

VENTITREESIMO INSEGNAMENTO
ESERCIZI PER IL DISCERNIMENTO
(SECONDA PARTE)

126. L'Illuminazione

Quando cerco di cambiare ciò che in me non mi piace combattendolo, non faccio che spingerlo sottoterra.

Se l'accetto, affiorerà per poi evaporare.

Ciò a cui mi oppongo persiste ostinatamente.

Considero l'esempio di Gesù, che si è prefisso il compito di smuovere montagne e che combatte contro nemici implacabili.

Eppure, anche nella sua indignazione. Egli continua ad amare ... combina un profondo desiderio di cambiamento con l'accettazione della realtà così come è ...

Mi sforzo di essere come Lui.

Comincio con i sentimenti che non mi piacciono.

Discuto con ciascuno di essi in modo amabile, disponibile ... e ascolto ciò che ognuno di essi ha da dire ... finché scopro che, sebbene possa farmi del male, mi fa anche bene ... che è lì per uno scopo benefico che ora cerco di scoprire ...

Continuo a dialogare finché provo una reale accettazione di questi sentimenti - accettazione, non approvazione, né rassegnazione ... cosicché non mi sento più depresso per le mie depressioni o arrabbiato con le mie rabbie o scoraggiato per il mio scoraggiamento o impaurito delle mie paure o ostile verso i miei sentimenti di ostilità ...

Posso convivere in pace con essi perché ho capito che Dio può usarli per il mio bene ...

Faccio la stessa cosa con qualcuna delle molte altre cose della mia vita che voglio cambiare: i miei acciacchi fisici ... i miei difetti personali ... le circostanze esteriori della mia vita ... gli avvenimenti del passato ... le persone con cui vivo ... l'intero mondo così come è ... vecchiaia, malattia, morte ...

Con essi amorevolmente discorro, consapevole che rientrano in qualche modo nel piano di Dio ...

Così facendo subisco una trasformazione: anche se tutto intorno a me rimane lo stesso — il mondo, la mia famiglia, i miei sentimenti, il mio corpo, le mie nevrosi ...

Ma io non sono più lo stesso. Amo di più ora, accetto meglio ciò che è indesiderabile.

Sono anche più in pace perché ho capito che la violenza non può produrre cambiamenti duraturi: solo l'amore e la comprensione possono farlo.

127. Il mio corpo

Da Dio ho ottenuto il corpo che sono.

Il rapporto con me corpo, influenza la mia vita in bene o in male.

Devo, quindi, sempre meglio comprenderlo ed amarlo ...

Come mi aiuta od ostacola il corpo nella vita?

Verso di esso quali sono i miei pensieri, sentimenti, atteggiamenti? Cosa mi aspetto da me corpo?

Ma il corpo forse avanza dei risentimenti, delle paure, degli aspetti non riconciliati (squilibrati) nei miei confronti?

Ricerco parole di saggezza sul mio corpo.

Le Scritture rivelano la spiritualità del mio corpo.

Dicono che il mio corpo è il tempio di Dio, il luogo dove dimora lo Spirito. Cosa significa?

Chiedo nel Padre Nostro «Venga il Tuo Regno»: mi chiedo in quali parti del mio corpo Cristo non regni ancora ...

Dicono inoltre che i nostri corpi non sono nostri ma di Cristo, cosicché Egli può dire di me: «Questo è il mio corpo». Di nuovo mi chiedo cosa significhino queste parole ...

Mi vedo compiere le azioni del giorno (mangiare, lavorare, divagarmi, dormire ...) con la consapevolezza che il mio corpo è la casa del Divino ...

Infine parlo a Dio del mio corpo, gli dico perché credo che mi abbia dato questo corpo ...

Piccola tessera, non fuggire,
non scappare dalle mani del mosaicista.
Non toglierti da dove Dio t'ha messo,
Tu non riesci a vedere il progetto di Dio:
esso è infinitamente bello, perché fatto a Sua
Immagine.
Quando nel finale ti sarà mostrato,
proverai gioia indicibile per il solo farne parte.
T'ho messo accanto a tanti fratelli
di diversa forma e colore:
alcuni smaltati ed altri dorati.
Tu quel disegno non lo vedi.
Di questo t'assicuro: in eterno ne godrai
se saprai stare dove Dio t'ha messo
e conservare quella forma che per te ha stabilito.
Tu devi essere questo, non devi essere un altro.
Se devi essere un'altra tessera musiva,
tu piccolo cubico di materia, hai finito,
non sei
e non sarai più
te stesso.