

PRESENTAZIONE DEL GRUPPO E DEL PERCORSO

Sani e Salvi



*Questa è la nostra vocazione:
curare le ferite, fasciare le fratture,
richiamare gli smarriti.*

S. Francesco d'Assisi

Sani e Salvi vuole essere un percorso di crescita umana psico-corporea-spirituale adatto a tutti coloro che ne sentono il bisogno e si mettono in gioco per attuarlo. Può partecipare chiunque dalla maggiore età in su. I primi percorsi, denominati “Obiettivo Benessere Globale”, sono stati proposti nel 2016, poi evoluti negli anni fino alla forma attuale, ma attuati con continuità sino ad oggi.

Siamo in un momento storico molto particolare in cui tutto pare in costante rivoluzione e revisione, compresi i valori e i principi che hanno fondato le nostre società per secoli. L'umanità deve scegliere se salvarsi tramite un percorso di unione, pace e fratellanza, o continuare nella separazione e nella guerra, rischiando il collasso in un epilogo autodistruttivo. Questo momento così critico richiede a ognuno di noi di decidersi per affrontarlo con consapevolezza e fiducia, ma questo presuppone che ci sia un lavoro da fare che parta dal livello personale.

La sofferenza umana è un'esperienza comune e costante della vita. La si può sperimentare in varie dimensioni e livelli: psicologica, relazionale, spirituale, corporea e sociale. La buona notizia è che esistono dei metodi per affrontare la sofferenza, ridurla e anche risolverla, che prevedono un lavoro sulle varie dimensioni dell'essere, al fine di curarle singolarmente ma anche di integrarne i contenuti, spesso disarmonici o disconnessi tra loro. Questa via di guarigione è la strada per riscoprire un'esistenza che ha un valore, un senso e uno scopo ben precisi, per ognuno e per tutti.

Il fine di questo percorso è quello di aiutare la persona a ritrovare se stessa, nella propria dimensione di vita, e curarne gradualmente le fonti

della sofferenza, per promuovere un pieno sviluppo delle sue potenzialità e della sua chiamata alla vita.

Crediamo che l'umanità sia chiamata a sviluppare un luogo di amore, giustizia e pace. Riteniamo pertanto necessario ritrovare e promuovere la spiritualità innata di ogni individuo, che ci richiama verso questi valori come realizzazione di sé e di una umanità nuova.

I principali metodi utilizzati nel nostro percorso sono:

- pratiche di ascolto del corpo e del respiro (meditazione);
- pratiche di scioglimento, ascolto e rinforzo del corpo;
- pratiche di integrazione psico-corporeo-spirituale;
- esercizi di autoconoscenza psico-spirituale;
- lettura, commento e studio di testi da cui ispiriamo le nostre pratiche e i nostri principi culturali e spirituali;
- condivisione orale e scritta delle esperienze e degli esercizi.

Il percorso è ideato e guidato dal sottoscritto a titolo completamente gratuito. Durante il percorso, che si sviluppa nell'arco dell'anno ma porta con sé una continuità pluri-annuale, viene a crearsi una vera e propria identità di gruppo, per questo è così che ci presentiamo, vi sono infatti alcune persone che partecipano da diversi anni e ne collaborano alla realizzazione.

A cura del Dott. Pier Luigi Masini e del gruppo "Sani e Salvi"