

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 15 gennaio 2021



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

La Catechesi introduttiva sarà sul tema della “Paura”. In questo periodo di pandemia, il sentimento della paura ha toccato un po’ tutti. Proviamo a definirla, per cercare di conoscerla e lavorarci sopra, per gestirla.

Paura è una parola bifronte, perché può essere positiva o negativa.

È negativa, perché ci blocca e non riusciamo a fare niente. Ha il potere di farci dare il peggio di noi stessi. Molte volte, ci siamo pentiti di parole o azioni mosse dalla paura.

È positiva, quando ci serve per evitare qualche cosa di spiacevole, che possiamo chiamare prudenza, permettendoci di evitare qualche cosa di pericoloso.

Quando la gazzella sente che il leone è vicino, ha paura e fugge.

Davanti ad alcune situazioni siamo invitati a fuggire.

Il non avere mai paura è una patologia.

La paura viene gestita dall’amigdala, che è una parte del nostro cervello, che presiede le emozioni.

La paura è in dotazione al nostro venire al mondo. Quando nasciamo, è il primo sentimento che proviamo. Lo sentiamo attraverso il cordone ombelicale. La paura della mamma è la nostra paura di ritrovarci in un ambiente ostile, uscendo dal grembo sicuro della mamma; così ci sembra.

Il coraggio è una scelta, è una paura attraversata, superata. Il coraggio non è non aver paura, ma avere paura e agire lo stesso, senza lasciarci bloccare dalla paura.

Tutte le tradizioni spirituali ci invitano ad attraversare la paura. La paura non va aggirata. Anche nelle fiabe si ricorda che, per crescere, bisogna attraversare la paura.

I genitori, che cercano di togliere tutte le situazioni di paura ai propri figli, non fanno altro che bloccarli nella crescita.

Attraversare la paura è la “conditio sine qua non”, per diventare adulti.

Troviamo questo paradigma nella fiaba di “Cappuccetto Rosso”: la bambina diventa adulta, perché ha attraversato il bosco da sola, ha affrontato il lupo, anche se viene mangiata. Quanti traumi ha avuto Cappuccetto Rosso! Immaginate questa bambina, che viene mangiata dal lupo, salvata dal cacciatore; crescendo avrà raccontato gli eventi della sua infanzia. C’era una volta...

Dobbiamo superare i traumi, che abbiamo subito, e non si devono più ripresentare.

C’è un momento della vita, in cui anche noi dobbiamo attraversare il bosco delle nostre paure.

Un detto dei Sufi recita: “La paura, guardata in faccia, diventa coraggio.”

Diventiamo coraggiosi, quando guardiamo in faccia la paura e ne prendiamo consapevolezza.

Se fuggiamo dalla paura, significa alimentarla, ingrandirla.

A volte, diciamo: -Non voglio pensarci-, ma la paura rimane dentro di noi.

La paura è generata dalla mente, che crea anche situazioni, che non ci sono.

Tempo fa, ha fatto scalpore in America un uomo, che era rimasto bloccato per una notte in una cella frigorifera. L’indomani è stato trovato morto assiderato, morto di freddo. Controllando si è notato che il termostato di quella cella era rotto e la temperatura non era scesa mai sotto i 18 gradi. L’uomo non è morto per il freddo, ma per la paura, perché credeva che la temperatura della cella fosse molto bassa.

Einstein diceva: “L’immaginazione è più importante della conoscenza.”

Santa Teresa d’Avila ci dice di usare a nostro vantaggio l’immaginazione.

Oscar Wilde: “Tutti i più grandi avvenimenti hanno luogo nella nostra mente.”

Accogliamo la paura, ma non ci lasciamo possedere da quella situazione. Ci stacciamo da quella situazione a livello interiore.

A volte, ci affezioniamo alla paura, alle abitudini, che creano la paura e non le lasciamo: le conosciamo e, per assurdo, ci tranquillizzano.

È più tranquillizzante avere paura di cose che conosciamo che affrontare l'ignoto. Questo ci impedisce di crescere.

Se uno vive una relazione malata, non la interrompe, per paura delle conseguenze, di quello che verrà dopo, e preferisce vivere nella paura, credendo che sia un male minore. Alla lunga, fa molto male e non permette di crescere: si diventa persone rinunciatricie.

Tutti i sistemi di potere si servono della paura, per controllare le masse. Anche la Chiesa, con la paura dell'Inferno, tiene sottomessa la gente. Si instilla la paura nelle masse, per controllarle.

Basta vedere i notiziari di regime: non danno notizie, instillano paura, non è un parlare obiettivo, ma situazioni per far impaurire la gente.

Il contrario della paura non è il coraggio, ma la fede.

Quando Pietro vede Gesù e vuole camminare sulle acque, comincia a farlo, perché Gesù gli ha detto: “*Vieni!*” Poi, impaurito, ha cominciato ad affondare. Gesù lo rimprovera: “*Uomo di poca fede!*” Non gli dice di poco coraggio, ma di poca fede.

L'antidoto della paura è la fede in Gesù.

Gesù ci salva dalle paure. Noi dobbiamo vivere le situazioni fino all'estremo ed entrare nelle dinamiche di fede.

Nella Bibbia per 340 volte, che diventano 366, contando le ripetizioni, una per ogni giorno dell'anno, anche bisestile, si dice: “*Non temere!*”

Siamo in un incontro di Preghiera del cuore. Noi possiamo superare le paure a livello cosciente, attraverso la lode, il ringraziamento, il canto, le affermazioni...

La paura, però, ha una parte nell'inconscio, una parte, che è a livello interiore. Riconoscere e trasformare le emozioni distruttive è il cuore della pratica meditativa. La meditazione, la Preghiera del cuore ci aiutano a trasformare le emozioni.

Le emozioni precedono il pensiero. Dobbiamo iniziare a riconoscere quelle distruttive, che ci fanno male, e cercare di trasformarle. Le emozioni distruttive sono: l'ansia, l'angoscia e, soprattutto la paura, che condizionano la nostra vita.

Tante volte ho sentito: -A che cosa è servito fare questo cammino carismatico, meditativo, se poi sono preso dall'ansia, dalla paura?-

Io potrei dire: -A che cosa è servito, ieri sera, fare una buona cena, se oggi ho ancora fame?-

Ogni giorno scegliamo. Ogni giorno è una vita.

Mettere in discussione il cammino significa entrare nell'anoressia spirituale.

La meditazione ci aiuta a correggere i pensieri negativi e, per quanto possibile, le emozioni.



L'amigdala gestisce le emozioni e, in particolare, la paura.

Quando questa parte del cervelletto valuta uno stimolo pericoloso, invia segnali di emergenza a tutte le parti del cervello, stimola il rilascio degli ormoni, che innescano la reazione di combattimento e di fuga: adrenalina, dopamina, noradrenalina, attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino; contemporaneamente la memoria viene sfogliata con velocità, con precedenza assoluta, per richiamare ogni informazione utile nelle situazioni di paura, qualche caso precedente.

L'amigdala presiede alle emozioni. Il cervello è plastico e si può educare attraverso la meditazione, la respirazione consapevole, compassionevole. L'amigdala si disattiva, così come quando viviamo situazioni di gioia. Se noi siamo sereni, l'amigdala si disattiva, perché non c'è motivo di preoccuparsi.

Le contratture vengono dalla paura. Non si può vivere sempre in posizione di fuga. Se viviamo sempre con paura, avremo contratture in varie parti del corpo. Rilassiamoci e respiriamoci sopra.

I pericoli non sono sempre reali. Noi abbiamo tante paure indotte.

Alcuni studiosi hanno condotto studi su manager, che si sentivano frustrati, perché il loro lavoro li avviliva e non erano produttivi. Gli esperti hanno invitato queste persone a meditare per tre ore ogni settimana, durante l'orario di lavoro, per otto settimane.

Dopo questo tempo, i manager, prima confusi, stavano meglio e vivevano il loro lavoro, senza più atteggiamenti frustranti, nonostante le situazioni esterne fossero invariate.

Questo serve per tutti noi.

Molte volte, ci sono situazioni, che non possiamo cambiare, anche se lo vogliamo. La meditazione, la Preghiera del cuore, la respirazione consapevole ci portano a disattivare l'amigdala e vivere meglio situazioni conflittuali.

Ci sono situazioni, che non si possono cambiare. Non dipende da noi. O le viviamo, stando male, o entriamo in questo stato di meditazione, che non cambia le situazioni esterne, ma cambia noi.

In questo anno difficile di pandemia, in cui siamo chiusi, il mio scopo principale è quello di non perdere la pazienza, di stare tranquillo.

Se mi sfogo o insulto, che cosa cambia, chi mi aiuta?

Sappiamo che Gesù non vuole sacrifici, sofferenze, ma la nostra gioia, come noi vogliamo la gioia delle persone che amiamo.

Quando non possiamo cambiare le situazioni conflittuali, possiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti di quelle situazioni. In questo ci aiuta la Preghiera del cuore. È quello che faceva Gesù. Gesù non è mai stato depresso, eccetto che nell'Orto degli Ulivi e la notte dell'arresto. Quando era perseguitato, non si lamentava con Pietro, ma andava, la sera, a pregare il Padre, e, la mattina presto, meditava.

Gesù non pregava i Salmi; l'unica modalità di preghiera che ci ha consegnato è questa: *“Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”*

Matteo 6, 6.

A proposito dell'amigdala e della paura, ci sono due leggi, che possono servirci.

***La legge della risonanza.**

La legge della risonanza afferma che ogni essere umano si colloca su un particolare livello di coscienza che gli permette di entrare in risonanza esclusivamente con altri esseri umani, luoghi o situazioni, che si trovano su un livello o piano di coscienza simile al suo.

Siracide 13, 16: *“Il simile attira l'altro simile.”*

Tutti coloro che sono collegati per questa preghiera, vivono tutti sullo stesso piano e si sono attirati. Perché alcune persone, alle quali avete detto di partecipare, hanno snobbato l'invito? Perché sono su un altro piano.

Per questa legge di risonanza, questa sera, chi è più avanti, aiuterà chi è arrivato a questo piano, arrancando; noi ci aiuteremo ad elevarci ancora di più, per diventare sempre più simili.

***La legge dello specchio.**

Oltre ad attirare persone, che sono sul nostro stesso piano, attiriamo i nostri nemici. Noi attiriamo le persone che non ci sopportano e non sopportiamo. Sono l'altra parte di noi stessi, la parte nascosta della luna.

Per questo Gesù ci invita a pregare per i nostri nemici.

- Amate i vostri nemici?
- Pregate per i vostri persecutori?
- Porgete l'altra guancia? Date una risposta diversa da quella che state dando, per aiutare l'altro?

Ogni persona, che si avvicina a noi, deve essere aiutata. Se non la consideriamo, rispunterà da qualche parte. È un esame, che dobbiamo superare. Se non lo superiamo, non passiamo alla classe successiva.

Questi avversari ci agganciano: sono i famosi pendoli, i vampiri; anche se sanno di avere torto e poi ci danno ragione, nell'aggancio fanno perdere tempo e anche se ottengono una sola risposta, hanno vinto, perché ci hanno sottratto energia.

Dante suggerisce: “Non ti curar di loro, ma guarda e passa.”

Gesù: *“Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Dai a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori.”* **Matteo 5, 39-44.**

Leggeremo le Affermazioni e la Parola di Dio sul “Non temere”. (Si può consultare la scheda sul sito, nel campo “Confessioni/Affermazioni” Pentecoste 2013). Con la ripetizione della lettura per 28 giorni creiamo delle sinapsi nel nostro cervello, che ci aiutano a ragionare con minor paura.

Queste affermazioni sono per le paure coscienti. Noi abbiamo anche paure, che abbiamo ereditato nel grembo materno. Le paure della mamma sono passate a noi e tante sono rimaste inconsce.

Questa sera, vi consiglio i “100 respiri della gioia”, ormai comprovati; vanno fatti a bocca aperta e con rumore. Questi respiri ci aiutano a pulire i punti vitali salvavita.

Prima di uscire, al mattino, dobbiamo rafforzarci con la Preghiera del cuore, il “Grazie, Gesù!” e i respiri della gioia.

Tutti i mezzi che il Signore ci dà, ci aiutano a vivere meglio.