

**Cari amici**, eccoci ad Ottobre.

Sabato 11 con alcuni amici ci siamo incontrati per confrontarci su questa piccola esperienza della Casa dei figli d'erba. Abbiamo cominciato con una meditazione silenziosa e guidata sul senso della vita e della morte iniziando dalla foto che è nella sala dell'ulivo di una persona preziosa, Mario, che è andato avanti da poco tempo.

Mi chiedo se sono all'altezza di questa proposta. Intanto da forma esteriore, provo, col mio noviziato, a farla divenire essenza. C'è in me il desiderio di fare spazio, di custodire solo le matrici di fondo della casa (silenzio, preghiera, meditazione, accoglienza, circolarità, incontro tra le fedi) favorendo l'occasione perché ciascuno di noi possa stare su sé stessi.

Maria Lisa e Paolo mi hanno esortato a continuare semmai con una proposta settimanale accanto al ritmo ordinario giornaliero. N'è nato un ciclo di incontri su Meditazione e scrittura autobiografica di cui parliamo anche in questa newsletter.

Il giorno 17 ho incontrato il Vescovo di Vallo della Lucania, Monsignor Vincenzo Calvosa a cui presentato l'esperienza della Casa.

Non cerco semplicemente un luogo da abitare ma una comunità che avverta il senso di questa esperienza dove poterla re-incardinare sentendo che c'è casa. E casa sono gli incontri prima delle mura. Preghiamo perché tutto è nelle mani di Dio. Ringrazio Monsignor Calvosa per l'attenzione e l'ascolto che mi ha riservato.

Intanto mi confronto con questa che diviene esperienza interiore: **silenzio** non solo dalle parole, **preghiera** mite e non violenta, **meditazione** nella quale convergono oriente ed occidente, **accoglienza** di chi vive la porta stretta del dolore, la **circolarità** perché non c'è nessuno maestro e l'**incontro** delle altre esperienze di **fede**.



C'è bisogno di speranza e questa è carne oltre che sentimento. La speranza prende forma con linguaggi nuovi in esperienze antiche come sento sia anche un piccolo eremo nel quale si avverte il vento del mondo. La crisi che attraversiamo ripiega verso la disperazione. Non è una crisi solo della Chiesa, della parrocchia ( paro oikia) ma della comunità tutta ( oikia). C'è una erosione della comunità in una deriva individualista. In Italia la solitudine riguarda 4.5 milioni di persone, e non è certo solitudine creativa o eremitica. Dinanzi a questa solitudine, individualismo, erosione della comunità, usare parole nuove per me ha significato ritessere relazioni con sé, Dio, gli alla luce dello spirito, della grazia, della meraviglia, del mistero, della poesia.



Lo scorso 4 Ottobre sono stato ospite in un incontro ecumenico della Chiesa Ortodossa in Italia che si è svolto presso l'Istituto dei Missionari Saveriani promosso dal Vescovo Ortodosso Monsignor Marco Barra.





Domenica 19 invece la comunità induista ha celebrato la Festa delle Luci , una speciale cerimonia alla Madre Divina nel suo apetto di Lakshmi. Con l'occasione ho fatto visita alla comunità di Croce Mandir di Cava de Tirreni ed alla sua guida Franco Milito.

**Non occorre avere paura del male, il bene sovrabbonderà sempre**

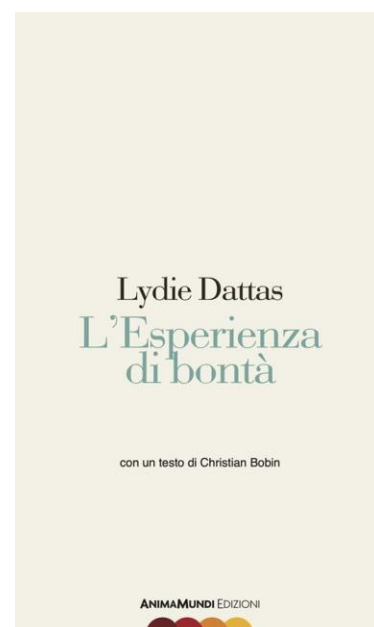
**di Pietro Ravallese**

**"Esperienza di bontà"** é uno dei libri più belli che io abbia letto.

Bello non solo per il lirismo della prosa che l'amico Antonio Zulato ( *del quale pubblichiamo un articolo in questo numero sul tema dell'autobiografia* ) ha tradotto dal francese con la maestria dell'artigiano che padroneggia la materia incandescente che è la parola.

Questo libro di Lydie Dattas è uscito in Francia il secolo scorso ed ora finalmente viene proposto in Italia da Animamundi Edizioni.

L'ho acquistato come segno di amicizia verso Antonio ed il suo editore, Giuseppe Conoci, ma alla fine il dono l'ho ricevuto io, ed alla grande.



È bello questo breve scritto perché apre uno spazio sconfinato di speranza e responsabilità e ci dice che la ferita può essere anche un moltiplicatore di bene. La speranza non è il semplice ottimismo che si autoconvince del finale positivo.

La speranza è affiancata dal nonostante, dal tuttavia, dal limite, ma in essa arde la fiducia che sempre ne vale la pena a prescindere da come qui ed ora andrà a finire.

La speranza anima una terra promessa che non sappiamo se vedremo, e che forse toccherà a chi verrà dopo di noi vederla. Ma questa terra promessa è il giardino del nostro impegno responsabile, ed essa a sua volta genera altra terra promessa in altri tempi e spazi.

Questa promessa si è compiuta all'insaputa di Suor Suzanne Marie che nel libro è l'artefice della storia.

Questa è la grandezza del mistero e della fiducia.

Questa storia, se ce ne fosse bisogno, è la cartina di tornasole di come la meraviglia, il mistero, la poesia, il sottile soffia nella vita.

L'amore di una donna in una corsia di ospedale, una suora appunto, mette a dimora un seme nel cuore di una bambina che è germoglierà come l'albero di senape del vangelo.

**" Ho dimenticato il tuo volto ed il tuo nome, il tuo sguardo e la tua voce: tutto è stato cancellato, tranne quella luce sfolgorante del tuo cuore che, trapassando mi il petto, è arrivato fino al mio"**

Un albero di amore frutto di quell'incontro di tanti anni prima quando la piccola Lydie Dattas visse settimane lontana dalla famiglia ricoverata in ospedale. Quella lontananza, quella lacerazione, quella ferita fu il terreno, l'humus necessario perché quel seme potesse dare migliori frutti.

In quel dolore, grazie a quell'amore, la piccola, a distanza di anni con una vita matura già avviata, trova l'esatto momento di una seconda sua nascita.

**" Sento ancora il fruscio del tuo abito e se ho dimenticato la tua voce potrei disegnare a memoria la pianta della danza dove, per la seconda volta, sono nata".**

Amore e dolore non solo fanno rima nella prosa ma nella vita.

Si tengono per mano e quando la fiducia, la speranza, la consapevolezza, l'indipendenza allargano questa presa tra dolore ed amore, senza spezzarla, ma rendendola più leggera, allora si compie il miracolo .

È proprio allora che si può riuscire persino a godere, ad assaporare il quanto basta dell' esistenza: quanto basta un sorriso, quanto basta l'odore dell' erba falciata, quanto basta un silenzio, quanto basta il dono di sé.

Ma forse il motivo per cui sento che questo libro sia bello in profondità, come un tesoro che fuoriesca improvviso ed inatteso , è che senza alcuna pretesa saggistica afferma una verità che sappiamo tutti e che a volte non riusciamo ad esprimere ed ancora meno a vivere.

Questo libro ci parla di quello che Arminio chiama "la cura dello sguardo".

Abbiamo bisogno di uno sguardo e nel contempo di non dipendere da esso per poter gioire della vita e non essere prigionieri di qualcuno o qualcosa.

Lo sguardo di Suor Suzanne Marie cambiò la vita della piccola Lydie Dattas e nel frattempo la liberò, le diede ali per volare, fare il resto.

Quanto è potente uno sguardo d'amore.

È un appello per ciascuno di noi, all' attenzione, all' amore ed al contempo alla libertà, all' imparare a camminare senza il continuo bisogno di quello sguardo.

Suzanne e Lidye non si sono più viste ma quello sguardo è stato cura che la piccola bimba si è lasciata bastare per una vita intera.

**" Non so più niente di te, eppure tutto quello che so viene da te"**

## La mia esperienza di Taizè

di Maria Teresa Lombardo

E così si è presentata l'occasione di accompagnare il gruppo giovani della Fraternità di Romena a Taizè.

C'ero stata nel lontano 2002 ma solo di passaggio e non avevo avuto l'opportunità di vivere a pieno l'esperienza di quel luogo.

Ho vissuto l'attesa della partenza con un po' di titubanza perché non sapevo se ero nello spirito giusto per vivere l'intera settimana con così tanti ragazzi provenienti da tutto il mondo. Sono partita con la curiosità ed il timore, due ottime compagne di viaggio per intraprendere una nuova avventura. Innanzi tutto vi presento il favoloso gruppo del "viaggio Taizè 2025", è

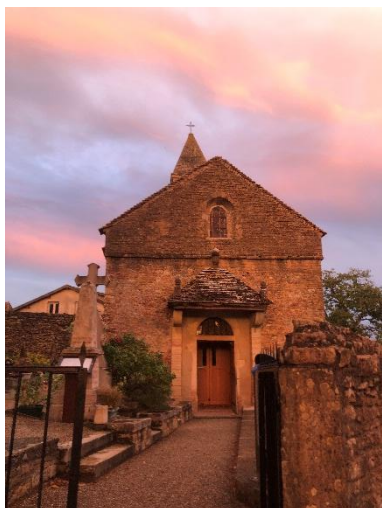


così che si chiama la nostra chat del gruppo washapp: Anna, Giovanni, Edoardo, Chiara, Pablo, Emma, Francesco, Giovanni, Frank, Arianna, Irene, Leonardo, Lorenzo, Maria, Michele, Perla, Valerio, Ludovica e gli altri due accompagnatori del gruppo Andrea e Gianni.

Andrea è il responsabile del gruppo giovani a Romena e Gianni è stata la nostra guida perché in gioventù ha vissuto a Taizè e ci ha accompagnato con il suo entusiasmo di pluriottantenne in questo viaggio. Siamo partiti da diverse parti d'Italia per poi ritrovarsi a casa di Ludovica a Volpedo, patria di Pellizza pittore del "Quarto Stato".



Dopo aver dormito accampati, nel vero senso della parola, a casa di Ludovica, ci siamo messi in viaggio diretti in Francia. Per il pranzo ci siamo fermati a Passy per visitare la chiesa di Notre Dame de Toute Grace, una chiesa costruita nel secolo scorso da dove è possibile godere il paesaggio mozzafiato del maestoso Monte Bianco.



La chiesa accoglie opere di grandi artisti come Henri Matisse, Marc Chagall, Pierre Bonnard e molti altri. Dopo la sosta siamo ripartiti per arrivare alla nostra meta. Quanti ragazzi intorno a noi al nostro arrivo! e così, dopo le prime timide titubanze per comprendere i luoghi, gli orari e le varie attività, siamo “scivolati” dolcemente nel vivere quest’esperienza.

Taizè, per chi non la conosce si trova a in Borgogna, in Francia. È un piccolo paesino di poche case immerso nella campagna. **Nel 1940, un giovane proveniente dalla Svizzera il cui nome era Roger Schutz, conosciuto poi come Frere Roger, arrivando in bicicletta decise di fermarsi e creare una comunità monastica ecumenica ed internazionale**, che negli anni si è ingrandita dando sempre più spazio all’accoglienza ed all’attenzione ai giovani. La nostra giornata era scandita da **tre momenti di preghiera**: di mattina, prima di pranzo e poi di sera; e dai laboratori dove tutti potevano partecipare. La preghiera di Taizè viene svolta nella grande chiesa moderna al centro del villaggio ed è caratterizzata da canti in diverse lingue del mondo che si susseguono incessantemente, talvolta anche per **tutta la notte**.

Durante la preghiera della mattina c’è la possibilità di ricevere la comunione e **mi ha molto**



**commosso la possibilità, per chi non vuole o non può prendere l'ostia, di mangiare un piccolo pezzettino di pane perché nessuno possa sentirsi escluso.**

I laboratori parlavano di argomenti di storia ed attualità dove c'era la possibilità di intervenire con domande ed avere interazione e scambio con i presenti. Un momento speciale era l'incontro a piccoli gruppi di condivisione di fine pomeriggio, dove venivano poste delle domande per stimolare lo scambio di idee ed opinioni. Questi gruppi venivano formati dal primo giorno di arrivo ed i componenti rimanevano i soliti per tutta la settimana; per poter così, mantenere e rinforzare il legame e l'intimità tra i ragazzi.

**La cosa per me più bella è stato vedere tanti giovani provenienti da varie parti del mondo, di diverse religioni stare insieme con molta naturalezza e serenità: fare le lunghe file per i pasti, servire, pulire, pregare, giocare, cantare, ballare e parlare insieme. Ogni giorno vedevamo i ragazzi del nostro gruppo di Romena così contenti, trasformati e plasmati da questa avvolgente esperienza; sono anime sensibili, entusiaste, in ricerca della loro realizzazione e del loro posto nel mondo.** Ho amato molto passeggiare intorno a Taizè perché c'è una compagna bella e rigogliosa e mi piaceva molto stare nella piccola chiesetta romanica dov'è nata l'idea ed il sogno di Frere Roger, un luogo speciale dove abita un Silenzio vivo di una Presenza che chiede solo di stare con te.

## IL VALORE DELLA RELAZIONE NELLA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

**Di Antonio Zulato**

*Filosofo e docente di Scrittura Autobiografica – Libera Università di Anghiari*

"È per rinascere che siamo nati" – afferma Neruda. E che cos'è la rinascita se non la sensazione che la speranza prenda consistenza e ci offra la possibilità di portare a compimento ciò che sentiamo essere solo abbozzato dentro di noi...quel sogno con cui ogni vita ha a che fare, quel sogno con cui ogni autobiografia si confronta e di cui cerca le parole



per esprimerlo? Ma ogni vita si confronta anche con la paura di non vivere quel sogno...anche nel disincanto più ostinato.

Il nostro passato è il "bene" più grande e prezioso che abbiamo, perché ci costituisce nei nostri aspetti più profondi, quelli che la vita ha lentamente sedimentato e hanno dato forma alla percezione di noi stessi.

E scrivo "bene" tra virgolette perché non lo intendo nel suo significato generico, ma come lo ha caratterizzato Platone. "Bene" è tutto ciò che ci fa scoprire e conoscere chi siamo e che contribuisce a realizzare le potenzialità che ci costituiscono nel nostro valore e nella nostra dignità.



Antonio Zulato in questa foto è seduto al tavolo all'Eremo di Coltriciano. Accanto a lui la moglie Laura e Giuseppe Conoci editore di Animamundi

Allora, prendere consapevolezza della nostra storia significa darci l'opportunità di realizzarci in una nuova rinascita, perché cambiare significa diventare profondamente se stessi, adottare tutte le proprie parti, anche le più scomode, dare il permesso di soggiorno a tutti, tutti gli "io" che siamo perché "quando le forze interiori dell'uomo – luminose e oscure – non sono del tutto investite da lui stesso, e cioè comprese e integrate nella propria vita, quando

egli agisce come se potesse dominare ciò che non conosce, come se ciò che non conosce in lui non esistesse nemmeno, queste forze si rivoltano, si riversano all'esterno, a volte con una violenza cieca. Perché, essendo state represses e non gestite, esse acquistano un'autonomia spaventosa." (A. De Souzaenelle, Nel cuore del corpo la parola, Servitium, Bergamo 1998, p. 51).



Nessuno di noi può dire di conoscersi fino a quando non fa i conti con la sua alterità, fino a quando non prende consapevolezza che, oltre se stesso è anche un altro, quell'estraneo dentro di sé che lo mette in discussione e lo trascina in quella crisi che induce la nostra identità ad aprirsi all'altro che ci sta fuori e farlo entrare nella sfera del nostro sentire. Solo così possiamo "riconoscerlo" e avere verso di lui uno sguardo di attenzione e cura.

Se noi impariamo a "rivedere" la nostra vita con questa ottica e riusciamo a far diventare "storia" il nostro passato, allora forse qualcosa di nuovo comincia ad aprirsi davanti a noi e prospettarci possibilità inedite che finora non potevamo nemmeno immaginare.

Un giovane uomo che sta scontando la pena dell'ergastolo, un giorno alla fine di un lungo colloquio in cui il clima si era fatto particolarmente confidenziale e favorevole all'introspezione e al coraggio della responsabilità, mi ha detto: "Io mi assumo la responsabilità di quello che ho fatto, voglio pagare per quello che ho fatto, ma io vorrei capire perché l'ho fatto!". E alla domanda: "Chi eri a quel tempo?". "Ero una persona fragile" - mi ha risposto.

Parto da questa mia esperienza per alcune riflessioni che precedono e riguardano il tema del valore della scrittura autobiografica.

Innanzitutto dovremmo forse considerare che ogni sguardo posato su una persona, e quindi anche su se stessi, è necessariamente un atto di umiltà: il riconoscimento del profondo mistero che è l'uomo e quindi l'impossibilità di imprigionare una persona in una definizione che la comprenda totalmente. Ponendosi in questo modo, in ogni nostra relazione si potrà lasciare quello spazio di libertà e di movimento (agio), in cui l'altro può collocare se stesso in una dimensione connotata dal rispetto e dalla responsabilità. L'esperienza che tutti facciamo della nostra stessa estraneità – chi non ha mai detto: "Mi sento strano!", dove strano non può significare altro che "straniero" – deve metterci in guardia dalla pretesa di conoscere l'altro e di relazionarci con lui con assoluta sicurezza. Il rispetto è proprio la cura che dobbiamo avere nel rivolgere lo sguardo all'altro per non condizionarlo in base alle nostre aspettative o ai nostri pregiudizi. Conoscere l'uomo, quindi, significa, innanzitutto,



riconoscere la sua complessità, in particolare la non riducibilità del suo essere ad un solo aspetto della sua identità. Ognuno di noi, infatti, è “molti”: è figlio, è uomo o donna, è fratello, marito/moglie, padre/madre, appartenente a una nazionalità, competente rispetto a una professione o a una passione, portatore di specificità e caratteristiche che si manifestano in maniera unica nella loro combinazione... Accogliere in sé tutto questo è una ricchezza e riconoscerlo nell’altro significa riconoscere il suo valore e la sua dignità. Il problema nasce quando pretendiamo di identificare noi stessi e gli altri in una sola di queste caratteristiche, innalzandola a valore assoluto, perché l’identità non è l’identificazione con una sola parte di noi, ma è piuttosto ciò che connette ed armonizza la molteplicità che ci abita; è il continuare a sentire di essere sempre noi stessi pur nella complessità dei ruoli e delle esperienze che viviamo. Così, offendiamo la dignità di una persona quando, parlando ad esempio, di chi sta in carcere, ci lasciamo andare all’espressione “È un criminale!”...invece di dire che è una persona che ha commesso un crimine.

In secondo luogo, come già accennato, viene la “conoscenza di se stessi”, perché essa rappresenta, in definitiva, il motivo per cui ogni uomo vive la sua vita, in particolare se si considera come parte di un tutto, sia in senso diacronico – la storia generale del mondo –, sia in senso sincronico – i vari contesti cui appartiene, fino al più generale che è l’umanità tutta. E poi perché non possiamo relazionarci adeguatamente agli altri se non abbiamo la consapevolezza di chi siamo e della direzione in cui andiamo. È anche vero che ognuno conosce se stesso attraverso gli altri: “Ognuno ha una favola dentro, che non riesce a leggere da solo – dice ancora Neruda. Ha bisogno di qualcuno che, con la meraviglia e l’incanto negli occhi, la legga e gliela racconti.” E qui capiamo la grande importanza dello sguardo, non di uno sguardo qualsiasi, di uno sguardo superficiale e fuggitivo, bensì di uno sguardo attento che sappia soffermarsi con interesse, passione e cura. La relazione quindi ha sempre un movimento circolare in cui conoscenza di sé e conoscenza dell’altro si rincorrono senza sosta.

Ognuno deve fare i conti con la sua “verità”, e la responsabilità che ne consegue, quella verità che appartiene a chiunque sappia vedere nella propria vita qualcosa di vero che può essere un’opportunità concreta per chi lo incontra. Una verità che possiamo scoprire tra i meandri



delle nostre esperienze quando sappiamo interpellarle col desiderio di capirne il senso che si protrae nel tempo.

E riguardo a questo la scrittura autobiografica è uno strumento prezioso. Una scrittura che sappia recuperare e ricontattare le esperienze del passato arricchendole della riflessione sull'importanza e il "valore" che hanno avuto nella nostra vita...e la ricerca di senso a cui hanno contribuito. Una scrittura, poi, che possa essere condivisa, e in questo sta la peculiarità del Laboratorio: è la condivisione, infatti, che, risvegliando attraverso le esperienze degli altri gli aspetti ancora nascosti dentro di noi, apre nuove porte, allarga gli orizzonti della conoscenza e ci fa scoprire inedite consapevolezze che aiutano a comporre il quadro d'insieme in cui sentiamo di poterci riconoscere, sia dal punto di vista individuale che sociale, delineando di conseguenza quel filo conduttore della nostra vita che spesso non riusciamo a individuare, persi nei frammenti delle nostre esperienze; è nella condivisione delle nostre esperienze che sentiamo tutto il valore di ciò che ci lega agli altri, testimoniato dal desiderio "curioso" di conoscere le loro storie.

Recuperare, scrivere e raccontare la propria storia, o frammenti di essa, significa prenderci la cura di conoscere le nostre trame interiori e la loro connessione con le trame del mondo; significa cioè connettere la storia individuale con la storia sociale cui apparteniamo, connessione la cui mancanza può indurre azioni che l'etica e la giustizia condannano e sanzionano. È importante ritrovare quelle trame in forma di nuove consapevolezze relazionali; ad esse possiamo arrivare guardando le nostre pagine scritte, che rappresentano quel "fuori di noi" in cui ospitarci senza sfuggire a noi stessi e da cui guardarci con quel distacco che è contemporaneamente accoglienza e riflessione critica, in cui consiste il vero prendersi cura di sé. È come fare dono alla propria vita di una dimora in cui tutto è "degno", perché tutto ha concorso a farci essere quello che siamo, senza assolverci dalle responsabilità, di cui invece dobbiamo farci carico.

Venendo al caso concreto del carcere, è evidente che esso interrompe o mette in seria discussione un possibile progetto di vita, soprattutto quando distratti da false illusioni spesso

meramente personali, non si sono messe in conto le conseguenze più gravi proprio nei confronti delle persone che più ci stanno a cuore.

È allora importante riprendere in mano la propria vita, mettervi un po' di ordine, scoprirne le motivazioni fondamentali in ciò che ci appartiene nella dimensione più specifica e unica, per trovare il modo di esprimerla.

La scrittura autobiografica ci aiuterà allora ad individuare i nostri punti di forza, su cui appoggiare saldamente le nostre speranze e i nostri progetti futuri...e a riconoscere, comprendere e integrare, come nostri, nella trama della nostra esistenza, le fragilità, le ferite, i limiti e gli errori perché non indeboliscano la nostra dignità impadronendosi di noi.

Ci offrirà ancora l'opportunità di riconciliarci con il nostro passato, con le scelte che sembrano aver compromesso irreversibilmente il nostro percorso di vita; e non negarci la possibilità di perdonarci significa liberare le nostre energie dalle pesantezze del passato e investirle nel futuro...accompagnate da una ritrovata fiducia in noi stessi. E forse sarà l'occasione per mettere nelle pagine il dolore che non sa stare altrove...quando il senso di colpa lo perseguita e non gli dà tregua. La scrittura infatti con la sua grammatica e la sua sintassi può offrire un argine e contenere l'espressione delle nostre sofferenze ed emozioni...anche le più pesanti.

Cimentarsi con la scrittura di sé, sarà come fare un bilancio della propria vita alla luce dei valori e punti di riferimento che la scrittura saprà prospettarci nel suo avanzare, perché, come dice Derrida, essa "ci conduce dove ancora non sappiamo di essere", in un possibile cammino che prospetti l'occasione di contattare e riconoscere la "verità" che ci appartiene.

Le esperienze raccolte in questo libro vogliono essere un esempio di quanto la scrittura possa liberare i pensieri e attivare nuovi progetti al di là dello spazio ristretto e condizionato in cui hanno trovato espressione.



## Stare sostare

### **Ciclo di incontri di meditazione e scrittura autobiografica.**

Ogni sabato dalle 17:30 alle 19:30 alla Casa dei fili d'erba a Salerno a partire da Sabato 18 Ottobre.

Coglieremo l'occasione anche per dedicarci un tempo per stare insieme e crescere in amicizia facendo a volte merenda altre volte condividendo la cena.

Un sabato la meditazione silenziosa ispirata da un ambito esistenziale, al termine della quale chi vuole pur condividere una risonanza interiore, l'altro sabato sempre su quell'ambito ciascuno si eserciterà nella scrittura autobiografica raccontando, e se vuole condividendo la lettura, la sua esperienza dimensione nella sua vita.

Incontri liberi e gratuiti, occorre sempre prenotare inviando un messaggio al 3471083991

La pratica meditativa mira a farci contattare la nostra profonda intimità dove pulsa il divino.

Fare silenzio tende a calmarci, a liberare la mente ed il corpo da parole, pensieri, emozioni, sentimenti.

Questa pratica ripetuta accompagnata dalla scrittura autobiografica aiuta a discernere qual'è il terreno che abitiamo attualmente e quali semi possiamo mettere a dimora per la nostra evoluzione umana, spirituale, relazionale.

In un tempo di riverberi cerchiamo la risonanza, in un tempo frettoloso cerchiamo la lentezza, in un tempo di like cerchiamo un ascolto profondo, in un tempo superficiale cerchiamo la profondità, in un tempo con tante esperienze brutte cerchiamo la bellezza.

Tutto ciò lo faremo sostando lentamente su alcuni ambiti della nostra esistenza. Sarà un grande opportunità per riorientarci.

Questi di seguito indicati alcuni degli ambiti che esploreremo insieme, in maniera circolare senza maestro, per prendere coscienza di noi stessi, di ciò che ci muove o ci limita, dei nostri desideri profondi e delle belle energie che ci abitano.



Ogni Sabato dalle 17:30 in poi

**MEDITAZIONE**

*Scrittura  
autobiografica*



La Casa dei fili d'erba ( Via Ventimiglia 19 Salerno)  
se partecipi per favore manda un messaggio al  
3471083991

Bontà - Speranza , fiducia - Indugiare - praticare -  
risonanza - La ferita madre le ferite figlie, Dolore  
resistenza, attraversamento - Rinascita - Benessere,  
serenità, gioia – Pace - Dono - Perdono - Silenzio  
meditazione contemplazione preghiera - Resa,  
abbandono, accoglienza - Possesso - Ombra e luce -  
Consapevolezza - Conflitto - Leggerezza - Ozio riposo -  
Ricerca cammino - Inquietudine irrequietezza - Altro ,  
incontro - Umiltà – Trattenere, lasciare andare - Sorrisi -  
Attenzione, ascolto, cura dello sguardo - Dio Mistero Vita  
meraviglia - Paura - Attaccamento liberazione -  
Dipendenza autonomia autenticità - Vuoto solitudine -

Porta stretta - disagio - Bramosia desiderio

