

30 gennaio 2015



## Introduzione al quinto incontro

La Preghiera del cuore si basa molto sulla percezione delle sensazioni che ci sono nel corpo, perché è una Preghiera, che scavalca la mente. Si scende nel cuore e lì si va attraverso le percezioni.

Ogni organo del corpo ha una funzione riguardo alla Preghiera e al Divino. Tutto il nostro corpo è un Sacramento del Divino.



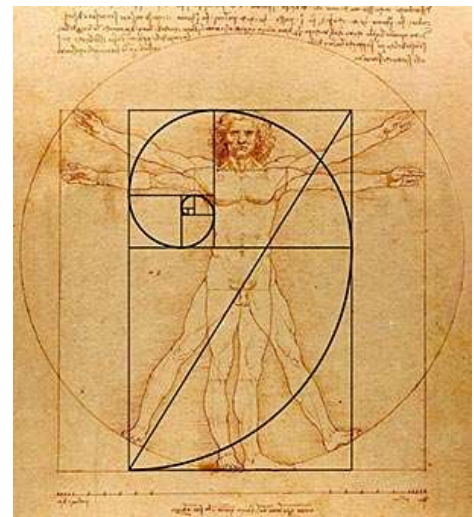
Noi siamo un'anima, che ha preso carne e, attraverso la nostra carne, noi entriamo in relazione con il mondo. Noi siamo esseri divini, che stanno facendo un'esperienza umana. Noi siamo figli di Dio, abbiamo il DNA di Dio e ogni parte del nostro corpo ha un significato riguardo all'esperienza spirituale.



Il primo punto dell'esperienza spirituale, che vediamo nella Sacra Scrittura, riguardo la Preghiera del cuore, è l'ombelico.

L'ombelico è la prima ferita che noi tutti abbiamo. Adamo ed Eva non ce l'hanno, perché sono stati creati direttamente da Dio.

Se guardate l'Uomo Vitruviano di Leonardo da Vinci, vedete che il centro è proprio l'ombelico. L'ombelico è la prima ferita, il primo cambiamento, il primo trauma, quella ferita che abbiamo realizzato e ci porta ad essere traumatizzati da ogni cambiamento, che avviene nella nostra vita: è la prima grande separazione dalla matrice materna, dall'alimentazione, dal respiro.





I bambini hanno l'ombelico come una specie di piccolo monte, mentre da adulti diventa una cavità.

L'ombelico fa riferimento, nella Scrittura, al monte.

Il Monte Sinai è considerato dagli Ebrei l'ombelico del mondo: lì Mosè sale e ha l'esperienza del Divino. Lì Mosè riceve le

Tavole della Legge scritte su pietre; lì vede Dio e, quando scende dal Monte, il suo viso è trasfigurato.

### *Monte Fuji*



Per i Greci c'era il Monte Olimpo, come sede degli dei, in Giappone il Monte Fuji, dove si poteva fare l'esperienza di Dio.

La parola "Monte" fa riferimento all'ombelico. Noi dobbiamo andare al centro.

Molti Autori spirituali dell'Oriente suggeriscono, all'inizio, di portare l'attenzione al nostro ombelico, perché lì

ci sono le viscere. Per gli Ebrei, le viscere sono la casa dell'anima.

Mentre Cartesio diceva che la nostra anima si trova nella mente: "Cogito, ergo sum. Penso, dunque esisto.", gli Autori biblici dell'Antico Testamento dicono che l'anima vive nelle viscere.

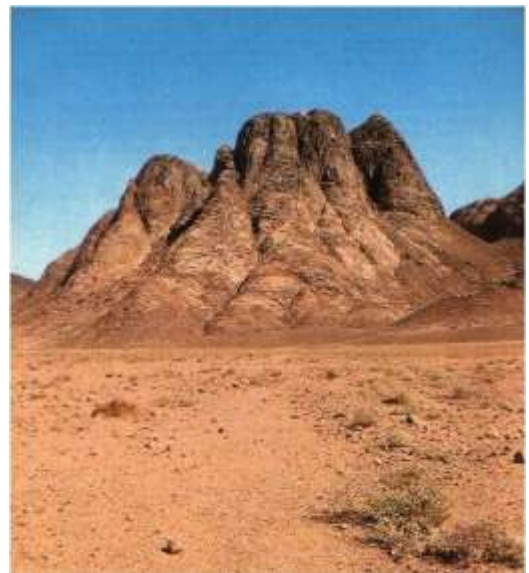
### *Sinai*

Portare attenzione all'ombelico significa portare l'attenzione alle nostre viscere, alla nostra anima, alla Preghiera del cuore, che scavalca la mente.

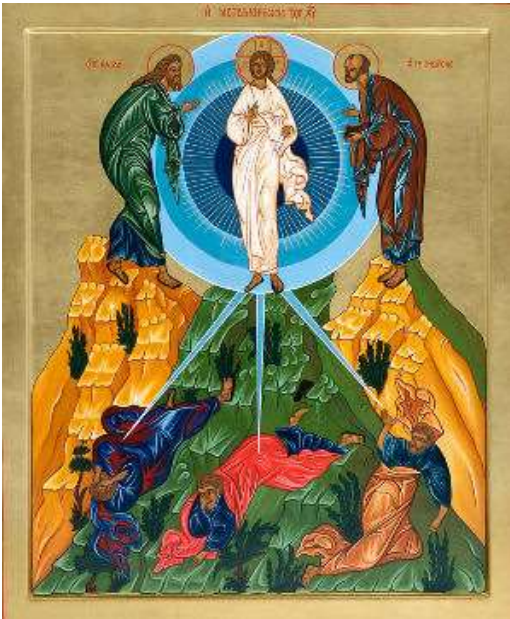
L'attenzione va rivolta all'ombelico, per fare un'esperienza di Dio, così come ha fatto Mosè sul Sinai.

Noi siamo di derivazione ebraica, ma siamo Cristiani e per i Cristiani la parola monte fa riferimento all'ombelico.

Gesù sale sul Monte Tabor, portando Pietro, Giacomo e Giovanni: lì si trasfigura, diventa pieno di luce.



Si sente la voce del Padre, che dice: *“Questi è il Figlio mio, l’Amato: ascoltatelo!”*



La tradizione bizantina dice che non è stato Gesù a trasfigurarsi, perché Gesù è stato sempre pieno di luce. L’esperienza sul Tabor ha permesso ai tre discepoli di togliere le squame dagli occhi e di vedere Gesù per quello che è.

Se noi riusciamo a salire sul Monte, a portare l’attenzione a questo centro e a fare un’esperienza spirituale, faremo cadere le squame dai nostri occhi e vedremo gli altri non per quello che la mente ci dice (categorie, ruoli, difetti, tendenze...), ma per quello che sono: il Divino.

L’esperienza di Dio ci porta a vedere nell’altro il Divino, perché ci cadono le squame dagli occhi.

La mentalità mondana cercherà di risucchiarci e di farci scendere dal Monte. Noi dobbiamo vivere l’esperienza e portarla nel Mondo.

Pietro, invece, vuole la stagnazione: *“Signore, si sta bene qui! Se vuoi, farò qui tre tende: una per te, una per Mosè e una per Elia.”* L’esperienza di questi tre discepoli è la stessa di Mosè ed anche quella che fa ogni profeta.

Il profeta è colui che ascolta Dio e parla in Nome di Dio. Il profeta nell’Antico Testamento deve salire sul Monte.

Noi dobbiamo collocarci in questa esperienza spirituale, senza necessariamente andare al Sinai o sul Tabor, perché noi siamo profeti, in quanto battezzati, e facciamo parte del popolo profetico, regale, sacerdotale.

Sul Tabor i tre discepoli sentono il Padre che invita ad ascoltare suo Figlio.

Al di là di tutte le nostre idee, del nostro chiacchiericcio mentale, dobbiamo ascoltare Gesù. Lo ascoltiamo nell’ombelico, nel ritornare alla matrice originaria, dove ci siamo alimentati, da dove abbiamo preso vita, emozioni, sangue.



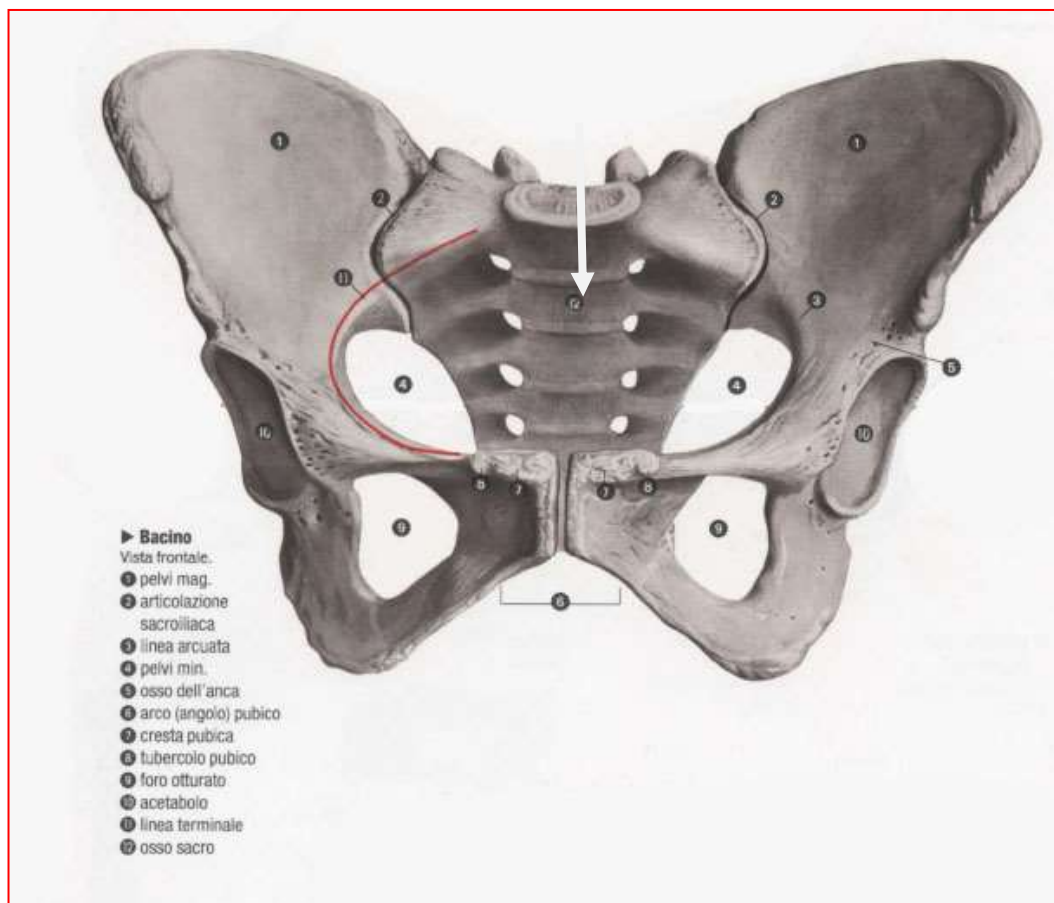
*L’ombelico del ciclone. L’ombelico della conchiglia*



Un'altra esperienza, che fa riferimento all'ombelico si trova in Giacobbe. Giacobbe sta fuggendo, perché ha rubato la benedizione del fratello. Sua madre lo manda dallo zio Labano. Giacobbe fugge ed è spaventato. Quella notte, prende una pietra, alla lettera la pietra/ombelico, se la pone sotto il capo, come guanciale, e nella notte ha il sogno di Dio: la scala che sale al cielo con gli Angeli che salgono e scendono. Quando si sveglia, Giacobbe capisce che quel luogo è la casa di Dio, quindi prende la pietra, che si era posta come guanciale, la erige a stele e versa olio

sulla sua sommità. Giacobbe chiama quel luogo "Betel", che significa casa di Dio. Prima si chiamava "Luz". (**Genesi 28, 10-22**).

Gli Ebrei sostengono che, quando noi moriamo, c'è un ossicino (luz-osso sacro) della colonna vertebrale, che non si decompone: questo osso è garanzia di resurrezione. *Luz è il n. 12 nell'immagine segnalato con la freccia bianca*



L'esperienza a Luz, chiamata poi Betel, l'esperienza della scala che sale al cielo, che Gesù riprenderà, quando parla con Nicodemo: *"In verità, in verità -ti dico- voi vedrete il cielo aperto e gli Angeli di Dio salire e scendere sopra il Figlio dell'uomo."* **Giovanni 1, 51**, significa che l'esperienza della Preghiera del cuore è un'esperienza di Eternità.

Le varie preghiere passano, ma l'esperienza della Preghiera del cuore ci immette nel Divino

Giacobbe dirà poi in **Genesi 28, 20-22**: *"Se Dio sarà con me e mi proteggerà in questo viaggio, che sto facendo, e mi darà pane da mangiare e vesti, per coprirmi, se ritornerò sano e salvo alla casa di mio padre, il Signore sarà il mio Dio. Questa pietra, che io ho eretto, come stele, sarà una casa di Dio; di quanto mi darai, io offrirò la decima."*

La Preghiera del cuore è la preghiera del viaggio. Tutti noi stiamo facendo questo viaggio di ritorno e in questo viaggio c'è l'ombelico, questa pietra, questa stele, che Giacobbe unge con l'olio, come testimonianza..



L'ombelico fa riferimento al giglio nella simbologia degli organi del corpo.

*"Come un giglio fra i cardi è la mia amata fra le fanciulle."* **Cantico dei Cantici 2, 2**. Il giglio è simbolo di purezza. Negli esercizi della tradizione orientale si fa immaginare di mettere un giglio sull'ombelico. Il giglio comincia ad espandersi, a far diventare bianco tutto il corpo: è simbolo d'Amore, perché il vero Amore si sente nelle viscere.

La Preghiera del cuore è simbolo d'Amore, ma anche di abbandono. Questa sera, ci abbandoniamo, attraverso il giglio e l'ombelico, alla Provvidenza di Dio. **Matteo 6, 28-29.33**: *"Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure, io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro...Cercate prima il Regno di Dio e la sua giustizia e tutte queste cose vi saranno poste innanzi."*

Se riusciamo a vivere questa Parola, cambia la nostra vita. Tutti noi ci affanniamo, ma le cose del Regno vengono poste innanzi a noi. Noi dobbiamo soltanto cercare il Regno di Dio, che non è solo l'evangelizzazione. Gesù ha detto. *“Il Regno di Dio è in mezzo a voi (dentro di voi)!”* **Luca 17, 21.**

La Preghiera di questa sera è un abbandono alla volontà di Dio, ma, nello stesso tempo, è un cercare Dio dentro di noi, per non associarci a quella moltitudine enorme di persone, che vogliono fare il bene, ma seguono solo i loro istinti.

Nella Preghiera del cuore non c'è visibilità: ci troviamo soli con noi stessi e con Gesù, anche se siamo insieme agli altri. Questo ci dà garanzia di autenticità, perché stiamo cercando il Signore dentro di noi e tutto il resto ci sarà posto innanzi.

Troviamo la Preghiera del cuore nell'Antico e nel Nuovo Testamento: Giacobbe e monte Tabor, Cantico dei Cantici e Matteo...



Dobbiamo visualizzare il giglio sul nostro ombelico: io vi guiderò ad espanderlo e ognuno di noi poi farà il suo viaggio di 50 minuti.

Posiamo sull'ombelico un giglio bianco, che comincia ad espandersi. Il bianco del giglio comincia ad allargarsi e prende tutto il ventre, comincia ad estendersi sul torace. Dove arriva questo giglio, tutto diventa bianco e luminoso.

Il bianco si estende sul petto, sulle clavicole. Il giglio si estende sul braccio destro, sull'avambraccio, sulla mano, sul pollice,

indice, medio, anulare, mignolo e così sull'altro braccio,avambraccio, mano, dita.

Il nostro collo è avvolto dal giglio, così il mento, le labbra, le guance, il naso, gli occhi, la fronte, i capelli, che sono un'estensione del Divino. I nostri capelli non devono essere trattenuti da niente: dal sottobosco dei pensieri e del Mondo, che ci possono portare alla morte.

I nostri capelli diventano bianchi, come il giglio.

Tutta la parte superiore diventa bianca.

Anche la parte inferiore gradatamente diventa bianca. Siamo avvolti dal giglio, dall'Amore, dalla Provvidenza di Dio.

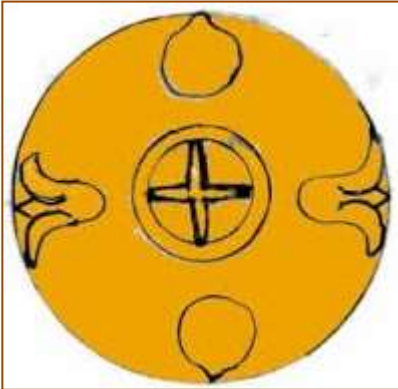


## UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Romani 2, 8-11:** “Dio ripagherà ciascuno, secondo le proprie azioni: darà vita eterna a quelli che cercano gloria, onori, immortalità, facendo continuamente il bene. Manifesterà la sua collera, la sua indignazione contro quelli che sono egoisti e non seguono la verità, ma ubbidiscono a tutto ciò che è ingiusto. Sofferenza e angoscia colpiranno chi fa il male, prima Ebrei, poi tutti gli altri; ma Dio darà gloria, onore e pace a quanti compiono il bene, prima gli Ebrei, poi a tutti gli altri. Dio, infatti, non fa differenza.”

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Parola, perché abbiamo concluso l'introduzione, citando l'invito a cercare il Regno di Dio dentro di noi. Se lo abbiamo trovato dentro, saremo capaci di portarlo fuori. Tu ci dici che darai a ciascuno, secondo le proprie azioni. Il bene non è solo aiutare gli altri. Sappiamo, Signore, che questa ora di respirazione e invocazione del tuo Nome è un bene che facciamo a tutta l'Umanità, innalzando il livello spirituale. Grazie, Signore Gesù!



*Museo Aria di Marzabotto.*

*Al centro, sulla punta della pietra, la Croce inscritta in un cerchio, simbolo degli ombelichi, con a lato due gigli. V secolo a. C.*

