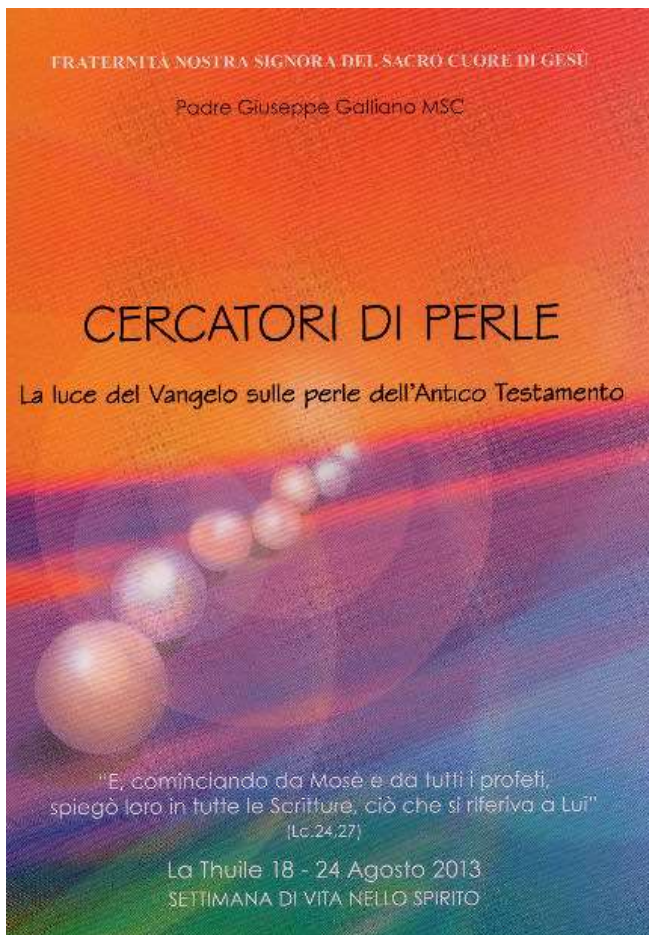


21 marzo 2014

Introduzione al sesto incontro



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!



La Catechesi introduttiva riguarda un argomento trattato a La Thuile, dove ogni giorno era praticata la Preghiera del cuore. Le Catechesi di quella Settimana di Vita nello Spirito sono state raccolte in un libro intitolato: "CERCATORI DI PERLE".

Adesso, per 50 minuti respireremo insieme, pregheremo insieme e le nostre anime si parleranno.

Dal punto di vista esteriore sarà la solita preghiera, il solito silenzio, il solito passo personale o comunitario, poi ognuno tornerà a casa.

Dal punto di vista interiore, invece, le nostre anime si sono parlate e hanno condiviso tutto quello che abbiamo imparato.

Chi è un po' esperto sa che, quando c'è questo tipo di preghiera, se viene fatta accanto a persone che la

praticano da tempo, queste persone trascinano in una sfera di pace, di silenzio, d'Amore, proprio perché le anime si parlano.

Dopo molti anni di pratica individuale, ho preso coscienza dell'importanza e della necessità di questa pratica insieme, una volta al mese, come una volta al mese celebriamo la Messa di Intercessione, perché c'è uno scambio di informazioni.

Chi non vuole capire questo, si ferma soltanto alla soglia e all'aspetto esteriore del culto. Anche la Messa non è solo un culto, ma è la partecipazione al mondo dello Spirito, dove c'è la Comunione dei Santi, dove ci sono i Defunti, dove ci sono gli Angeli.

Noi percepiamo di più tutto questo in una Messa Carismatica, perché siamo aperti alle sorprese, allo Spirito; nella Messa Carismatica c'è uno dei fondamenti della Preghiera: il Canto in lingue.

Nell'ultima Messa di Intercessione, celebrata a Novara, ho scelto uno dei temi fondanti la Preghiera del cuore: Noè che si ubriaca, entra nella stanza, si spoglia nudo e maledice il nipote.

Dal punto di vista letterale, questo brano rappresenta una grande confusione. Studiando i vari termini in Ebraico geroglifico, abbiamo capito che questa ubriacatura di Noè è avvenuta attraverso il vino (yayin), quella sostanza, quella realtà che fa vedere doppio: mondo materiale e mondo spirituale.



Ubriacarsi significa meditare. Noè, per entrare nella stanza tonda, ha bisogno del vino, di questa realtà, che gli permette di andare oltre la mente e vedere doppio: materiale e spirituale.

Il vino, dal punto di vista carismatico, rappresenta la Preghiera in lingue, dove si disattiva la mente, mediante questa contemplazione rumorosa. La Preghiera in lingue è molto più potente della meditazione, quando si riesce a praticare per 50 minuti, perché di certo entriamo nella stanza tonda.

L'aereo, però, ha due ali, per poter volare: la Preghiera di lode e la Preghiera del cuore. Sia l'una, sia l'altra sono necessarie.

Nella meditazione, il vino, yayin, è il respiro.

Vi accenno ai sette benefici, alle sette caratteristiche del respiro che dobbiamo imparare, per respirare meglio, per vivere meglio, per pregare meglio.

I SETTE CARDINI del respiro sono di ordine:

1. VITALE

Mangiare, bere, dormire e respirare sono le attività che tengono in vita la persona.

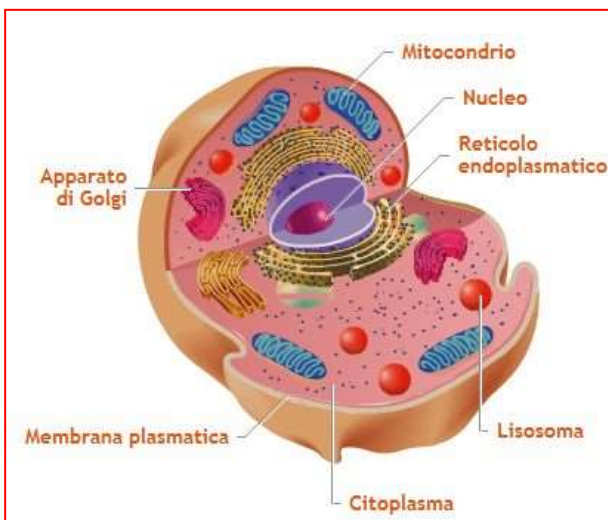


Noi possiamo stare 40 giorni, senza mangiare, 3, senza bere, 2 notti, senza dormire, ma non più di 3 minuti, senza respirare, altrimenti si hanno danni cerebrali irreversibili.

La respirazione è la funzione fondamentale, fra quelle fisiologiche, la più importante. La respirazione sovrintende anche al dormire. Noi dormiamo, per riposare il corpo, per elaborare il vissuto della giornata e

risistemare tutto il nostro corpo, attraverso la respirazione diaframmatica. Quando dormiamo, siamo un po' come i gatti e i bambini, perché respiriamo, senza pause.

2. CELLULARE



È importante dare ossigeno alle cellule. Quando le nostre cellule non vengono ossigenate bene, cominciano a rinsecchire e a morire. E noi ci portiamo addosso questa carne morta. Per questo è importante respirare bene, anche per dimagrire. Respirando, bruciamo le cellule morte ed entriamo in un metabolismo accelerato.

3. DISINTOSSICANTE

Noi eliminiamo gli scarti del nostro organismo attraverso le feci, l'urina, la sudorazione... e tutto quanto il nostro corpo espelle. Questo è solo il 25%. Il 75% delle tossine vengono espulse dal nostro corpo, mediante la respirazione. Una persona, che respira meno, è più intossicata. Se vogliamo salvaguardare i nostri organi interni, respiriamo pienamente. L'ossigeno purifica gli organi interni.

4. ENERGETICO

I nostri organi interni ed esterni funzionano ad energia. Noi prendiamo energia dal cibo, dalla preghiera, dalla respirazione. Se il nostro corpo ha bisogno di una determinata quantità di energia e noi gliene forniamo la metà, tutti i sistemi funzionano alla metà oppure il nostro corpo deciderà di eliminare alcune funzioni, che non sono salvavita. Il cuore, il fegato, i reni devono funzionare bene, allora ci sarà carenza per quanto riguarda i cinque sensi, che sembrano secondari, proprio perché manca l'energia necessaria al corpo. Se in un'automobile abbiamo la batteria scarica, per accendere il motore, spegniamo tutti i sistemi che non sono funzionali all'accensione (fari, tergicristalli, radio...) Quando sull'Apollo 13 c'è stata l'esplosione di un serbatoio di ossigeno, che ha rovinato la batteria, gli astronauti hanno deciso



di dare energia al computer di volo, che li avrebbe guidati per il ritorno, piuttosto che ai condizionatori, e hanno vissuto per diversi giorni con temperature dai -15° ai $+50^{\circ}$. Noi dobbiamo imparare a respirare pienamente e lo facciamo nella pratica della Preghiera del cuore.

Noi abbiamo un problema!

5. EMOZIONALE

Noi nasciamo con una casa vuota. Siamo stati nove mesi nel grembo della mamma e abbiamo ereditato alcune delle sue emozioni, che abbiamo registrato in modo cellulare, e ci troviamo la casa con qualche parte ereditata, che può essere buona o cattiva. Poi cominciamo ad avere i primi traumi, i primi conflitti, le prime ferite e mettiamo tutto quanto non va nella stanza della nostra vita interiore. Riempiamo le stanze del nostro cuore con diversi sacchetti di immondizia e li depositiamo lì.

Per questo, tante persone sono fuori di sé e hanno sempre bisogno di uscire, andare, parlare.

Blaise Pascal diceva: "Tutti i mali del mondo derivano dal fatto che non riusciamo a stare un'ora in silenzio in una stanza".

Più le persone sono nevrotiche, più vogliono risolvere i problemi degli altri, non potendo risolvere i propri. Queste sono le persone più pericolose.

I problemi si risolvono da soli, respirandoci sopra. In questo modo, i sacchetti di immondizia, che abbiamo in noi, impedendoci di essere *puri di cuore*, *trasparenti*, a poco a poco, escono da noi, vengono a galla e vengono espulsi.

Ogni volta che respiriamo, permettiamo a questi sacchetti di essere buttati nei cassonetti. Ogni volta che respiriamo, scaviamo e poco alla volta troviamo il tesoro.



Matteo 13, 44: *“Il Regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto nel campo; un uomo lo trova e lo nasconde; poi va, pieno di gioia, vende tutti i suoi averi e compra quel campo”*.

In noi c'è un grande tesoro, c'è la ricchezza. Più scendiamo in noi, più facciamo emergere la ricchezza.

6. INTEGRATIVO

I vari conflitti vanno integrati. In una sessione di 50 minuti, ci sono uno o più integrazioni, anche se noi non ce ne accorgiamo. All'improvviso, possono presentarsi flash della nostra vita passata. Dobbiamo respirare su questi episodi.

Il respiro cambia la mente, come la mente cambia il respiro. Quando viviamo un'emozione, cambia il modo di respirare. Se le emozioni possono influenzare il respiro, cambiando il respiro, noi possiamo cambiare le nostre emozioni.

7. COLLEGAMENTO

Il respiro è l'unico ponte fra le due dimensioni che noi viviamo: il conscio e l'inconscio.



Immaginiamo la Sicilia e l'Africa.

La Sicilia rappresenta la dimensione cosciente, ma in confronto all'Africa è piuttosto piccola.

Così è nella nostra vita: noi abbiamo una vita cosciente, mentale (Sicilia), sotto alla quale c'è l'Africa, ricca di giacimenti di diamanti e petrolio.

Se in un modo o in un altro noi riusciamo ad entrare nella nostra Africa, che è il nostro mondo interiore, soffriremo sempre del mal d'Africa. Dobbiamo ritornare, perché capiremo di avere una doppia vita: una su questa terra e una vita nel nostro interno.

Quando ho preparato la mia tesi sulla “Preghiera del cuore”, ho inserito questi versi di Camillo Sbarbaro:

*“Un cieco mi par d'essere, seduto,
sopra la sponda di un immenso fiume;
scorrono sotto acque vorticose...
Perché a me par, vivendo questa
mia povera vita, un'altra rasentarne, come nel sonno, e che, quel sonno,
sia la mia vita presente”*.

Io sono nello stesso dilemma: sto vivendo questa vita con voi o quella di qualche ora fa nell'altra stanza?

Ci si rende conto della commedia di questo mondo e si relativizzano tanti eventi.

Quando Gesù dice che se due si metteranno d'accordo, possono chiedere quello che vogliono e l'avranno, noi pensiamo che si devono mettere d'accordo due persone. I "due" sono invece la parte emersa e la parte sommersa, che vivono in noi, la nostra parte conscia e quella inconscia.

Gesù era convinto sia dal suo punto di vista razionale, sia da quello spirituale e smuoveva le montagne, resuscitava i morti, guariva gli infermi...

Questo non succede a noi, perché non siamo convinti: da una parte la nostra mente vuole una cosa, dall'altra, però, c'è il mondo interiore che comanda.

C'è la necessità della Preghiera del cuore, che ci fa scendere nella nostra Africa, nella nostra stanza, dove cerchiamo di vedere il mondo visibile e il mondo invisibile, per diventare uno.

Essere uno significa essere uniti noi e, più diventiamo noi stessi, più siamo uniti a Dio, più siamo dei e più faremo le opere, che ha fatto Gesù.



UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



Atti degli Apostoli 13, 33.34: *“Tu sei mio figlio; io, oggi, ti ho generato. Sarò fedele, vi darò la salvezza promessa a Davide”.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo, perché ancora una volta tu ci generi. Ogni volta, Signore, che ci incontriamo con te è una generazione nuova.

A te la lode e la gloria per sempre. Amen!