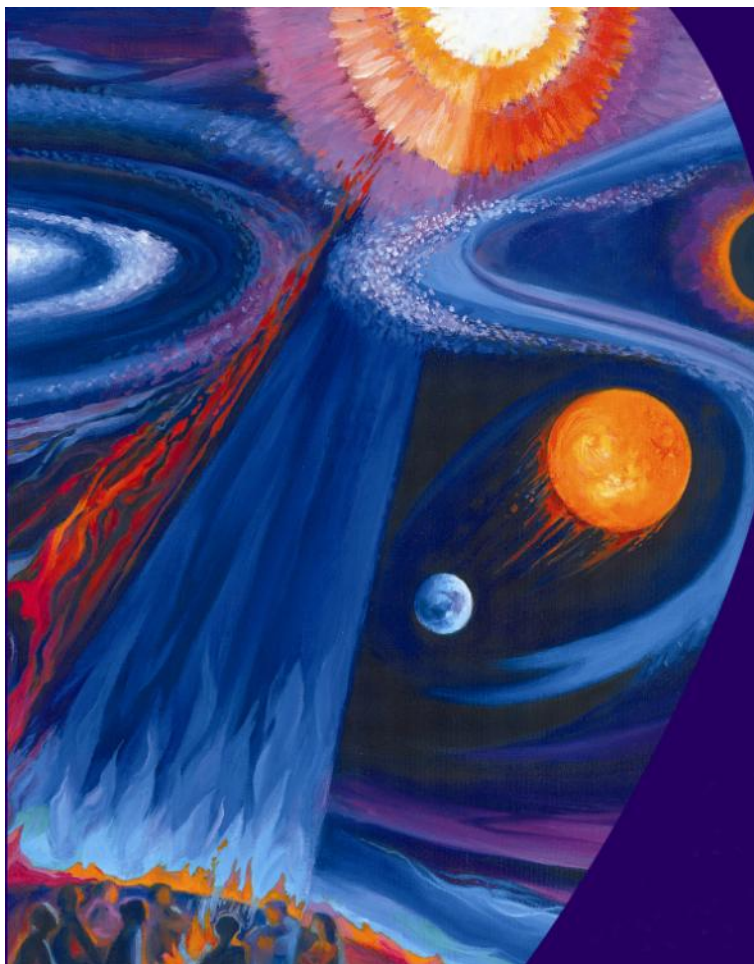


...con Judy Cannato

“Quando ognuno di noi vibra d’amore e di compassione, la nostra energia si unisce misteriosamente all’energia dell’amore e della compassione in tutto il pianeta, aumentando il campo della compassione, producendo con la sua risonanza, la sua manifestazione e il suo effetto una forza potente di trasformazione e di guarigione. . . E può esserci un motivo più grande di speranza nella comunità della vita?” [Judy Cannato]



“Una storia nuova” di Mary Southard, CSI



*“Il fuoco dell’amore del prossimo bruciava nel mio cuore. Sentii un grande desiderio di cercare e di amare il Signore nei poveri, negli ammalati, negli infelici. . .”*

*[parole della Beata Francesca Schervier, fondatrice delle Suore Francescane dei Poveri e forza potente di guarigione]*

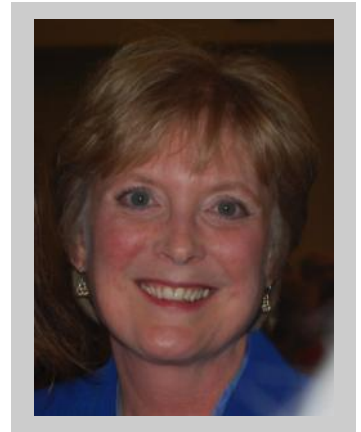
Suore Francescane dei Poveri  
Direzione del Capitolo Generale 2008

### **Pace e bene!**

Continuiamo la nostra serie di

conversazioni per l’approfondimento del significato della direzione indicata dal Capitolo Generale: **“Generare compassione e speranza nella comunità della vita”**.

In questo numero presentiamo un’intervista molto interessante con Judy Cannato, autrice di **Radicalmente meraviglioso** e di **Campi di compassione**: entrambi i libri presentano una ricca visione della spiritualità considerata dal punto di vista sempre in più ampio della Nuova Cosmologia e delle sue implicazioni. La signora Cannato è professoressa di teologia, tiene ritiri, è direttore spirituale, ha scritto molto e ha tenuto tante conferenze sulla spiritualità. È un’associata della Congregazione di San Giuseppe (LaGrange), è sposata e ha due figli.



Questo numero di **Conversazioni** è incentrato sulla natura trasformante della compassione. Judy Cannato ci dice che **“Quando siamo in sintonia con l’amore, quando viviamo, respiriamo le vibrazioni dell’energia dell’amore, contribuiamo al campo della compassione”**. Abbiamo qui il privilegio di ricevere il dono delle intuizioni profetiche di Judy Cannato.

Ci auguriamo che visitiate spesso il nostro sito e vi invitiamo a partecipare insieme a noi alla missione di generare compassione e speranza nella comunità della vita.

**suor Tiziana Merletti, sfp**  
**Superiora generale**  
**e Consiglio**

Judy, in “Campo di compassione” Lei collega la Storia dell’universo e la Storia cristiana dal punto di vista teologico e ci dice che la salvezza non riguarda “me” o “noi” ma tutto il cosmo. Può dirci qualcos’altro a questo proposito?

In sostanza, quello da cui abbiamo bisogno di essere “salvati” è il nostro egocentrismo, quella parte di noi che affonda le radici nella paura ed è sostenuta dal nostro sforzo di controllare. L’egocentrismo mi rimpicciolisce come persona. Facilita l’illusione che



siamo separati gli uni dagli altri. Non riesce a vedere il legame che è il fondamento di tutta la vita. Non capisce che “tutto ciò che è” è sostenuto da rapporti. **Siamo quello che siamo in forza dei rapporti, delle connessioni, non della separazione.**

Siamo partecipanti di un immenso sforzo creativo. **Un modo in cui si può concepire la creazione è di pensarla come l’unica azione costante dello Spirito.** Dal Big Bang in poi, attraverso l’evoluzione delle stelle e delle galassie fino all’emergere della vita sul

pianeta in tutte le sue forme, e **nell'espansione costante del cosmo, il Santo è all'opera** – pulsando, premendo dall'interno di quest'unica creazione, consentendole di diventare sempre di più. Penso che sia importante arrivare a capire questo punto. **Esiste solo un'unica creazione, quella in cui viviamo, ci muoviamo e abbiamo il nostro essere.** Pertanto qualsiasi idea di salvezza che immagina qualcosa di più piccolo di “tutto ciò che è” è incompleta.

**Dato che la vita è intrecciata in modo così complesso, nessuno di noi è salvo fino a quando non siamo tutti salvi. La salvezza in questo contesto è un unico processo che coinvolge tutta la creazione.** Ora, perché questo succeda, ognuno di noi deve accettare la responsabilità di crescere personalmente e completamente il più possibile. Ognuno di noi deve impegnarsi nella capacità dell' autopoiesis – che significa letteralmente “auto-creazione”. Ciascuno deve diventare il più possibile pienamente umano e pienamente vivo. E facendolo diventiamo esseri umani capaci di relazionarsi in modi sani e creativi, in modi che contribuiscono all'evoluzione della specie e del cosmo.

**A Suo parere, in che modo la Nuova Cosmologia trasforma la vita spirituale, soprattutto generando e praticando la compassione? In che modo l'umanità si evolve grazie all'acquisizione di questi concetti?**

Ogni aspetto della nostra vita è radicato in una visione del mondo particolare, in un paradigma, una lente attraverso la quale vediamo la nostra esperienza. La vista spirituale non fa eccezione. La nuova cosmologia sfida la vecchia visione del mondo che considera il cosmo come una macchina formata da pezzi diversi e da parti separate.



Afferma che **il mondo è un'unità organica, un'unica creazione in cui tutto è collegato in modo olistico**. Naturalmente i mistici hanno sempre detto che **tutta la creazione è un'entità unica**, ma la gran parte degli esseri umani non hanno questo tipo di consapevolezza perché non sono capaci di percepire l'unità fondamentale che è alla base della coscienza mistica.

La nuova cosmologia, attraverso le scoperte a livello quantistico e astrofisico, ora carpita nelle immagini nitide del telescopio spaziale Hubble, ci fa vedere concretamente questa

connessione. Ci mette di fronte ad un universo in evoluzione. Ci dà un senso dell'immensità della creazione e di come facciamo parte della sua continua evoluzione. In altre parole, **la nuova cosmologia ci dà una spinta verso la coscienza mistica che trasforma la nostra vita spirituale**. Una volta che riusciamo a capire i fondamenti della nuova cosmologia non possiamo più rapportarci come prima al Santo, agli altri o al creato. **Riconoscere di appartenere al cosmo e riconoscere che il cosmo ha le sue radici in noi ci trasforma in tutti i rapporti. Sapere che "tutto è uno" che l' "altro" in qualche modo è "me stesso" fa nascere delle risposte e dei rapporti caratterizzati dalla cura e dalla compassione.**

Con l'aumentare del numero di esseri umani che praticano questo modo di vedere, l'umanità nella sua totalità verrà trasformata. Un modo di concepire questa trasformazione è dire che è emerso un campo morfico che continua a crescere e crescendo attira chi vi entrerà e vivrà la consapevolezza compassionevole che tutti siamo uno.



**Il Suo lavoro ci invita ad essere co-creatori con Dio, soprattutto incarnando i quattro atteggiamenti: spazietà, contemplazione, impegno e immaginazione. In che modo questi atteggiamenti ci rendono liberi di diventare più compassionevoli e di vivere con maggiore compassione?**

**Coloro che sono veramente co-creativi agiscono a partire da questa consapevolezza dilatata che riconosce l'unità fondamentale di tutta la creazione. La *spaziosità* è una**

**capacità che ci consente di passare dal “me” al “noi”.** La parola “compassione” significa letteralmente “soffrire dalle viscere”. A me indica non che sono entrata nello spazio dell’altro con empatia ma che **ho lasciato che la presenza dell’altro entrasse in qualche modo nel mio spazio per diventare parte della mia consapevolezza e del mio spirito. Tratto l’altro in un modo che riconosce il fatto che siamo uno.** La



*contemplazione* è strettamente legata alla spaziosità. In realtà si potrebbe dire che **la spaziosità procede dalla contemplazione, che è essenzialmente la capacità di**

**vedere.** Una vecchia definizione della contemplazione è “dare uno sguardo prolungato e affettuoso alla realtà”. Spesso ci muoviamo con dei ritmi talmente veloci e siamo talmente pieni di preconcetti che non vediamo quello che abbiamo davanti. Io sono una gran promotrice della meditazione, di una pratica che ci faccia rallentare e ci faccia aprire, insegnandoci a vedere ciò che è reale, sia dentro che fuori di noi. Tale pratica ci aiuta a diventare contemplativi.

Anche se vedere e fare spazio sono atteggiamenti fondamentali, non sono sufficienti. Dobbiamo impegnarci a vivere questo tipo di spazio. **L'impegno comporta un'azione che opera in armonia con la nostra spaziosità e con il nostro modo di essere contemplativi.** Non basta riconoscere l'unità fondamentale del cosmo e di tutti i suoi esseri. Ogni azione che facciamo deve in qualche modo esprimere questo concetto. L'ideale è che il nostro impegno sia "informato" dalla spaziosità e dall'atteggiamento contemplativo. In questo modo le nostre azioni non sono istintive e possiamo stabilire delle intenzioni co-creative.



Infine è attraverso l'immaginazione che l'espressione di questo nuovo livello di consapevolezza trova se stesso. **Siamo la prima generazione a vedere in modo tangibile la connessione fondamentale tra tutto ciò che esiste.** Questo ci spinge a vivere in uno spazio del tutto nuovo. **Non abbiamo cartine geografiche, definizioni, ci**

"Francesco che danza" di Terri Laurea, OSF

**affidiamo semplicemente all'immaginazione affidata allo Spirito. Questo è vivere in modo co-creativo.**

**Judy, tu dici che: "Quando siamo in sintonia con l'amore, quando viviamo, respiriamo le vibrazioni di energia dell'amore contribuiamo al Campo della compassione". Che implicazioni ha questo per noi e per tutta la creazione?**

Più di cent'anni fa, Albert Einstein ha scosso il mondo con la rivelazione che  $E=mc^2$ . La materia e l'energia, afferma Einstein, sono semplicemente due manifestazioni della stessa realtà. La nuova consapevolezza invita ad uscire non solo dal materialismo ma, a livello molto più profondo, ci invita ad allontanarci dal considerarci soprattutto come esseri fisici, materiali. **Siamo dei grumi di energia, delle manifestazioni di vibrazioni di energia che agiscono ad un livello impercettibile.** Ma se l'energia può essere impercettibile, non per questo non è reale.

Dal momento che alcuni fanno fatica ad afferrare questo linguaggio incentrato sull'energia, forse può essere utile se facciamo un esempio. I nostri sentimenti sono dei sistemi di energia abbastanza facilmente riconoscibili.

### **Allora facciamo un esercizio sull'energia. . .**

- Per prima cosa, fermati con calma e pensa ad un momento in cui sei stato veramente arrabbiato.
- Nota l'energia, la risonanza che porta, il modo in cui l'energia agisce sul battito cardiaco, sullo stomaco o su un'altra parte del corpo, e l'effetto che ha sull'umore e in generale su di te. Una volta fatto questo . . .

- Ripensa ad un momento in cui eri pieno di gioia ed entra a contatto con quell'energia, come hai fatto prima.
- Non ti dà un'impressione di energia diversa? Quando sei arrabbiato o felice (o in altro stato emotivo) che tu ne sia o meno consapevole, le azioni che scaturiscono da te sono cariche di quell'energia. Si potrebbe persino dire che l'energia stessa si traduce in azione. Non devi programmare delle risposte arrabbiate o stabilire di dare delle risposte felici. Quello che fai è carico dell'energia che esprimi in quel momento.
- Ora immaginati pieno di amore e di compassione. Entra nelle radici più profonde di quell'energia e sentine l'espressione dentro di te. **Finché vibri con quell'energia, esprimi l'amore e la compassione in tutto ciò che fai. La sfida è riuscire ad avere l'energia di amore e di compassione in ogni momento.**

Sappiamo che l'energia è tenuta insieme in regioni non materiali di influenza chiamate "campi". E sappiamo che **la compassione stessa è un campo che vibra intensamente e mantiene il tipo di energia necessaria a trasformare l'umanità, a sanare il pianeta e a partecipare co-creativamente all'evoluzione del cosmo.** Quando ognuno di noi vibra d'amore e di compassione, la nostra energia si unisce misteriosamente all'energia dell'amore e della compassione in tutto il pianeta, aumentando il campo della compassione, producendo con la sua risonanza, la sua manifestazione e il suo effetto una forza potente di trasformazione e di guarigione. . . e può esserci un motivo più grande di speranza nella comunità della vita?

## **Domande per la riflessione:**

**In che modo la nuova cosmologia trasforma le decisioni che prendi nella vita, soprattutto nel mettere in pratica la compassione?**

**Che cosa è stato per te fare l'esercizio descritto prima? Potresti comunicare quello che hai capito di te?**

**Judy Cannato ci dice: “ . . . la compassione stessa è un campo che vibra intensamente e che ha il tipo di energia necessaria per trasformare l’umanità, sanare il pianeta e partecipare co-creativamente all’evoluzione del cosmo”. Ti sembra che ci sia un collegamento tra questa affermazione e il carisma di guarigione e/o la tua vita?**

**In che modo la realtà di un “Campo di compassione” suscita speranza in te ?**



In copertina: *Una storia nuova* di Mary Southard, CSJ  
Congregazione di S. Giuseppe di LaGrange  
da [www.marysouthardart.org](http://www.marysouthardart.org)  
Usò unico autorizzato

. . . CONVERSAZIONI