

---

## Coltivare lo spirito

**Autore:** Barbara Rovea, Paolo Rovea

**Fonte:** Città Nuova

**La vita spirituale non è patrimonio delle persone religiose: ogni essere umano è capace di coltivarla. Ognuno, al di là delle sue caratteristiche, ha questo tipo d'intelligenza. Lo specifico della dimensione spirituale, infatti, è l'uscita da sé; uscita che permette flessibilità, donazione, apertura e genera nella persona una visione globale del rapporto con sé stessa, gli altri, la natura e il divino**

Il progetto "Up2Me", moderno percorso per la formazione affettiva e integrale dei ragazzi (e, separatamente, dei loro genitori), si sta diffondendo a macchia d'olio: ad oggi, più di 300 giovani hanno terminato con entusiasmo il corso. Si è appena conclusa a Madrid anche la seconda scuola internazionale, che ha sfornato, dopo 5 giorni di serrato lavoro, 30 nuovi tutor (adulti) del progetto. Grazie agli esperti, è stato messo a punto un interessante aspetto innovativo, che sarà proposto ai ragazzi durante il prossimo percorso formativo: la scoperta e l'approfondimento della dimensione spirituale, dell'interiorità. Senza di essa ben difficilmente matura una persona armonica e completa. La vita spirituale, infatti, non è patrimonio delle persone religiose: ogni essere umano è capace di coltivarla. Ognuno, al di là delle sue caratteristiche, ha questo tipo d'intelligenza. Lo specifico della dimensione spirituale, infatti, è l'uscita da sé; uscita che permette flessibilità, donazione, apertura e genera nella persona una visione globale del rapporto con sé stessa, gli altri, la natura e il divino. I ragazzi potranno quindi sperimentare durante il corso anche "esercizi di interiorità", attraverso i quali capire – e prendere coscienza – che la spiritualità (= cura dell'interiorità) non è qualcosa di staccato dal resto delle dimensioni che costituiscono la persona. Piuttosto, essa è integrata nella conoscenza di chi siamo, delle nostre emozioni, del nostro corpo e della nostra sessualità. Perciò tale dimensione deve essere presente nel momento in cui pensiamo al senso e al progetto della vita. Ben vengano, allora, simpatici momenti ed esercizi di interiorità, secondo le indicazioni dei tutor.