compilato e continuare a modificarle, completarle.
- Prenditi poi del tempo di qualità con la persona che più ti ama e ti conosce in profondità per condividere quanto hai scritto e ascoltare cosa lei ne pensa.

## **Parola di luce. Esperienza risanatrice**

*«E Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò» (Gn 1, 27).*

*«Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai fissato, che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?... Davvero l'hai fatto poco meno di un angelo, di gloria e di onore lo hai coronato» (Sal 8, 4-6).*

*«Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?» (1 Cor 3, 16).*

*«Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui» (Gv 14, 23).*

*«Sei tu che mi hai tessuto nel seno di mia madre. Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere» (Sal 139, 13-14).*

### **Passaggi fondamentali**

- Dalla superficialità alla profondità.
- Prendere consapevolezza del mistero che siamo.
- Dai bisogni materiali a quelli spirituali.
- Riscoprire le nostre meravigliose potenzialità e impegnarsi in ogni modo per metterle a frutto.