

"Cosa desideri?"

Un'occhiata all'esperienza di un ritiro spirituale, un'opportunità che può arricchire la vita

Molte persone che fanno un Ritiro della *Vigna di Rachele* non hanno mai fatto un ritiro spirituale in passato, quindi scoprendo l'esistenza di quest'opportunità, naturalmente si fanno domande del tipo:

- Cosa ci si può aspettare da quest'esperienza?
- Cos'è un "ritiro spirituale"?
- Anche se non sono cattolico praticante, o non seguo nessuna religione, una tale esperienza mi può essere utile?



I. Che cos'è un "ritiro spirituale"?

A livello esteriore un ritiro spirituale consiste nell'opportunità di allontanarsi dalla *routine* della vita quotidiana per esaminare più a fondo la propria vita così da "vederla" sotto una luce diversa. Per fare ciò, spesso, vengono offerte brevi letture, opportunità per scrivere, momenti di silenzio, riflessione e preghiera, ed altri esercizi progettati per facilitare "l'ascolto" della propria esperienza e l'opportunità di condividerla con gli altri.

In breve, la struttura "esteriore" del ritiro dovrebbe facilitare una riflessione "interiore" sulla propria vita dal punto di vista emozionale e spirituale.

Un ritiro non è un tentativo di fuggire dal “mondo reale”, ma uno sforzo di entrare con più consapevolezza in quel mondo. E’ un momento in cui fare un passo indietro per poter fare dei passi avanti in un più alto stato di autocoscienza.

Un ritiro è anche un modo di prendersi cura di se stessi. Per questo periodo di pochi giorni permettiamo che altri si prendano cura di noi: loro prepareranno i pasti, laveranno i piatti, ci aiuteranno ad ascoltare la storia della nostra vita e a raccontarla in un modo che ci alleggerisce e ci arricchisce. Ci ascolteranno, ci guideranno nella preghiera, si preoccuperanno di ciò che ci preoccupa, e porteranno sulle spalle una porzione dei nostri fardelli, così da rafforzarci per il cammino che c’è ancora da fare.

La partecipazione ad un ritiro richiede tempo. Il tempo è un grande tesoro che, purtroppo, spesso viene sprecato. Nell’esperienza di un weekend di ritiro spirituale, invece, ogni ora è preziosa, ogni momento è ricco di possibilità e di potenzialità. Il ritiro ci permette di svegliarci ai misteri della vita, tanto gioiosi quanto dolorosi. Le nostre esperienze di “nascita” e di “morte”, i nostri rapporti e impegni, le nostre sofferenze e gioie, le nostre perdite e benedizioni, tutti contengono e rivelano il mistero di Dio che è presente nella nostra vita. Un ritiro spirituale ci aiuta a riflettere su tutto ciò.



II. Ma che cos’è la “spiritualità”?

La “spiritualità” si può definire in diversi modi, però ha sempre a che fare con il livello più profondo della nostra esperienza umana e della nostra persona. Lo stupore vissuto davanti alla bellezza di un tramonto o di un fiore, la curiosità e la sete intellettuale che spinge uno scienziato a dedicarsi alla ricerca, la meraviglia provata nella nascita di un bambino, i dolori e le domande che accompagnano l’esperienza di malattia e morte.... Tutte queste esperienze appartengono alla nostra “spiritualità” che, forse, si potrebbe chiamare anche “interiorità”.

Tutto ciò che è reale, e soprattutto che ci spinge o ci conduce oltre i limiti della realtà materiale, fa parte della nostra spiritualità: esperienze di gioia, bellezza, amore e comunione, esperienze di sofferenza e delusione; il desiderio e la disperazione, consolazioni e sconsolazioni; un senso del progetto della propria vita e una convinzione sul destino di essa; la fede in Dio, in noi stessi, e negli altri, oppure la mancanza di una tale fede. Tutte queste realtà formano la spiritualità. Spesso essa è accompagnata da una pratica religiosa visibile, però anche le persone "non praticanti" vivono, *de facto*, una spiritualità.

Secondo un autore, la spiritualità significa "svegliarsi". Si potrebbe dire che la gran parte delle persone, anche se non lo sanno, "dormono". Nascono addormentati, vivono addormentati, si sposano addormentati, da addormentati fanno figli, e muoiono addormentati - senza mai svegliarsi. Non capiscono mai la bellezza e la meraviglia, la potenzialità e il destino dell'esistenza umana.



In molti modi è più facile restare addormentati, restare sulla superficie della vita. Un ritmo frenetico, imposto dalla società contemporanea tecnologica, ci può trasformare in automi che "esistono" invece di vivere veramente il dono della vita umana. L'attività frenetica ci può distaccare da noi stessi, dagli altri, da Dio e dal creato. La nostra vita spirituale facilmente resta dormiente perché viene eclissata dalle esigenze che quotidianamente chiedono il nostro tempo, le nostre energie e le nostre preoccupazioni.

Dunque, la chiamata alla spiritualità ci invita, prima di tutto, a svegliarci, a esaminare la propria esistenza e la propria esperienza così da penetrare il mistero della propria vita e di scoprire il progetto per essa. Tutti siamo invitati a scoprire e approfondire la spiritualità. Questo è vero anche per le persone che hanno avuto l'esperienza drammatica dell'aborto volontario.

Quando arrivano i momenti di sofferenza arriva anche, naturalmente, la tentazione di fuggire l'interiorità perché essa ci mette in contatto con il dolore. In quei momenti ci rifugiamo facilmente nell'esteriorità, scegliendo, consciamente o inconsciamente, di vivere sulla superficie della vita. Questa negazione del livello più

profondo del nostro essere ci può proteggere a breve termine dallo *shock* di un evento doloroso, ma se tale negazione, e tale iperconcentrazione sull'esteriorità ci accompagna per anni o persino decenni, c'è il rischio di perdere noi stessi.

Stranamente, le esperienze di dolore o perdita, disillusione o disperazione, esperienze (incluso quella dell'aborto) in cui i nostri sogni vengono schiacciati e il nostro futuro sembra buio, ci possono portare a un risveglio di spiritualità. Tali esperienze fanno nascere in noi domande sulle cose più vere e più fondamentali della nostra esistenza.

Spesso, la stessa sofferenza che ci ferisce, che intorpidisce le nostre emozioni e che ci spinge a fuggire dalla interiorità, ci fa "toccare il fondo" e arrivare a delle domande che, in seguito, portano ad una scelta:

"Cercando di evitare il dolore resterò sulla superficie, distraendomi dalla sofferenza divertendomi e "godendomi" la vita?"

oppure:

"Approfondirò la mia esperienza, cercando le vere cause del mio disagio, della mia insoddisfazione, dei miei progetti falliti e delle mie relazioni fallimentari?"



III. La spiritualità e l'esperienza dell'aborto

Le donne e gli uomini che hanno avuto l'esperienza traumatica dell'aborto spesso si fanno domande di questo genere, anche molti anni dopo. L'affrontare un tale momento di verità può essere difficile, ma pieno di possibilità. Individualmente o in coppia, le persone che portano dentro le ripercussioni dolorose dell'aborto, spesso cercano vie per andare oltre la disperazione, cercano un balsamo per lenire il dolore associato con la maternità o la paternità mancante. Cercano modi per "andare

avanti", per risanare l'identità ferita con l'aborto, e per ritrovare un senso del dono e della bellezza della vita.

IV. Spiritualità, aborto e La Vigna di Rachele

Ogni tradizione spirituale del mondo offre degli spunti o luci che guidano il cammino di colui o colei che cerca di indirizzare la propria esistenza, che cerca uno scopo e un significato per la propria vita, e che cerca di capire e risanare le esperienze del passato. La Vigna di Rachele è radicata non solo nella teoria psicologica ma, anche e soprattutto, nella spiritualità cristiana. Da questa ricca tradizione La Vigna prende gli spunti che possono aiutare le persone che portano le ferite derivanti dall'esperienza dell'aborto volontario.

Il percorso offerto dal Ritiro della Vigna di Rachele parte dalla persona di Gesù Cristo, non solo un grande maestro, ma il Divin Medico che guarisce le ferite dell'anima, che riconcilia la persona con Dio, gli altri e sé stessa, Colui che non solo rivela Dio alle donne e agli uomini, ma che fa conoscere alle donne e agli uomini la loro vera identità, dignità e potenzialità, il loro vero Destino.



Gesù stesso dice che è venuto affinché noi abbiamo vita - vita vera e vita piena! Quindi vale la pena "vivere", non solo "esistere"! Per andare oltre la mera esistenza, però, c'è bisogno di uno spazio che offra solitudine e compagni nel cammino verso l'incontro con noi stessi e col Dio che ci ha creato e ci ha affidato un progetto di vita.

L'esperienza del ritiro offre tale spazio e tale opportunità per "stare" col proprio cuore in compagnia di altre persone.

Sicuramente, fare un ritiro significa correre un rischio. Rischiamo l'ascolto del nostro cuore, l'ascolto di Dio e degli altri. Dedicare tempo a un ritiro, è come prendere in mano un attrezzo che ci permette di "scavare la miniera" di una terra sacra, ossia, la terra della propria vita. Costa una bella fatica, ma lì dentro, nella "terra" interiore, giacciono tesori nascosti che aspettano di essere scoperti. Ci sono delle domande che chiedono attenzione, e, all'interno di una piccola comunità radunata nell'amore di Dio, troviamo il coraggio di fare attenzione a quelle domande, troviamo il coraggio di ascoltare il grido silenzioso del nostro cuore.



"Vieni a vedere", ci invita Gesù. Vieni a vedere che sei amata incondizionatamente! Vieni a vedere che Dio, nella Sua tenerezza, guarisce i tuoi difetti, trasformandoli in autoconoscenza e umiltà, e trasformando ciò che era vergogna in uno scudo di gratitudine! Vieni a scoprire che il dono della guarigione viene offerto anche a te! Vedrai che la ferita aperta che porti ancora può trasformarsi in una cicatrice, presente ma chiusa, un segno di ciò che hai vissuto ed imparato, un testimone del fatto che hai ancora la forza per camminare verso il tuo Destino. Vieni a scoprire che, attraverso la fede, potrai ricevere dei doni inaspettati!

Entrare nella "terra sacra" del ritiro ci fa svegliare alla presenza e all'attività di Dio in ogni elemento della nostra vita: nel nostro passato segnato da dolore, ingiustizia e peccato, e nel nostro presente, in cui siamo tentati dalla disperazione, dallo scoraggiamento, dal pessimismo, persino dal nichilismo. Tutto il creato è sacro, ogni vita è sacra, e ogni persona è degna dell'Amore del Creatore! Dato questo, sentiremo la spinta a rivedere noi stessi e la nostra vita, piena di peccato e di grazia, sotto lo sguardo della Compassione di Colui che ci sta ancora plasmando nella Sua immagine.

Il racconto biblico del Cieco Bartimeo illustra ciò che accade nell'esperienza di un ritiro spirituale. Bartimeo riconosce la propria cecità e cerca di presentare la sua

condizione di bisogno al Signore Gesù. Altre persone lo scoraggiano, lo rimproverano, e gli dicono di tacere. Nonostante tutto ciò, in presenza di Gesù egli sente speranza e trova coraggio, e quindi grida con sempre più insistenza, "Gesù, pietà!" Quando Gesù gli chiede che cosa desidera, Bartimeo risponde: "Voglio vedere."



Speriamo che anche voi che leggete questa riflessione troviate il coraggio di "correre il rischio" e di fare un incontro con Dio e con voi stessi. La stessa domanda, "Cosa desideri?" che Gesù ha fatto a Bartimeo, viene fatta anche ad ognuno di noi. Farsi questa domanda, e rispondere ad essa dal più profondo del proprio cuore può aprire non solo gli occhi. Può anche aprire una porta a nuove scoperte che conducono alla vita vera e piena.

© 2010 Monika Rodman Montanaro

Tutti i diritti riservati alla Vigna di Rachele/Rachel's Vineyard Ministries™.