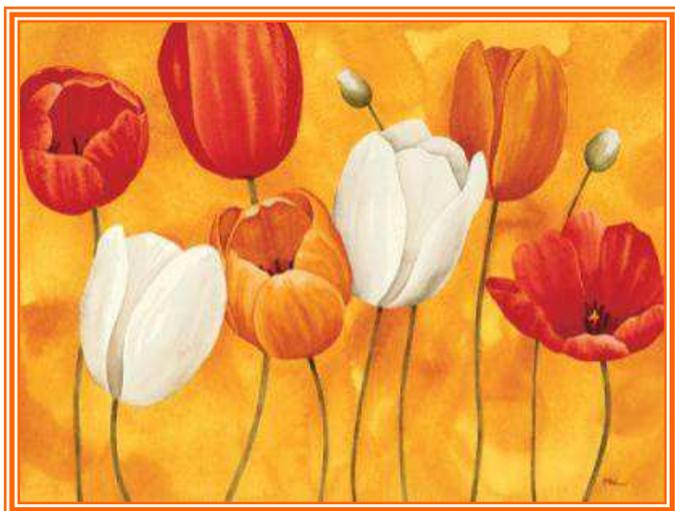


23/7/2010

Decimo incontro

Introduzione

Confessioni/affermazioni



All'ingresso è stato distribuito un foglio con le "Confessioni". La volta scorsa, le avevamo lette: sono le "Confessioni" che una Relatrice di vari corsi ha scritto nei suoi libri. Quando parliamo di "Confessione", noi facciamo sempre riferimento all'accusa dei peccati, mentre nella Bibbia "Confessioni" "Omologeo" significa ripetizione di una verità, per appropriarcene.

Queste "Confessioni", in altri contesti, vengono chiamate

"Affermazioni" e sono la ripetizione di alcune frasi positive, per cambiare il registro della nostra mente e provocare nella nostra vita situazioni positive.

Ricordiamo quello che si legge in **Numeri 14, 28**: *Per la mia vita, dice il Signore, io vi farò quello che ho sentito dire da voi.*

La parola crea. Questo tipo di preghiera purifica la mente e i pensieri, perché sappiamo che il pensiero attrae, diventa quindi parola e la parola crea.

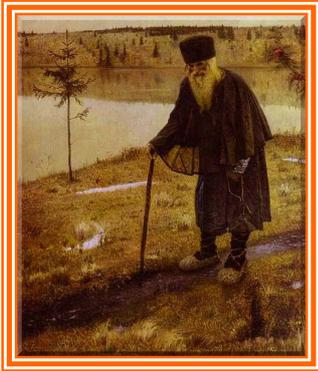
Se cambiamo il nostro modo di pensare, questa è la vera conversione. Possiamo farlo anche immettendo frasi positive, che creeranno situazioni migliori. Giobbe diceva: *Ciò che temo mi accade.* **Giobbe 3, 25.**

Il nostro modo di pensare, il nostro modo di parlare determina ciò che ci accadrà domani. Se dico: - Se porto gioia ovunque vado- in un certo qual senso, sto provocando quelle situazioni di gioia, che porterò domani e nel tempo.

Io ripeto queste confessioni, ogni giorno, per cambiare il registro della mia mente, per positivizzarlo. Le leggo di nuovo, perché possano anche passare durante la Preghiera.

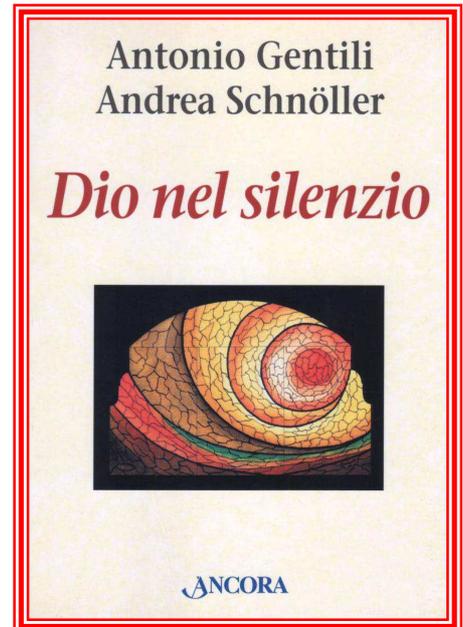
Questo Mondo creato da Dio è perfetto; se c'è qualche cosa di storto è stata messa da noi. Ripetere che va tutto bene, in questo Mondo perfetto, orienta gli eventi verso situazioni positive, attraverso il nostro modo di pensare e parlare. Il lamentarsi non ha mai portato giovamento a nessuno.

Due testi ai quali far riferimento



“I racconti di un pellegrino russo” è il libro primo della spiritualità ortodossa e si legge facilmente. Ha divulgato questo modo di pregare, perché affonda le radici nella Cristianità, nei Padri del deserto; in tutte le religioni è presente questo modo di pregare.

Oggi vi consiglio un altro testo, che è un punto di riferimento nella mia vita. È uno dei primi libri pubblicati sulla preghiera silenziosa. Si intitola “Dio nel silenzio”. È stato redatto da Padre Antonio Gentili e Padre Andrea Schnöller, i quali continuano il loro ministero. È un libro “caposaldo”. Se vi dà nutrimento, ogni tanto, rileggetelo.



Stile di vita meditativo

Questo tipo di Preghiera non termina dopo l'ora, include anche uno stile di vita, chiamato *Stile di vita meditativo*, che è riassunto in tre modalità:

* **vivere** * **vivere da uomo libero** * **vivere felici.**

Vivere

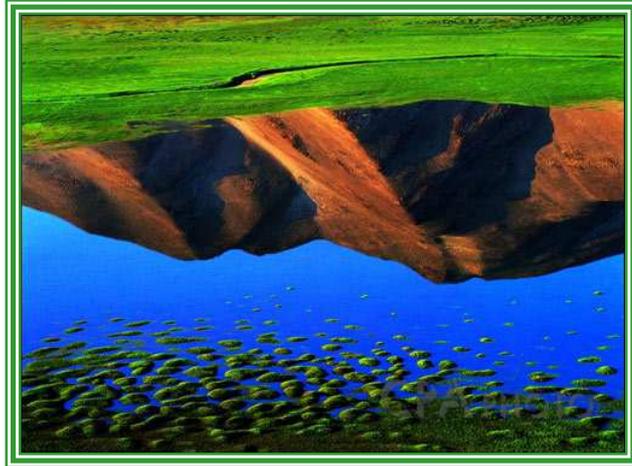
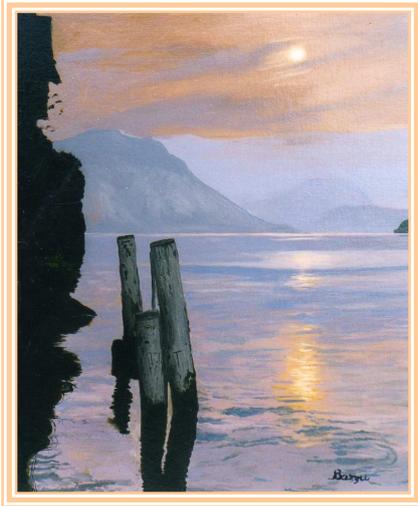
Per vivere bene la vita e questo stile meditativo, ci sono alcuni suggerimenti:

- a) *Accogli come amici gli avvenimenti e gli impegni, che ti si presentano.*
- b) *Agisci, senza precipitazione.* Fai tutto con calma.
- c) *Fai una cosa sola alla volta.*
- d) *Non vivere “in avanti”.*
- e) *Nell'azione concentra l'attenzione su te stesso.* Molte volte, quando compiamo qualche cosa, usciamo da noi stessi. Noi diventiamo la nostra opera. *A che serve all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi perde se stesso? Marco 8, 36; Luca 9, 25.* Molte volte, mi accorgo che c'è il rischio, nel fare tante cose, di identificarci con quello che facciamo. Occorre ricondurre tutto a noi stessi, riportare tutto alla centralità della persona.
- f) *Pratica la sospensione interiore.* Questi maestri consigliano di sospendere ogni ora l'attività per un minuto di raccoglimento: è un invito a fermarsi, durante il giorno. Di solito, siamo sempre di corsa per tutto: occorre fermarsi, ritornare al cuore, alla fonte.
- g) *Elimina e abbrevia le occupazioni e gli impegni secondari.* Metti disciplina, evita le chiacchiere. Sfronda! Il saggio è l'uomo delle scelte.

Vivere da uomo libero

Vivere da uomo libero implica:

- a) *Alimentazione* che incide sulla nostra Preghiera.
- b) *Digiuno*.



c) *Silenzio esteriore*. Noi abbiamo bisogno anche di un silenzio esteriore.

d) *Silenzio interiore o raccoglimento*. Il silenzio interiore è la scommessa di una vita e non significa chiudere la bocca, perché spesso la chiudiamo, ma rimane il chiacchiericcio mentale. Il silenzio interiore si alimenta, evitando:

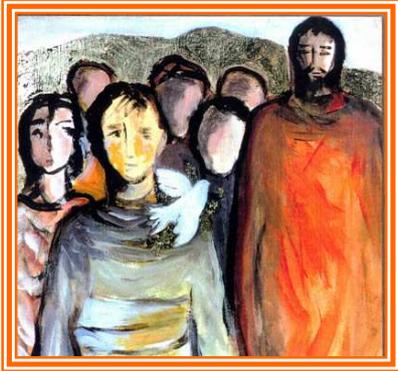
- * i ricordi, sia buoni, sia cattivi,
- * la curiosità, che distrae la mente e il cuore,
- * le preoccupazioni,
- * l'agitazione.

e) *Disciplina della vita*. Questo significa non vivere alla giornata. Dovremmo imparare, all'interno della giornata, a disciplinare e ad entrare in uno schema, farsi una scheda, dove ad un determinato orario si prega, in modo da disciplinare la nostra vita. Questo ci aiuta, perché l'ordine ci fa entrare in un'abitudine mentale e la nostra vita non è più preda degli eventi, ma le 24 ore ci basteranno per fare tutto. Se rimaniamo preda degli eventi, siamo come una barca, che va alla deriva in un fiume. Disciplinare la vita significa fare l'ascesi e organizzare la giornata. Questo non deve diventare una fissazione, ma l'organizzazione ci libera e ci fa trovare il tempo per tutto. Come non possiamo stare, senza dormire, l'anima non può stare, senza meditare, senza fermarsi e nutrirsi; per questo, all'interno della giornata, occorre trovare un tempo per pregare.

Vivere felici

Vivere felici riprende le Beatitudini.

I caratteri dell'uomo spirituale



I caratteri dell'uomo spirituale sono essenzialmente cinque.

1. Risvegliato. Alcuni mistici dicono che quando Adamo si è addormentato e Dio gli ha portato Eva, non si è svegliato. Ci svegliamo, attraverso il cammino dello Spirito. Quando i Protestanti fanno le campagne di evangelizzazione, le chiamano "Campagne del risveglio", per svegliare le persone. Il risveglio viene dalla meditazione, dove Cristo è messo al centro.

2. Illuminato. *Svegliati e Cristo ti illuminerà. Efesini 5, 14.*

3. Liberato. La pratica spirituale libera dalle schiavitù interiori ed esteriori.

4. Unificato. Unificato è l'uomo che vive nel suo cuore. *Cristo abita nei cuori in virtù della fede. Efesini 3, 17. Santa Teresa di Gesù dice:* - Cristo appare al centro dell'anima, come apparve agli apostoli senza passare per la porta.- Una persona unificata conosce il suo cuore e lo abita.

5. Aperto. Quando ci mettiamo a pregare, a meditare, l'altro diventa mio fratello, perché lo scopriamo dentro di noi.



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



1 Corinzi 14, 12: *Voi, che desiderate intensamente i doni dello Spirito, cercate di avere in abbondanza quelli che servono alla crescita della Comunità.*
Grazie, Signore Gesù!



Il Signore ricorda di avere in abbondanza i carismi; più avanti parla del carisma della profezia, che è ascoltare Dio e parlare in nome di Dio. Solo un cuore silenzioso può ascoltare la voce di Dio, in mezzo a tutte le voci che il nostro cuore ha.

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Preghiera. Te la offriamo per tutte le nostre intenzioni, per tutte le persone che si raccomandano alla nostra preghiera, per la Messa di Intercessione di domani, per il nostro corpo, perché diventi sempre più Sacramento della tua Presenza nel Mondo.

*Ci benedica Dio, che è
Padre, Figlio e Spirito Santo.
Amen!*

Allegato**CONFESSIONI**

- ♪ Sono amorevole e amabile.
- ♪ Amo me stesso.
- ♪ Attraggo persone amorevoli nella mia vita.
- ♪ Lascio andare il passato e perdono tutte le persone, che non sono state all'altezza delle mie aspettative.
- ♪ Sono libero di amare completamente nel presente e di fare quello che desidero.
- ♪ Questo è un nuovo divertente giorno.
- ♪ Porto gioia, ovunque io vado.
- ♪ Reclamo il diritto di essere felice.
- ♪ Ho una salute perfetta.
- ♪ Sono grato per tutto ciò che mi circonda.
- ♪ Sono un tutto uno con Dio, che mi ha creato.
- ♪ Ascolto con amore i messaggi del mio corpo.
- ♪ Sono sano, integro, completo.
- ♪ Imparo da ogni esperienza e ogni cosa che faccio va bene: è un successo.
- ♪ Faccio un lavoro, che amo davvero.
- ♪ Lavoro con persone, che amo, che mi amano e mi rispettano.
- ♪ Esprimo la mia creatività nel lavoro.
- ♪ Guadagno bene con il mio lavoro.
- ♪ Va tutto bene in questo Mondo perfetto.

