

MEDITAZIONI

C'è un punto essenziale in questo lavoro su di sé:
la fiducia.

Bisogna aver fiducia.

Una fiducia totale.

Questo richiede un po' di tempo.

All'inizio si sente ogni sorta di resistenze.

Ma una volta che queste resistenze sono superate,
allora il lavoro può realmente cominciare.

Non prima.

Dunque cominciare a lavorare su questo: la fiducia.

Che cos'è la fiducia?

È il desiderio di confidarsi,

di aprirsi in tutta sincerità

e tutta sicurezza,

di dire delle cose che dentro di sé, sul fondo di se stessi,
pesano.

È condividere.

È comunicare.

È essere in comunione.

Dire le proprie tristezze, le proprie speranze,

le certezze e le incertezze,

le passioni, le gioie,

gli odi, i rancori,

le illusioni, le delusioni,

i demoni, i diavoli,

le paure, le ripetizioni,

le disperazioni, le angosce,

le follie, le demenze,

i segreti, le attese,

MEDITAZIONI

le gelosie, le possessività,
le indifferenze, i rifiuti,
gli amori, le agonie,
i vuoti e i pieni,
le grandezze e le piccolezze,
le menzogne, gli inganni,
le farse, le fughe,
le paralisi, le arroganze,
le pretese, le vanità,
i bisogni, gli infantilismi,
i propri dubbi...

È tutto questo

e ancora tante altre cose che sono là,

sul fondo di se stessi come un peso

e che chiedono solo di esprimersi

per rendere leggeri.

Leggeri come un bambino.

Avere fiducia,

vuol dire ritrovare l'innocenza che è in noi.