

## PREGHIERA DEL CUORE

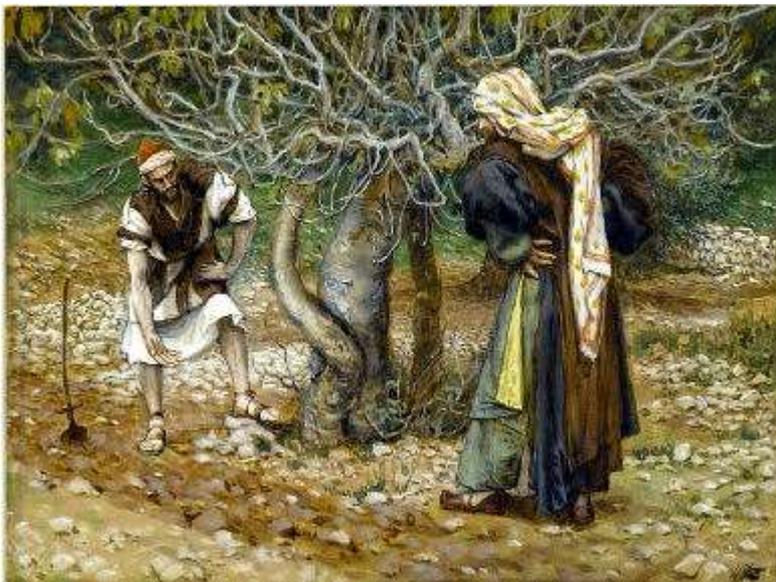
Incontro del 25 gennaio 2019



Le tre Croci di Pieter Paul Rubens

“Al Golgota, che tradotto significa “luogo del Cranio”, gli davano vino aromatizzato con mirra, ma egli non ne prese. Con lui crocifissero due briganti: uno a destra e l’altro alla sua sinistra e lo crocifissero. Anche quelli che erano crocifissi con lui lo insultavano, i briganti; uno dei malfattori appesi alla croce lo bestemmia, dicendo: -Non sei tu il Cristo? Salva te stesso e noi.- Ma l’altro, prendendo la parola e rimproverandolo, dichiarò: -Neppure tu temi Dio, poiché sei nella stessa condanna. Noi giustamente, perché riceviamo il degno castigo di ciò che abbiamo fatto, ma costui non ha fatto nulla fuori posto.- Diceva: -Gesù, ricordati di me, quando

verrai nel tuo regno.- Ed Egli disse: -In verità, oggi, sarai con me nel Paradiso.”- **Luca 23, 35 e ss.**



“Ora diceva questa parabola: Un tale aveva un fico piantato nella sua vigna e venne a cercarvi frutto, ma non ne trovò. Disse al vignaiolo: -Ecco sono tre anni che vengo a cercare frutto in questo fico e non ne trovo. Taglialo dunque. A che scopo ingombra la terra?-

Ma quegli, rispondendogli, dice: -Signore, lascialo ancora per quest’anno,

finché lo zappi intorno e vi metta il concime. Se farà frutto, bene, se no lo taglierai.”- **Luca 13, 6-9**

La Preghiera del cuore di questa sera parte da queste due Parole, che il Signore mi ha dato da meditare in questo tempo.

La prima parla dei due malfattori. È il Vangelo di Luca che racconta dei due malfattori: uno è a destra e uno è a sinistra. Uno insulta Gesù, perché salvi se stesso e gli altri. L'altro, invece, ritiene di aver ricevuto la giusta condanna e chiede a Gesù di ricordarsi di lui.

Partiamo dal discorso della Croce. Sappiamo che la Croce non è una malattia, non è un problema, non è un castigo... Anche se sentiamo: -Questa è la tua Croce, accettala.-

Nel Nuovo Testamento, la parola "Croce" viene citata 75 volte, mai una volta è abbinata a un male, problema, malattia..., che noi dobbiamo accettare, né tanto meno viene data da Dio.

Gesù dice di prendere la Croce. Siamo noi che dobbiamo prenderla, non è Gesù a darcela. Questo è importante. Da come pensiamo dipende la nostra vita. **Matteo 10, 38**: "*Chi non prende la sua croce e non mi segue, non è degno di me.*"

Noi siamo Cristiani e seguiamo Gesù; dobbiamo stare attenti a quello che dice: "*Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua Croce e mi segua.*" **Matteo 16, 24.**

Gesù quattro volte dice ai suoi discepoli di prendere la Croce. Non è vero che ciascuno ha la sua Croce. La Croce evangelica è riservata solo a chi segue Gesù.

La croce, come viene intesa dalla religione, è supposizione.

Gesù una volta si rivolge alla folla: "*Siccome molta gente andava con lui, egli si voltò e disse:...: - Chi non porta la propria Croce e non viene dietro di me, non può essere mio discepolo.-*" **Luca 14, 25.27**

In **Luca 9, 23** leggiamo: "*Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua.*" Osserviamo la sottolineatura "**ogni giorno**".

Che cosa è la Croce?

La Croce è la conseguenza di quanti vogliono vivere il Vangelo, che non significa essere preti, ma vivere il messaggio di Gesù. Tutti coloro che vivono il Vangelo e si mettono a servizio dell'altro, incontreranno la persecuzione, perché "*tutto il mondo giace sotto il potere del maligno.*" **1 Giovanni 5, 19.**

Se cerchiamo di togliere le anime dal maligno, se cerchiamo di sovvertire il sistema ingiusto, se vogliamo operare, per liberare le persone, il diavolo non se ne sta tranquillo, ma cercherà di ostacolarci. Non si presenterà in persona, altrimenti prenderemmo così tanta paura da diventare santi, ma agirà attraverso le persone, che detengono il potere o aspirano al potere o ne sono sottomesse.

Nei Vangeli il diavolo è il potere.

Le persone più pericolose sono quelle sottomesse al potere.

Nei giorni scorsi, durante la Messa, è stato letto il brano evangelico, dove Gesù libera l'uomo dalla mano inaridita. Per questo, non poteva lavorare, né realizzare il sogno della sua vita.

Gesù lo fa mettere nel mezzo e lo guarisce. Dopo questo fatto, i farisei e gli erodiani si radunano per farlo morire.

I farisei sono i sottomessi al potere.

Gli erodiani sono coloro che detengono il potere.

La persecuzione e il conflitto non piacciono a nessuno, anche se sono l'unica modalità di crescita. Le piante crescono con il sole. Nei Vangeli il sole è paragonato alla persecuzione; senza persecuzione, non cresciamo.

Con Gesù ci sono il malfattore di destra e quello di sinistra. Facendo un cammino in profondità, sappiamo che la sinistra è il mondo razionale (ysh); mentre la destra è la spiritualità (yshà), l'unzione.

Quando siamo in Croce, sotto la persecuzione, la nostra parte razionale si arrabbia con Gesù. La nostra parte razionale non accetta la Croce, non accetta la persecuzione, ma vuole un battimano.

Quando serviamo, sono proprio le persone più vicine a noi che ci perseguitano; allora, la nostra parte razionale ci suggerisce di scendere dalla Croce.

San Paolo VI ha detto: "Da un trono si può scendere, ma da una Croce non si può scendere." Il suo Pontificato, dopo il Concilio Vaticano II, è stato uno dei più difficili della Storia.

La nostra parte spirituale è la destra (Il ladrone di destra/Gettate le reti dalla parte destra).

Gesù ci ricorda che quello che hanno fatto a Lui, lo faranno anche a noi. Mediante la parte spirituale si capisce che le persecuzioni fanno parte della sua opera. Se vogliamo liberarci e liberare gli altri, avremo le stesse difficoltà che hanno incontrato Mosè e Gesù.

Il ladrone parla con Gesù, che gli assicura il Paradiso. Dobbiamo pregare Gesù, che verrà sempre ad aiutarci. La Croce diventa motivo di Paradiso, di gioia: *"Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti hanno perseguitato i profeti prima di voi."* **Matteo 5, 11-12.** Cieli è il mondo dello Spirito.

Nella Preghiera del cuore, cercheremo di far emergere la parte destra, la parte spirituale, per vivere la gioia della Croce, della persecuzione.

Noi possiamo sopportare un po' di persecuzioni, qualche conflitto e poi ci rintaniamo.

Da 35 anni sono nella vita religiosa. All'inizio, tutti partiamo bene, siamo infervorati, vogliamo salvare la Chiesa, il mondo, noi stessi. Durante il cammino, però, ci si adatta e ci si perde.

Ogni giorno, dobbiamo rimetterci in discussione, affrontando conflitti e persecuzioni. Questo è il cammino della Preghiera del cuore, per far prevalere la parte destra, il buon ladrone, che è in noi.

\*\*\*

L'altra parabola parla del fico piantato in una vigna. Non dà frutti da tre anni. Nel Vangelo di Marco, il fico viene maledetto e si secca. Nel Vangelo di Luca, il contadino prega il Signore di lasciare il fico ancora un anno: è l'anno della misericordia. Il contadino si impegna a zappettare e concimare. Se il fico porterà frutto, crescerà, altrimenti verrà tagliato.

Che cosa è il concime?

Quando è stata scritta la parabola, i contadini concimavano i terreni con lo sterco degli animali. Il significato di sterco sul vocabolario è: escrementi umani o animali.

Quale è il riferimento alla Preghiera del cuore?

Noi viviamo traumi, problemi...:spazzatura emozionale. Noi abbiamo seppellito tutto questo dentro di noi. La nostra casa interiore è piena di rifiuti emozionali, che sono nascosti. Non li vede nessuno all'esterno, se non nei tratti del viso, e nemmeno noi li vediamo. Li abbiamo rimossi, come se non ci fossero più, invece sono presenti, come quei rifiuti radioattivi, che continuano a mandare radiazioni, che ci avvelenano. Abbiamo così nostalgia, malinconia, tristezza che, in fondo, non sappiamo spiegarci. Alcuni eventi hanno portata devastante in noi e noi non sappiamo domandarci perché ce la prendiamo così tanto per quello che ci hanno fatto.

Questi rifiuti, dentro di noi, diventano concime per la nostra vita.

Zappettare intorno al fico, che è il simbolo della nostra vita, significa scavare attraverso il respiro circolare consapevole, che smuove gli eventi dal fondo.

Dobbiamo vivere la consapevolezza del tempo presente. Respirando in maniera circolare, possiamo far riaffiorare questi traumi.

In ogni sessione di meditazione ci sono liberazioni, integrazioni.

Se ricordate un avvenimento, non datelo di nuovo in pasto alla mente, perché la mente lo afferra, vi darà tristezza e lo farà tornare in noi.

Capita di lacrimare, quando stiamo elaborando un lutto o qualche evento negativo.

Quando Gesù è davanti alla tomba di Lazzaro, "*scoppiò in pianto*": la traduzione esatta è "*cominciò a lacrimare*".

Il pianto può essere liberatorio, ma per la guarigione, l'elaborazione è importante la lacrimazione.

Il respiro tira fuori questi eventi. Ogni evento ha un'energia.

Questo evento diventa concime, perché, anziché essere nel fondo, come un evento disastroso, dà energia e impariamo la lezione, che non capiamo con la nostra testa. Dobbiamo intuire la lezione, come una profezia, una lode estemporanea: in questo modo, chiudiamo l'evento, che non si ripeterà più. Tenendo l'evento al buio, dentro di noi, tendiamo a ripetere le stesse dinamiche che lo hanno portato ad essere. Noi siamo vittime e carnefici di noi stessi riguardo a quegli eventi che non vogliamo integrare nella nostra vita.

Nella Preghiera del cuore parte destra e parte sinistra cominciano ad equilibrarsi. Adesso siamo tutti insieme e prevale la parte sinistra. Con il buio, la musica, la respirazione consapevole, il silenzio comincia ad aprirsi la parte destra e chiudersi quella sinistra. Siamo nelle onde Theta, le onde del sogno.

| Frequenze | Denominazione | Onda dominante presente in:  |
|-----------|---------------|--|
| > 40 Hz   | Onda Gamma    | Attività mentale elevata, <a href="#">percezione</a> , <a href="#">problem solving</a> , <a href="#">paura</a> |
| 13-39 Hz  | Onda Beta     | Attività mentale vigile, concentrazione, cognizione, <a href="#">paranoia</a>                                  |
| 7-13 Hz   | Onda Alpha    | <a href="#">Rilassamento</a> vigile, fase di sonnolenza pre-sonno o pre-veglia                                 |
| 4-7 Hz    | Onda Theta    | <a href="#">Sogno</a> , <a href="#">meditazione</a> profonda, <a href="#">sonno REM</a>                        |
| < 4 Hz    | Onda Delta    | <a href="#">Sonno</a> profondo, senza fase onirica REM   |

#### UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI

**Ebrei 9, 14:** “... quanto più il sangue di Cristo, che con uno Spirito eterno offrì se stesso senza macchia a Dio, purificherà la nostra coscienza dalle opere morte, per servire il Dio vivente?”

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo! Tu, mosso dallo Spirito Santo hai fatto della tua Vita un dono per noi. Il tuo Sangue, la tua Vita libera la nostra coscienza e la purifica, ci rende adatti a servire il Dio Vivente, perché si può servire un Dio morto, con opere di morte. Servire il Dio Vivente necessita di un servizio libero e liberante. Il servizio al Dio morto è di persone incatenate, che ne vogliono incatenare altre. Ti ringraziamo, Signore, perché ci metti davanti ad una scelta: la scelta di servire il Dio Vivente; questo necessita di purificare la nostra coscienza con il tuo Sangue, con la tua Vita. Ti ringraziamo per lo Spirito che ci hai donato e che ci porta a muoverci ancora di più. Grazie, Signore Gesù!

