Suor Marisa ecco la mia testimonianza:
L’esperienza della meditazione cristiana è cominciata per me più di una ventina di anni fa accompagnata al CFMC da una suora che stata mia prof. di Latino e Greco. Ero sempre stata attratta dalla meditazione in generale ma non mi ero mai avvicinata a quel mondo perché sentivo che proveniva da una tradizione diversa( quella orientale) che per quanto affascinante non mi apparteneva. Non credevo esistesse anche una meditazione cristiana! Allora ero molto giovane e curiosa ma forse più orientata a realizzare me stessa e dopo un po’ di frequentazione del centro abbandonai. Non mi sono mai dimenticata però di quella esperienza avuta allora con Suor Marisa come guida e dopo tanti anni sono tornata. Ho seguito anno per anno tutti gli itinerari di formazione e ho interiorizzato questo metodo all’apparenza semplice ma così profondo ed esperienziale che ti porta anche a meditare e ad assaporare una sola parola delle Scritture e ad avere delle risonanze ed intuizioni che non possono non venire che dal tuo se’ più profondo e dalla scintilla divina che è dentro di te. La meditazione cristiana a volte può essere difficile perché presuppone il silenzio, il qui ed ora e il contatto con il se’ profondo ma una volta che riesci a farla anche 5 minuti al giorno, tutti i giorni, può’ essere un canale privilegiato di contatto con il Divino e ti disciplina, anche quando apparentemente non ci sono risultati( magari non si vedranno subito ma più a lungo termine),a stare e ad affidarti avendo fiducia che come la goccia scava la roccia anche Dio nel tuo intimo se ti apri ad accoglierLO  ti sta cambiando e trasformando nella tua vita di tutti i giorni . E quando cambi tu in meglio ormai è assodato che cambia anche il mondo che sta intorno a te perché si deve relazionare con te in maniera diversa. In questo senso la meditazione cristiana ha per me anche un valore ecologico e universale. E’ un modo profondo ed efficace di migliorare il mondo.
Barbara Lo Gaglio