



**Primavera 2020:**

**Lettera dalla fondatrice della *Vigna di Rachele* a chi in tutto il mondo ci contatta durante la pandemia Covid-19**

Anche in questo periodo segnato dal dramma “Covid” siamo grati che tu ci contatti per saperne di più sulla *Vigna di Rachele*. Questo apostolato si è diffuso in tutto il mondo negli ultimi 30 anni e siamo lieti che tu ci abbia scoperto.

Sapendo che potresti essere in cerca di aiuto in questo momento, mi addolora profondamente comunicarti che abbiamo bloccato tutti i nostri ritiri fino a quando avremo superato l'emergenza attuale collegato al coronavirus.

Purtroppo è proprio durante questo tipo di crisi che possiamo avere una consapevolezza più intensa del dolore emotivo irrisolto che può emergere quando sentiamo di non poter controllare ciò che accade intorno a noi.

Il coronavirus non sta solo causando una pandemia, ma sta anche aprendo le porte del dolore per molte persone. In effetti, la morte si muove sempre in compagnia del lutto.

Anche l'esperienza di aver abortito può essere un'area di profondo dolore e sofferenza. È un'intima esperienza di perdita di un bambino in gravidanza. Ogni volta che il nostro attaccamento a persone o cose viene minacciato, danneggiato o reciso, proviamo dolore. Sperimentiamo un mix di emozioni come shock e incredulità. Proviamo ansia. Diventiamo tristi e forse soli. Per scelta o per necessità, potremmo allontanarci dagli altri e smettere di vedere gli amici. La solitudine, oppure la convivenza più diretta e intensa con le persone con cui abbiamo vissuto esperienze dolorose come quella dell'aborto, può essere difficile. Ci arrabbiamo. Potremmo sentirci in colpa o dispiaciuti.

Pag. 2

Il dolore del lutto è normale e naturale. Per quanto possiamo voler evitarlo e negarlo, esso, tuttavia, ha bisogno della nostra attenzione e di un' espressione consapevole.

Ti sentirai meglio se ti darai il permesso di piangere. Elaborare un lutto vuol dire essere consapevole del proprio dolore, dargli l'attenzione di cui ha bisogno e che merita, esprimerlo e lasciarlo andare.

Quindi tieni la testa alta, il cuore aperto e le mani lavate! In questo siamo sulla stessa barca insieme a te. Le componenti delle équipes, qui in Italia e in tutto il mondo, pregano per te mentre si preparano ad accoglierti in persona non appena il divieto di raduni pubblici sarà revocato e i ritiri potranno essere riprogrammati.

*Come anche in altri Paesi europei, qui in Italia, tra divieti e incertezze varie abbiamo deciso di non offrire alcun appuntamento estivo quindi al momento **il prossimo ritiro italiano avrà luogo a Bologna dal 6 all'8 Novembre 2020.***

Tuttavia, non devi aspettare un ritiro per iniziare o continuare il tuo cammino di recupero/guarigione. **Puoi inviarci una e-mail e una delle nostre collaboratrici sarà felice di prenotare un appuntamento telefonico con te per iniziare ad offrirti incoraggiamento e supporto.** Troverai in una di loro un ascolto paziente e una condivisione amichevole. Capirai subito che colei che eventualmente parlerà con te ha vissuto in prima persona esperienze simili a quelle che possono averti portata a contattarci.

*“Se in questo periodo non è possibile partecipare ad un ritiro, cosa posso fare?”*

Bella domanda! Quando proviamo un dolore emotivo, possiamo cercare di capire in modo più profondo ciò per cui siamo veramente preoccupati, tristi o arrabbiati. Ciò rende più semplice esprimerlo. Possiamo scriverlo sul diario, disegnarlo, ballarlo o parlarne con altri. Possiamo ascoltare musica o guardare film che ci aiutano ad accedere ai nostri sentimenti per poter anche comprenderli ed eventualmente raccontarli in presenza (anche telefonica) di una persona di fiducia. Piangere il nostro dolore in questi modi ci offrirà una valvola d'emergenza e di sfogo dalla pressione che si accumula, in modo da poter andare avanti.

Sii attenta alla tua salute spirituale, specialmente ora, e sforzati un po' per prenderti cura della tua anima. Un effetto collaterale positivo dell'isolamento obbligatorio è il fatto che esso ci offra l'opportunità per la pratica spirituale. In tempi di perdita o di smarrimento, è normale chiedersi perché le cose accadono. Naturalmente mettiamo

Pag. 3

in discussione il significato delle nostre stesse vite e possiamo rivolgere la nostra attenzione alla propria fede, alle proprie credenze e valori più profondi.

Se per te la preghiera è fonte di forza e ispirazione, di speranza e coraggio, assicurati di trovare momenti per pregare nei modi che ti siano più congeniali.

Se invece durante questa pandemia hai avuto difficoltà con la tua fede, senso, obiettivi e sogni della tua vita, sappi che stai vivendo l'aspetto spirituale del lutto. Un ottimo modo per prendersi cura del proprio spirito è dargli tempo, compassione e attenzione.

Ti incoraggio a trascorrere del tempo ogni giorno facendo tutto ciò che ti aiuta a entrare in contatto con un Dio che ti ama profondamente, che comprende il tuo dolore e desidera ardentemente la tua guarigione e pace. Per alcune persone ciò potrebbe essere la meditazione o la preghiera silenziosa. Per altri può essere la lettura di un testo spirituale, oppure pronunciare ad alta voce affermazioni, scritte o preghiere favorite; partecipare online ad una funzione religiosa o spirituale, fare ginnastica, scrivere su un diario, ascoltare musica o trascorrere del tempo all'aria aperta.

Fai tempo e spazio, nella misura possibile, per ognuno di questi "tiramisù"!

Quando parteciperai ad un ritiro della *Vigna di Rachele*, la tua vita sarà internamente ristrutturata e spiritualmente rinnovata in un modo che la maggior parte delle persone non potrebbe mai immaginare. Quindi resisti e abbi speranza! La partecipazione al ritiro della *Vigna di Rachele* ti aiuterà a passare attraverso il buio del lutto e a sperimentare una profonda gioia e un tipo di "risurrezione" nel tuo corpo e nel tuo cuore. Ogni anno è così per migliaia di donne e uomini, in quasi 80 paesi e in dozzine di lingue in tutto il mondo.

I nostri pensieri e preghiere sono con te e i tuoi cari. Speriamo che tu ti mantenga in salute e piena di speranza in questi tempi senza precedenti.

Il nostro indirizzo e-mail [info.vignadirachele@yahoo.it](mailto:info.vignadirachele@yahoo.it) continua ad essere attivo quindi non esitare a contattarci.

Con tutto il mio augurio di speranza,

Theresa Burke, Ph.D

Fondatrice di Rachel's Vineyard Ministries (*La Vigna di Rachele* internazionale)