

Roma, 06/01/2018

EPIFANIA DEL SIGNORE

Lecture: Isaia 60, 1-6
 Salmo 72 (71)
 Efesini 3, 2-3.5-6
Vangelo: Matteo 2, 1-12



Adorazione dei Magi di Andrea Mantegna

OMELIA

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

Vi segnalo l'ultimo versetto della seconda lettura, per ricordarlo e memorizzarlo: *“Le genti sono chiamate in Cristo Gesù, a condividere la stessa eredità, a formare lo stesso corpo e ad essere partecipi della stessa promessa per mezzo del Vangelo.”*: ecco la grandezza e l'importanza di riportare tutto al Vangelo, perché il Vangelo ci introduce in questa promessa, in questa eredità di condividere il Corpo del Signore.

La festa del Natale è stata la manifestazione di Gesù alla religione. Coloro che vanno alla grotta sono i pastori, ultimi nella scala sociale ed esistenziale. Gesù non è venuto per i primi, per i sani, ma per i piccoli, per gli ultimi. Nella notte di Natale, alla grotta si presentano gli ultimi della religione: i pastori.

Oggi è la festa dell'Epifania: alla grotta si presentano gli ultimi: i pagani. La festa dell'Epifania è la manifestazione di Gesù al mondo pagano e, nel mondo pagano, vengono scelti gli ultimi: i magi, propriamente “maghi” da “magoi”.

Per gli Ebrei, i maghi erano da disprezzare. Dice il Talmud: “Se schiacci la testa al più schifoso dei serpenti, l'avrai schiacciata ad un mago.” Essere maghi viene messo tra i peccati con l'aborto e l'adulterio. Gli ultimi dei pagani si presentano alla grotta, dove è deposto Gesù.

Noi siamo classificati dagli Ebrei, come pagani, come ultimi. Questa, di per sé, è la nostra festa.

I Maghi portano quei doni, che venivano offerti alle principesse egiziane.



- La mirra rappresenta il vivere; è il medicamento contro la malattia e il dolore. Questo dono ha il senso di preservare la vita dal dolore, dalla sofferenza, dalla malattia.
- L'incenso rappresenta il fiorire: il fiore si apre alla luce, va verso il cielo e profuma. L'augurio è che la vita sia profumata come questa essenza.
- L'oro rappresenta la felicità: la vera felicità consiste nel prendere coscienza del proprio valore. Ciascuno è prezioso come l'oro.

L'aspetto importante è guardare il cielo, guardare le stelle. I Maghi, sapienti, che venivano dall'Oriente, guardano il cielo.

Il cielo è la dimensione dello Spirito.

Quando Gesù operava un segno, un miracolo, una guarigione, alzava gli occhi al cielo.

Noi possiamo scegliere di alzare gli occhi al cielo o di abbassarli.



Coloro che abbassano gli occhi, nella Bibbia, sono i due anziani che si invaghiscono di Susanna: *“Distolsero gli occhi, per non vedere il Cielo e non ricordare i giusti giudizi.”* **Daniele 13, 9**



Noi siamo invitati a guardare al cielo, la dimensione dello Spirito. Il messaggio, che mi piace cogliere questa sera, è quello di non abbassare lo sguardo. Oscar Wilde scriveva: “Noi siamo nel fango, ma i nostri occhi sono rivolti al cielo.” Al di là delle situazioni, che stiamo vivendo, guardiamo al cielo. Il mondo ci dirà che abbiamo la testa fra le nuvole. I piedi devono stare per terra, ma la testa deve orientarsi verso il cielo.

Siamo nelle prime pagine del Nuovo Testamento, una nuova creazione, un nuovo corso della storia, dove siamo invitati a guardare al cielo.

All’inizio dell’Antico Testamento, invece c’è il serpente. “*Sul tuo ventre camminerai.*” **Genesi 3, 14.** Il serpente è il simbolo di quelle persone, che vivono, seguendo i loro istinti peggiori, vivono di stomaco. San Paolo fa riferimento nelle sue Lettere alle persone, che hanno fatto del loro ventre una divinità.



Nella festa dell’Epifania siamo invitati a scegliere se vogliamo guardare al cielo e vivere una vita “da Dio” oppure se vogliamo guardare in terra, vivendo gli istinti peggiori.



Questa sera inizia un nuovo corso: abbiamo imparato a danzare nella tempesta, adesso mettiamoci in carreggiata. Ho pensato di proporvi i cinque punti fondamentali della Preghiera del cuore.

o **La respirazione circolare.**

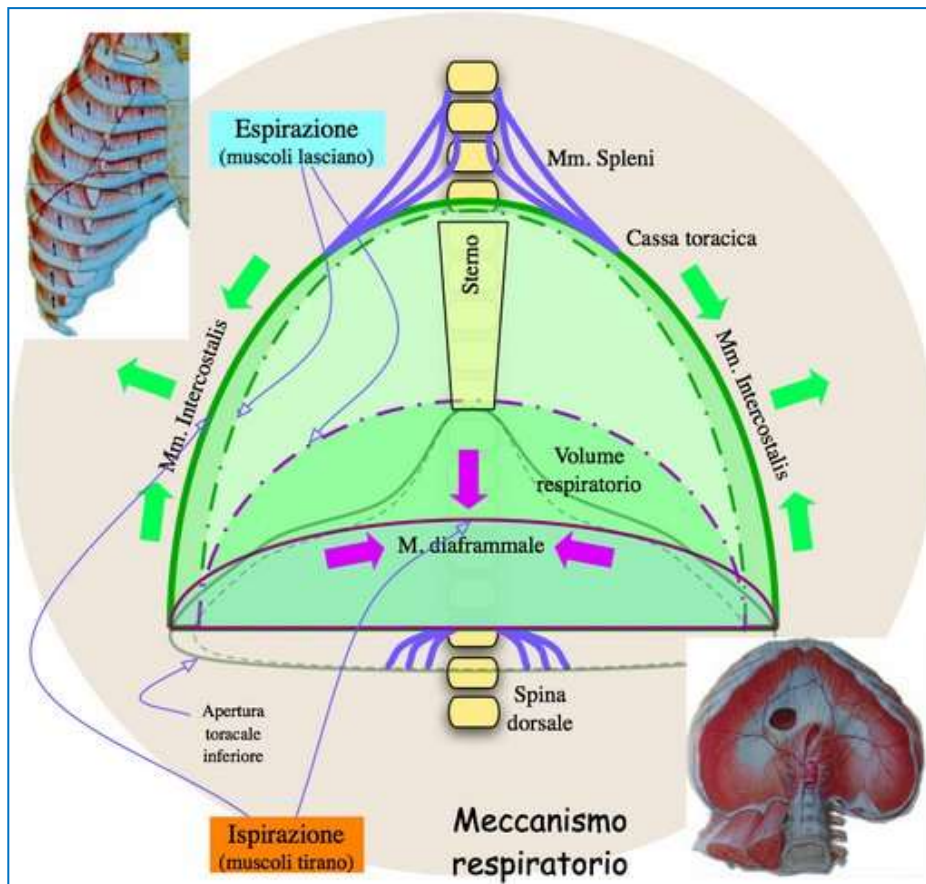
Questa sera, abbiamo la grazia di avere tutta la Comunità riunita e siamo collegati via cuore. Ognuno, poi, deve vivere questa esperienza da solo a casa. Gesù ha detto: “*Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.*” **Matteo 6, 6.**

La respirazione circolare, oltre alla circolarità, può avere ritmi diversi:

- respiro circolare profondo e lento, che induce al rilassamento;
- respiro circolare profondo e rapido, che tende ad infondere vitalità;
- respiro superficiale e molto veloce, detto a cagnolino, che ha effetti analgesici.

La respirazione circolare è senza pause; l’inspirazione deve essere profonda e rilassata, priva di forzature; coinvolge il tronco dagli apici dei polmoni all’addome.

L'espiazione è rilassata, libera da qualsiasi controllo e forzatura.



Noi viviamo nella mente; quando iniziamo la respirazione circolare, cominciamo ad introdurre nel nostro corpo onde energetiche, che placano le nostre resistenze. Noi siamo sempre sulla difensiva, mentre questa respirazione allenta le nostre resistenze, che hanno limitato il piacere. Questa parola è vietata dalla religione.

Ricordiamo però: *“Io ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, che hai nascosto queste cose ai dotti e ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, Padre, perché così a te è piaciuto.”* Luca 10, 21.

Dobbiamo recuperare questo piacere.

Quando respiriamo, ci sono tre tipi di stati energetici:

- ★ la felicità: quando sentiamo il nostro corpo, quando viviamo il nostro corpo;
- ★ l'incoscienza: quando ci distanziamo dal nostro corpo e viviamo nella mente;

- ★ il disagio: quando giudichiamo negativamente il nostro vissuto.

Alla felicità corrisponde la respirazione lenta e profonda.

All'incoscienza corrisponde la respirazione veloce e profonda.

Al disagio corrisponde la respirazione veloce e superficiale.

o Il rilassamento completo.

Rilassiamo mente e corpo più che possiamo, smettendo di combattere contro la repressione e i giudizi negativi.

Non possiamo cambiare questo momento presente. Lasciamo che la vita accada. Il rilassamento è da fare, preferibilmente distesi, in modo che tutte le giunture si lascino andare.



In questo momento, dobbiamo lasciare che ogni prurito si gratti da solo. Portiamo la nostra attenzione ai pruriti, per scioglierli.

Dobbiamo lasciare che ogni dolore si massaggi da solo. Quando chiudiamo gli occhi e cominciamo a rilassarci, emergono i nostri dolori: fisici,

psichici, spirituali.

Dobbiamo lasciare che ogni desiderio viva in autonomia: non organizziamoci sul come soddisfarlo o reprimerlo. Lanciamo ogni desiderio nell'Universo ed evitiamo lo scoppio di pianto.

Gesù, davanti alla tomba di Lazzaro, ha lacrimato, evitando lo scoppio di pianto. Lasciamo che le lacrime escano da sole.

oLa consapevolezza nei dettagli.

Dobbiamo vivere il momento presente al massimo e vivere nel corpo le realtà, che emergono. Dobbiamo mettere una benda alla nostra mente. Comprendere non serve.

Ricordiamo Zaccaria e Maria di Nazaret: Zaccaria vuole comprendere e rimane muto; Maria vuole indicazione sul da farsi.

Quello che possiamo chiedere al nostro corpo, allo Spirito, all'Universo, al cuore è quello che dobbiamo fare.

La consapevolezza nei dettagli è come scavare una buca. Ogni respiro è come una badilata: lì troviamo alcune realtà.

Quando vogliamo scattare una fotografia ad un ruscello, non vediamo il movimento, la vita, ma l'immobilità riprodotta nella foto.

Così capita anche a noi. Può capitare che vediamo una realtà falsata.

La Preghiera del cuore è un viaggio verso la sacra montagna. Arrivati in vetta, possiamo mangiare solo i panini che ci siamo portati. Non possiamo tornare a valle per cambiarli. Non dobbiamo così ritornare al passato a rivangare situazioni lontane. Respiriamo sopra ogni cosa, profondamente, e scopriamo le emozioni represses, che hanno dominato la nostra vita. Noi viviamo sotto la repressione. In ogni evento, anche il più doloroso, c'è una benedizione, che dobbiamo scoprire. A volte, sembriamo barche alla deriva. Il **Salmo 23, 4** avverte: *“Se dovessi camminare in una valle oscura, non temerei alcun male, perché tu sei con me.”*

oL'integrazione nell'estasi.

Questo significa digerire nella felicità. Dobbiamo digerire i rospi, che abbiamo ingoiato, i blocchi, che ci frenano. Possiamo digerire tutto questo con il piacere.

I rospi diventano malattie, schizofrenia. Li possiamo digerire con la giaculatoria o mantra.

Quella del Pellegrino Russo: “*Signore Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore!*” è molto difficile nella pratica, perché non si adatta al ritmo della respirazione circolare.

Io adotto la giaculatoria composta da due parole: “Gesù grazie!”

Gesù è il Nome, che è al di sopra di ogni altro nome, e si dice mentalmente, quando inspiriamo.

Grazie, che esprime la gratitudine, si dice, quando espiriamo.

Con la ripetizione della giaculatoria, i nostri macigni cominciano a sciogliersi.

Gesù, grazie!

è la giaculatoria più potente dell’Universo.

Questo non significa che tutto vada sempre bene. Significa che dobbiamo accogliere la benedizione in ogni evento: dobbiamo scoprirla, viverla e rilasciarla con le onde, che si propagano.

Noi abbiamo attirato tutto quello che ci accade.

Perché abbiamo attirato degli eventi, delle persone...?

Qui si aggancia la “Terapia della risata”. Dobbiamo imparare a sorridere della nostra vita, senza prenderci troppo sul serio.

oLa disponibilità.

Bisogna dare alla preghiera la nostra disponibilità, il proprio tempo. Il minimo consta di venti minuti al giorno. Non si tratta tanto di fare qualche cosa, ma smettere di fare qualche cosa, smettere di preoccuparci, smettere le resistenze alla vita. Siamo noi a creare la nostra vita. Dobbiamo essere disponibili ed abbracciare il momento presente.



Concludo con una bella pagina di Dietrich Bonhoeffer, teologo e saggista, morto nel campo di concentramento di Flossenbürg, tratto dal suo libro: “Resistenza e resa”.

“L’essenza dell’ottimismo non è guardare al di là della situazione presente, ma è una forza vitale, la forza di sperare, quando altri si rassegnano, la forza di tenere alta la testa, quando sembra che tutto fallisca, la forza di sopportare gli insuccessi, una forza, che non lascia mai il futuro agli avversari, ma la rivendica per sé.

Esiste certamente un ottimismo stupido, vile: deve essere bandito.

Nessuno deve disprezzare l’ottimismo, inteso come volontà di futuro, anche quando dovesse condurre cento volte all’errore, perché esso è la salute della vita, che non deve essere compromessa da chi è malato.

Può darsi che domani spunti l’alba dell’ultimo giorno; allora, non prima, noi interromperemo volentieri il lavoro per un futuro migliore.” AMEN!

