



In questo numero

Editoriale **P.1**

Romena **P.2**

Prospettiva educativa **P.3**

Mindfulness **P.3**

Onoterapia **P.4**

Chi legge **P.4**

L'ORO NELLE FERITE: *Ringraziare per perdonare*

Togli,
per scogliere la vita,
come fa la mano
in cui si piange,
come fa un bacio
nella ferita.

Togli per permettere a Dio
di esprimere una parola
che trasporti profumo
e nuova intimità
verso giorni di luce matura.

Poto, e non mi sembra mai
giorno di luce,
i miei sensi resistono
a tanta risurrezione,
ma mi affido alla linfa
che fa spazio in me
per una nuova vita.

don Luigi Verdi

“Nella vita non possiamo mai ringraziare per tutto quello che ci succede, ma sempre possiamo trovare qualcosa per cui ringraziare”.

Con questo invito ci ha accolto nel suo mondo Wolfgang, una delle persone dall'animo profondo che abbiamo incontrato nel nostro viaggio di tre giorni presso la fraternità di Romena.

Ringraziare per ricordare e offrire un orizzonte nuovo ad una esperienza passata che rimane viva dentro di me e deve raccontarsi in qualche modo. Ringraziare per non rimanere “muti nel dolore”, per aprire con delicatezza lo scrigno delle mie emozioni e scoprire che porto dentro dei tesori.

Ci ha preparato a questo in comunità la pratica di Mindfulness o il contatto più diretto con gli animali nell'onoterapia: ora, in

questo momento, cosa accade dentro di me e nel mio corpo? Cosa penso e cosa provo?

Invece che perdere tempo a preoccuparmi di come vorrei che gli altri mi vedessero, posso accorgermi di cosa ho a disposizione e prendermi cura di quella paura che sento crescere e che so, per esperienza, che mi porterà a corazzarmi, a fare casino per non ascoltare.



La fraternità di Romena ha scelto come suo simbolo un crocifisso in cui sulle ferite è stato versato dell'oro. Sì, l'oro nelle ferite. Geniale! Debolezze, fragilità, mancanze non (o non solo) come eventi dolorosi passati ma

come ciò di cui oggi devo prendermi cura. Anzi la mia unica possibilità di vivere senza odiare me stesso e il mondo intero. L'oro nelle ferite, perché posso perdonare solo se mi sono esercitato molto nel ringraziare.

fra Daniele Rebuzzini, Direttore



VOLTI Pensieri parole



La vita chiede il conto per ogni nostra fuga, fino a quando non comprendiamo che dobbiamo smettere di fuggire e vivere la stessa dimensione coraggiosa della vita.

Oggi non riusciamo a stare dentro alle crisi. Ci dibattiamo tra disperazione e orgoglio per evitare di stare in quel momento di nudità e di debolezza che invece è un momento sacro, è l'inizio inconsapevole di ogni germoglio di nuovo.

I germi di novità che sento nell'aria e da cui vorrei ricominciare per stare dentro al mistero della vita sono la bellezza, la tenerezza, il perdono e la fedeltà ad ogni giorno.

Don Luigi



Troppe volte sono caduto prima che riuscissi a capire e a credere quanto fossi davvero forte per rialzarmi tutte le volte.

Romena è la rievocazione piena di fascino e poesia di un mondo dove l'amore, la fratellanza, la speranza sono i valori di una umanità che crede ancora in se stessa.

Gigi



Perché avere fiducia in se stessi significa anche cominciare a riuscire a perdonarsi. Perdonare i propri sbagli per poi essere più belli e più liberi, più sereni con se stessi.

Carlo

Ho scelto la parola umiltà perché credo che nel corso degli anni non abbia saputo capire fino in fondo e anche nei gesti il suo significato e la messa in pratica.

Alberto

Giorni turbolenti, pieni di movimento, la mente si apre e si chiude, il cuore accelera e rallenta. Questo è stato Romena.

Renato



La fiducia non fa più parte di me, prima non ero così, è la vita che mi ha portato a questo brutto risultato. Voglio riscoprire la fiducia nei genitori, la fiducia in Dio, la fiducia negli amici, la fiducia in me stesso. Stando qua ho pensato molto a questo.

Andrea E.

Le parole di don Gigi sono state così dirette, di una semplicità disarmante quanto chocante. Le sue parole, il suo pensiero sono entrate in me con dolce irruenza da togliere il fiato...



In questi giorni una persona speciale ci ha fatto vedere come Dio ci abbia già dato



tutte le risposte alle nostre domande: le indicazioni sono sempre tra noi, non "parlano" se non impari ad ascoltare, ma non smettono mai di guidarti sulla strada corretta se invece ce la fai.

Alessandro



Il perdono è un dovere che abbiamo verso noi stessi. Guardare avanti, pensare a come e dove troveremo la nostra felicità lo potremo fare solo perdonando i nostri errori e quelli degli altri.

Andrea B.

"Così ho pensato di offrirvi il meglio che ho"

Don Luigi

METTERE DENTRO E TIRARE FUORI: UNA PROSPETTIVA EDUCATIVA

Mettere dentro e tirare fuori. Quante attività, manuali o intellettuali che siano, richiedono queste semplici azioni? Mettere dentro una monetina e tirare fuori uno snack. Capita a volte che la sequenza si inverta ma il significato rimane lo stesso. Tirare fuori un CD che si è appena ascoltato e metterlo dentro un altro.

Anche il lavoro dell'educatore, in fondo, è un continuo mettere dentro e tirare fuori. Educare è innanzi tutto guidare, condurre alla scoperta di qualcosa, mettere dentro stimoli e significati in un vuoto che altrimenti viene colmato in altri modi. Ma educare vuol dire anche "tirare fuori", come la sua etimologia ci lascia chiaramente intendere. Tirare fuori risorse e potenzialità inesprese, perché ognuno di noi sa fare almeno qualcosa incredibilmente bene. Quante volte infatti ho sentito Silvia invitare i ragazzi a "tirare fuori le loro passioni" o Carlotta utilizzare l'espedito della "bacchetta magica" per attingere ai loro sogni più nascosti!

Ogni percorso comunitario inizia con un dentro e finisce con un fuori. La ricetta è sempre la stessa: metterci dentro degli obiettivi per tirar fuori una vita più serena. Ed è così che ci si avvia alla quotidianità comunitaria, sempre uguale e diversa, dove il

Anche in un percorso che funzioni, non possono mancare gli incidenti! Crisi, trasgressioni o pensieri di lasciare...

mettere dentro ed il tirare fuori accompagnano costantemente il lavoro coi ragazzi. Mettere dentro una routine disordinata in una struttura che la contenga: forse questo è il primo passo da affrontare. Tirare fuori la pizza dal forno e metterci dentro quella ancora da cuocere. "Non scordarti di tirare fuori i panni bagnati e metterli dentro l'asciugatrice!". Ciò che si tira fuori poi si rimette a posto, se si inizia bisogna anche finire. Molto lentamente si impara a lasciar entrare e a far uscire. A metter dentro la novità e a tirar fuori risorse inaspettate. E quando questa membrana tra il dentro

e il fuori funziona bene, tutto diventa più semplice. Se non lascio uscire tutto, qualche cosa mi rimane. Se evito che tutto mi entri dentro come un fiume, forse, mi faccio un po' meno male.

Ovviamente, anche in un percorso che funzioni, non possono mancare gli incidenti! Crisi, trasgressioni o pensieri di lasciare. Talvolta è facile immergersi in qualcosa quando ci si crede ma è altrettanto semplice, se è l'impulso a condurre i giochi, tirarsene fuori in fretta. Ma quando questi momenti vengono smascherati (tirati fuori, appunto) sono poi l'occasione per

Fare l'educatore in comunità significa innanzi tutto esserci quando tutto questo avviene

metterci dentro una marcia in più. E così il percorso ricomincia, tra nuove progressioni ed altri, improvvisi, ruzoloni. La fiducia che vacilla e poi si ricostruisce. Fidarsi dipende da loro ma forse anche da noi. "Si educa molto con quello che si dice, ancor più con quel che si fa, molto più con quel che si è" diceva Sant'Ignazio di Antiochia.

Fare l'educatore in comunità significa innanzi tutto esserci quando tutto questo avviene. Accompagnare con continuità e pazienza questo delicato processo, vivere una quotidianità che non può prescindere dall'attenzione alle piccole cose, ai movimenti elementari, alle routine ripetute insieme. E' proprio dalle piccole cose che si vedono i cambiamenti. Qualcuno che per la prima volta tira fuori una parte nascosta di sé.

Mettere dentro e tirare fuori sono le nostre azioni fondamentali. Il tempo necessario perché si strutturi la relazione, perché si crei una prevedibilità che garantisca un po' di sicurezza. Ma esse rappresentano anche lo spazio fisico e mentale dove la relazione si dipana: il luogo di una quotidianità condivisa.

E' così che procediamo insieme, senza fretta ma senza sosta.

Matteo Limiti, educatore

MINDFULNESS

Sono passati circa cinque mesi dal mio ingresso in comunità ed al gruppo viene proposto di iniziare una nuova esperienza: un percorso di Mindfulness.

All'inizio siamo un po' tutti titubanti poi abbiamo imparato una nuova filosofia di vita: la consapevolezza. Personalmente la cosa mi è piaciuta subito e mi sono lanciato in questa nuova pratica.

L'attività giornaliera, di circa mezz'ora, di meditazione sul respiro o di body-scan sono state un susseguirsi di pensieri che molto spesso sono riuscito a non giudicare ed ad allontanare dolcemente concentrandomi sia sul respiro che su di

una parte particolare del corpo. Fondamentalmente quindi i due mesi passati hanno portato a riconoscere meglio le mie reazioni a momenti difficili e quindi poter anticipare il pilota automatico.

Il SOBER (abbreviazione di Stop-Osservare-Respirare-Espandere-Rispondere) pratica di circa cinque minuti, ha permesso di riconoscersi meglio e subito in situazioni critiche, non solo con le sostanze ma anche nei rapporti tra noi. La considero un'esperienza positiva che spero di poter continuare sia personalmente che in gruppo.

Matteo

Conosciamo gli animali; conosciamo noi stessi attraverso gli animali ed impariamo a conoscere ciò che ci appartiene e ciò che ci fa stare bene. Questi sono i fondamenti dell'onoterapia, ovvero il contatto con un animale dolce, buffo e molto schivo che è l'asino. Sono quasi due mesi che ogni settimana seguo un gruppo di onoterapia e la soddisfazione che ho oggi nello scrivere queste parole pensando a Giotto, Ginni, Luna, Pippi, Cardi e Morgana è veramente particolare. Mai avrei pensato di poter fare amicizia con un animale così schivo come un asinello. A differenza di quello che molti pensano l'asino è un animale intelligente, molto testardo a volte, ma sicuramente quando ha imparato a fidarsi di te (con molta, molta pazienza) riesci a trovare in lui un bel mix di tenerezza, amicizia e umiltà. L'asinello si sa accontentare di poco, adora farsi coccolare, gli piace essere accarezzato sul muso, sulla groppa, sulle zampe, sulla pancia, ma in particolare sulle sue lunghe ed inconfondibili orecchie.

Carlo



La passione per la lettura di alcuni di noi ha fatto crescere la voglia di creare il gruppo "CHI LEGGE". Ogni mese infatti scegliamo fra le proposte che ognuno di noi fa, un libro da leggere insieme e alcuni suggerimenti sulle ultime uscite interessanti o quant'altro. Ci consigliamo a vicenda sperimentando nuovi generi e autori, scoprendo nuovi orizzonti di lettura e rivalutando e riscoprendo grandi classici letterari. Da un libro abbiamo scoperto che possono nascere tante cose, fra cui nuove amicizie e passioni comuni scoprendo mondi nuovi e interessi diversi da quelli avuti fin'ora. Questo mese John Grisham è l'autore che domina le scene negli ultimi momenti di lettura insieme, i feedback registrati sono positivistissimi e nulla ci vieta di appassionarci di più al genere legal-thriller. Presenti anche Ken Follet che con i suoi "evergreen" non stanca mai e continua a stupire ancora sia i più giovani che i più maturi. Il genere storico-epico invece sta appassionando un paio di noi facendoci riscoprire letture ricche di avventure e connotati storici. Il tutto per coinvolgerci sempre di più in una passione comune e in un hobby sano che fuori da qui potremo continuare a coltivare.

Andrea B.

Comunità Il Molino

Cascina Segrone

20082 Noviglio (MI)

Tel 02 9006132

Fax 02 90065807

comunita.molino@libero.it

www.comunitaimolino.it

CCP 22090203

intestato a:

Provincia di Lombardia dei

Fratelli Minori Cappuccini



Sostieni la Comunità Il Molino devolvendo il

5 per mille

alla Società Cooperativa Sociale Sette Onlus

Codice fiscale :

06500260150

Seguici su
Facebook

