

ANSELM GRÜN

ATTIVARE
LE ENERGIE
POSITIVE

Contro l'esaurimento

Queriniana

Prefazione

Le persone che soffrono di esaurimento hanno smarrito l'accesso alla loro sorgente interiore. Chi attinge alla propria sorgente interiore non si esaurisce tanto facilmente. Infatti le sorgenti interiori, in particolare quelle spirituali, non si prosciugano. Ciascuno ha fatto le sue esperienze su come trovare la propria sorgente interiore. Qualcuno va nella natura. Sente che la vita che lo circonda nella natura fluisce anche dentro di lui, inesauribile come quella che percepisce nel creato intorno a lui. Per qualcun altro è il silenzio una via buona per scoprire la sorgente interiore. Quando mi fermo, trovo un appoggio nell'intimo. In fondo alla mia anima scopro un'energia a cui tenermi ben fermo.

Una buona via per trovare la sorgente interiore è la meditazione. Nella meditazione passo attraverso il frastuono dei miei pensieri, passo attraverso le mie preoccupazioni e le mie paure, le mie sensazioni depressive e i miei sensi di colpa, nella fiducia che non resterò arenato nel caos dei miei sentimenti, ma approderò attraverso di essi in fondo alla mia anima. E lì, in fondo alla mia anima, zampilla una sorgente interiore. Posso definirla la sorgente spirituale o anche la sorgente divina. La Bibbia parla della sorgente dello Spirito Santo che sgorga in noi. È inesauribile. La sorgente, però, non è un serbatoio dal quale alimentare a piacimento il motore della mia vita. Posso attingere dalla sorgente soltanto se cambio il mio modo di sentire, se divento permeabile per qualcosa che è più grande di me. Si tratta di atteggiamenti come l'attenzione, la serenità, lo stupore, il contemplare dimentichi di se stessi, l'ascolto puro. Soltanto questi atteggiamenti mi aprono l'accesso alla sorgente interiore.

Lasciatevi portare a contatto con l'immagine originaria che Dio si è fatto di voi. Se

siete in sintonia con la vostra immagine unica, allora siete anche in contatto con la vostra sorgente interiore. Allora la vostra vita scorrerà senza dissolversi. Fiorirà senza sfiorire. E porterà frutto, per la benedizione di molti.

Anselm Grün