



«KAIRE!» (*Rallegrati!*) è il saluto che l'angelo rivolge a Maria invitandola ad accogliere Dio dentro di lei... e a chiunque, anche oggi, avverte il desiderio di incontrare Dio, per sentire dentro di sé la sua presenza che dà gioia, serenità, libertà interiore.

E' questa appunto la proposta di Kaire: accompagnarti ad un'esperienza di Dio che trasformi il

tuo modo di vivere le situazioni di ogni giorno -soprattutto quelle pesanti, in cui hai bisogno di luce e forza- in vita serena, pur nell'inevitabile fatica.

Arriverai così ad un nuovo modo di vivere, sentendo che Dio ti è a fianco per aiutarti ad affrontare ciò che ti succede con il suo Spirito -nella fede, nella speranza, nell'amore- e fare così esperienza che tutto diventa occasione di crescita, di gioia, che tutto può trasformarsi in bene, secondo quanto Egli ci ha promesso: *"Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio"* (Rm 8, 28)

## LE TAPPE DEL CAMMINO

1. Cercando nella tua esperienza e nella Bibbia chi è Dio e come Lui vede la realtà, aprirai gli occhi su tutto il positivo che c'è nel mondo e in te stesso: ti sentirai amato personalmente da Dio e scoprirai i doni preziosi di cui Egli ti ha colmato.

2. Entrerai con Dio nel mistero del male, per vivere la sofferenza nella fede e trasformare i tuoi errori in esperienza di vita. Sarà questo il momento di guarire le ferite profonde che ti fanno stare male e rovinano l'armonia delle tue relazioni con gli altri.

3. Nascerà il desiderio di vivere l'amore di cui ti sei sentito colmato. Accompagnando Cristo nel suo operare in mezzo alla gente, inizierai a conoscerne lo stile, i valori, i criteri, gli atteggiamenti e a farli tuoi.



4. Scoprirai qual è il tuo modo personale di incarnare Cristo nel mondo, la missione che Dio ti affida per vivere l'amore nella quotidianità e nella concretezza della tua vita.

5. Inizierai ad affrontare le situazioni della vita con lo Spirito del Cristo: nella fede, nella speranza, nell'amore, facendo esperienza di un Dio che, attraverso di te, sa trasformare tutto in bene.

## COME SI SVOLGE



Il cammino dura due anni, da ottobre a giugno, e prevede momenti di gruppo e momenti individuali. Nell'incontro del gruppo (ogni due settimane, alla sera) si condivide l'esperienza spirituale vissuta nel periodo precedente e vengono introdotti gli esercizi che aiuteranno ad affrontare, nel periodo successivo, i problemi concreti che tutti incontriamo nella nostra vita.

A livello individuale, gli esercizi si concretizzano in un momento di riflessione e preghiera personale quotidiana, in cui entrare nella propria realtà profonda accompagnati da un Dio che sa guarire le nostre ferite, additarci il nostro bene autentico e motivarci a realizzarlo.

Ci sarà la possibilità di confrontarsi personalmente con l'accompagnatore per imparare ad affrontare nella fede i problemi della vita di ogni giorno.

## LA SPECIFICITA'



è un percorso spirituale che

- si basa sugli Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio di Loyola (1548), adattati per la vita dell'uomo e della donna d'oggi e integrati con la sapienza di altri grandi maestri della spiritualità; inoltre cerca di aiutare a capire il proprio vissuto con l'apporto della psicologia

- porta ad una guarigione interiore e ad una crescita personale in cui si impara ad aprirsi al Dio-Amore per lasciarsi amare e diventare capaci di amare.

- si avvale di un'esegesi delle Scritture che ne valorizza lo spessore esistenziale
- impronta la vita di fede della persona ad una spiritualità laicale
- è fattibile da chi lavora e ha famiglia

## I FRUTTI A LIVELLO PERSONALE

Testimonianze raccolte da persone che hanno concluso il percorso Kaire



*Da un'esigenza...*

### *... di dare un senso*

Sentivo il bisogno di dare un senso profondo alla mia vita di tutti i giorni nel mio essere moglie, mamma e nel rapporto con gli altri, in modo particolare con la mia comunità.



### *... di fare ordine*

Avevo bisogno di fare ordine dentro di me, capire cosa il Signore voleva, soprattutto quando ho vissuto momenti di sofferenza.

*...ad una risposta*

### *Il Dio amico*

Con l'aiuto di "Kaire!" sto scoprendo che Dio è veramente un immenso amico, al quale posso confidare tutte le mie ansie, paure, tentazioni, preoccupazioni e dispiaceri per poi sentirmi più libera e forte.



### *Accogliermi*

Ho gustato il valore dell'accogliermi così come sono, nella certezza di un Dio che mi ama e non mi abbandona mai.

### **E' stato bello...**

- ✚ leggere la Bibbia e ritrovarsi nelle situazioni di tanti personaggi che hanno vissuto le mie stesse difficoltà e le hanno superate, indicandomi così una strada da percorrere
- ✚ constatare che Dio è presente nella mia vita e mi mette accanto persone che mi aiutano a vivere e a superare situazioni per me difficili
- ✚ sentire nascere in me il desiderio di cambiare, di fare andare bene le cose sapendo comunicare agli altri i miei bisogni e cercando di capire i loro, avendo pazienza con loro e con me stessa
- ✚ constatare come l'essere sereni dentro aiuti a vedere le cose con occhi diversi

### **Incontrarlo**

Ringrazio Dio per avermi fatto il dono di incontrarlo, soprattutto nella sua Parola che mi ha dato tanta speranza ed il senso della sua presenza costante accanto a me: ora so che posso sempre contare sul suo aiuto in tutte le situazioni difficili che ancora mi capiterà di vivere.

### **In due**

Ho sperimentato che fidarmi di Dio significa vivere la vita di ogni giorno con uno spirito diverso, con una marcia in più, perché tutto quello che è e che sarà nella mia vita lo vivrò con il Signore al mio fianco. Affronteremo tutto in due, perciò le gioie saranno più intense ed amplificate e il dolore e le sofferenze saranno portate assieme.



### **Liberazione**

Dio ha illuminato il mio cammino aprendomi gli occhi verso una vita più libera dai sensi di colpa, dalla sensazione di non fare abbastanza, dalla paura di sbagliare e di non essere come gli altri.

### **Con i suoi occhi**

Ho imparato a vedere le persone e le cose con i suoi occhi e questa è stata un'esperienza bellissima, che ha veramente cambiato tanti aspetti della mia vita. L'imparare a condividere sempre con Lui le mie giornate e soprattutto i



problemi che mi stanno più a cuore mi ha dato sollievo e speranza, e ho cominciato a vivere la mia quotidianità in modo più sereno, meno ansioso.

### **Donarsi**

Mi sento chiamata a dare la vita non solo in senso fisico perché sono mamma, ma con la gioia di viverla tutta fino in fondo col sorriso sulle labbra, sugli occhi e nel cuore. E' bello esserci, sentirsi sprizzare di gioia di esistere, di voler farcela, di riuscire a trasmettere queste emozioni meravigliose che ho dentro e non permettere che niente e nessuno le soffochi.

### **Scintille**

- ✚ Ora vivo un amore libero da paure ed obblighi.
- ✚ Sento in me vitalità, gioia e ottimismo: è bello non sentirsi più soli.
- ✚ Con Dio vicino mi sento forte e determinata.
- ✚ Ora guardo alle persone senza pregiudizi.



il cuore di Dio e tutto mi sembra più bello.

✚ Ho trovato serenità e fiducia in me stessa.

✚ Vivo con Dio anche nelle difficoltà; nella sofferenza so di poter contare su di Lui.

✚ Mi permetto di vivere la tenerezza.

✚ Vedo me stessa e gli altri con

## IL SALE DELLA VITA

*Un uomo sentì un giorno nel suo cuore il desiderio di trovare il segreto della felicità.*



*Si mise allora in cammino, deciso a cercare finché non l'avesse trovato. Andò dai ricchi e dai potenti, ma gli dissero di essere insoddisfatti.*

*Andò dagli intelligenti e dai sapienti, ma scoprì che non avevano un cuore.*

*Andò dai giovani, ma molti ne trovò senza entusiasmo e incapaci di gustare la vita.*

*Andò da uomini sani e forti, ma li vide insicuri e disorientati.*

*Un giorno incontrò un uomo semplice, in niente diverso da tutti gli altri se non per la luce che gli brillava negli occhi. Sapeva che quello era il segno di un uomo felice, e gli chiese di rivelargli il suo segreto.*

*«Che cosa dà sapore a ciò che mangi?» - gli chiese l'uomo felice -.*

*«Il sale!»*

*«Sappi dunque che c'è un sale anche per la vita: ne basta un pizzico per darle il sapore della felicità. Il mio sale è fatto*



di **S**erenità, perché so di poter contare su un Padre che pensa a me;

di **A**more, perché amare ed essere amato è la gioia del mio cuore;

di **L**ibertà dai compromessi, da tutto ciò che mi impedisce di essere autenticamente me stesso;

di **E**sperienza di Dio, che mi parla in tutto ciò che mi circonda ed in ogni esperienza della mia vita.

***E tu, che cosa aspetti a mettere un po' di sale nella tua vita per farle riacquistare tutto il suo sapore?***