

## FARE DESERTO

Il deserto è un'immagine guida che ti aiuta a sgombrare, pulire e vuotare la mente e a disporti all'ascolto delle voci sottili dell'anima.

*“Fare deserto significa di tanto in tanto distaccarsi da uomini e cose, principio indiscusso di sanità mentale. Significa ritirarsi in una stanza, restare soli in una chiesa deserta, costruirsi un luogo appartato dove riprendere respiro, ritrovare pace. Significa dedicare tempo alla meditazione, partire per un monte solitario, alzarsi soli nella notte a pregare”* (Carlo Carretto, *Al di là delle cose*).

L'esperienza del deserto migliora la qualità della vita e aiuta a coltivare l'intimità spirituale che è insieme dono e mistero.

Custodiscila con rispetto perché protegge e promuove la tua dignità.

Va sereno tra l'agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace. Donati tempo per abitare con te fuori dai rumori, dalle chiacchiere e dagli ingorghi mentali.

Il deserto educa il carattere alla consapevolezza e al buon governo di sé.

C'è un modo sano e un modo malato di guardare il volto delle parole “solitudine” e “silenzio” e c'è un livello fisico, psicologico e spirituale nell'esplorare i loro significati.

C'è una solitudine negativa ed amara che è incapacità di costruire relazioni, assenza di dialogo con l'anima. La solitudine più temibile è quando hai perso il contatto con la tua interiorità.

Invece c'è una solitudine sana e serena che ti affeziona alla vita e al dialogo con i tuoi pensieri. Diventi consapevole della luce con cui vedi, del fiato che respiri, della linfa che abbevera le tue membra, del suolo che ti sostiene, dello spazio che ti avvolge. L'onda del respiro che viene e va ti ricorda la gratuità della vita.

Puoi guarire la paura, l'ansia e il panico di trovarti vuoto, puoi imparare a far fiorire dalla solitudine immagini, pensieri ed emozioni che ti danno luce, energia e armonia.

Hai bisogno di deserto per ritrovare te stesso, il tuo io migliore, il tuo buon consigliere interiore.

**Il deserto è una grande psicoterapia.**

**Il deserto ti educa ad una vita semplice, sobria, essenziale.**

**La solitudine ti matura.**

**Il silenzio è luogo di rivelazione.**

**Le anime grandi vengono dal deserto.**