

DESERTO

L'uomo ha bisogno di un pezzo di deserto per ritrovare se stesso, il suo io migliore, il MAESTRO INTERIORE. **Il deserto ti pulisce** dentro dai rumori, dalle chiacchiere, dagli ingorghi mentali. **Il deserto ti illumina** dentro, ti educa a una vita semplice, sobria, essenziale.

"Fare deserto significa di tanto in tanto distaccarsi da uomini e cose, principio indiscusso di sanità mentale. Significa abituarsi all'**autonomia personale** a restare coi propri pensieri, con la propria vita, col proprio destino; significa ritirarsi in una stanza, restare soli in una chiesa deserta, costruirsi un luogo appartato dove riprendere respiro, ritrovare pace, significa dedicare una giornata alla meditazione, partire per un monte, solitario, alzarsi soli nella notte a pregare" (Carlo Carretto, "Al di là delle cose").

È destino dell'uomo la solitudine, **il deserto ti matura**, ti avverte su ciò che ti dispiace di te e su ciò che perfeziona la tua umanità. Deserto è il luogo della contemplazione, sorgente di messaggi importanti che ti arricchiscono dentro. **Le anime grandi vengono dal deserto.**

Anche le intimità e le convivenze più impegnative, come quella dello sposo e della sposa, dei genitori e di figli, hanno bisogno di tempi di distacco per risentire con più profondità e novità i motivi dell'amore. Per questo occorre esercitarsi ad abitare in unità con se stessi. Il deserto è una grande psicoterapia. Gli idoli del mondo passano, solo Dio merita una passione infinita: adora Dio, non costruire idoli.

Supera l'ansia del fare, abbandonati alla gratuità del contemplare, ascolta la musica silenziosa dei respiri, apprendi il modo nuovo di comunicare. Dòti tempo per abitare in amicizia con te. **Pensa armoniosamente: la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando**, perciò scegli la compagnia di pensieri belli.

Ognuno di noi per quanti amici abbia in verità è solo davanti alla sua vita.

C'è una **solitudine negativa** e amara, che è incapacità di costruire relazioni, assenza di dialogo con l'anima profonda, è vivere dispersi dissipati, frantumati. La solitudine più temibile è **quando l'anima è sepolta così profondamente che ormai ha perso i contatti con te.**

C'è la **solitudine positiva**, serena, è abitata dal dialogo coi tuoi pensieri.

Quando smarrisci il dialogo interiore ti puoi ammalare di ansia, ti puoi sentire straniero a te, slegato da te: "Il dialogo con Dio nella cava del cuore è la più potente fonte di energia" (A. Carrel), è il più efficace rimedio alla solitudine negativa.

Semina briciole di deserto lungo la giornata, entra in contatto col tuo respiro, chiama un pensiero amico a rinnovare le tue energie: donati un minuto tutto per te! Prenditi cura di te, cerca di volerti bene.