

7 Passi progressivi dell'arte di custodire- prendersi cura perdonarsi:

1. **Riconoscere il falso amore di sé** (causa di tutti i conflitti e i problemi col perdono).
2. **Nutrire il vero Sé.** Se non so prendermi cura di me in modo sano, rischio di cercare negli altri ciò che mi manca dentro.
3. **Custodire è imparare la *via mite alle cose***, assecondare il movimento della vita, "stare" senza recriminare o fuggire .
4. **Centrarsi:** una centratura personale che trova consistenza in una *Forza non mia*.
5. "Custodirsi" è dire **Amen** a se stessi
6. **Amare** è l'unico modo per prenderci cura di noi stessi.
7. La "cura di sé" genera **responsabilità, condivisione, perdono.**



È il tempo che hai perduto
per la tua rosa
che ha fatto la tua rosa
così importante
(A. de S. Exupery)

La cura di sé è il primo passo del perdono, perché chi non ha cura di sé non può prendersi cura degli altri, chi non sta bene dentro, non sta bene neanche fuori.

Questo chiede

- ◆ di conoscersi in Dio e ***cambiare da dentro***
- ◆ amare tutto di sé (punti di forza e di debolezza)
- ◆ non temere il *fallimento* e la *potatura* (di solito, è strada al meglio)
- ◆ abituarsi ad esprimere *gratitudine*
- ◆ guardare con gli occhi dell'amore, che non si limita a vedere le cose, ma vede le *cause* che stanno *dietro* alle cose (= ***custodire lo sguardo***)
- ◆ accogliere quanto accade, senza contrastarlo
- ◆ cercare il proprio nucleo luminoso, dando nuova forma alla propria vita (= ***custodire l'identità***)

L'arte
del ***custodire***
come via
al perdono



Accogliere e custodire.

È così
che si diventa belli.

A immagine
e somiglianza
di Dio

Perdonare è custodire l'identità relazionale. Custodisci ciò che sei.

CUSTODIRE L'IDENTITÀ'

Felicità è essere chi sei
(Erasmus da Rotterdam).

- Sperimentare che *vado bene così come sono*, amato incondizionatamente è fonte di pace, di sicurezza, di auto-perdono.
- Sono stato pensato come un capolavoro, rivestito di una *tunica di luce*.
- Purtroppo questa identità luminosa è stata ottenebrata ed allora siamo stati ricoperti da *tuniche di pelle* (=il tentativo di trarre vita dalla polvere).
- Tuttavia Dio trasforma anche la caduta in una *seconda benedizione*: il trauma è trasformato in farmaco.
- Cristo ha *indossato* noi, perché noi potessimo *indossare* lui.
- Solo lo Spirito può aiutarci a lasciare le nostre tuniche di pelle, che impediscono il perdono, e a costruire in noi l'identità relazionale.



Custodire è prendersi cura di qualcosa di prezioso

CUSTODIRE IL RESPIRO

- ◆ CUSTODIRE IL RESPIRO È accogliere mi come dono gratuito.
- ◆ Inspiro e mi apro con stupore al “*già-dato*” di Dio che mi regala vita ad ogni respiro.
- ◆ Espiro e sorrido,



e avvolgo di tenerezza e di perdono il mondo, me stesso, le relazioni, le cose...

- Respirare è vivere *in-presenza*, essere *presso di*

sé, nello spazio interiore in cui troviamo consistenza.

- Respirare è accogliere quel che accade come dono immeritato. Il respiro mi è donato (non mi è dovuto, non mi do io la vita): è la via mite alle cose, infatti respirare è perdonarsi, accogliersi, “stare” a contatto con la propria forza-dentro.
- Respirare è aprire in se stessi uno spazio di luce.
- Prenditi tempo e lascia respirare la tua anima.

CUSTODITI DALLA PAROLA



Noi custodiamo questo tesoro in vasi di creta, perché appaia che questa potenza straordinaria viene da Dio e non da noi
(2 Cor 4, 7)

Custodisci l'Alleanza Ricordati del cammino che il Signore ti ha fatto percorrere
(Deut 8, 2-6)

Porzione del Signore è il suo popolo. Egli lo trovò in terra deserta, lo allevò, lo custodi come pupilla del suo occhio. Come un'aquila che veglia la sua nidia-ta, egli spiegò le ali e lo prese, lo sollevò sulle sue ali...
(Deut 32, 9-11)

Padre santo, custodisci nel tuo nome coloro che mi hai dato
(Gv 17,11)

Odiare il male, voi che amate il Signore: lui che custodisce la vita dei suoi fedeli
(Sal 97,10)