

8 giugno 2014

## Introduzione al nono incontro



Per volare, un aereo ha bisogno di due ali:

- una è quella della Preghiera di lode, che tutti noi conosciamo;
- l'altra è quella della Preghiera del cuore, del rientro in se stessi.

Questa preghiera essenzialmente ci vuole fermi, immobili: è chiamata anche Preghiera della montagna, perché la montagna è ferma. È difficile riuscire a fermare il corpo e anche la mente, che mente.



Occorre pervenire alla Beatitudine più bella che è: *“Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.”* Alla lettera: *“Felici i trasparenti, perché faranno esperienza di Dio.”*

Molte volte, noi non facciamo esperienza di Dio, perché non siamo trasparenti; non siamo trasparenti, perché viviamo la bugia. Viviamo la bugia, perché non accettiamo il nostro corpo, il nostro stato sociale, le nostre inclinazioni. Diciamo quello che non siamo oppure non parliamo di quello che siamo.

Le bugie vengono fuori normalmente e gradatamente diventano la nostra verità. La bugia diventa la nostra verità, perché è la verità cosciente di un inconscio bugiardo.

Nel nostro profondo non ci accettiamo, non viviamo ed entriamo in questa bugia.

La bugia è il peccato più grande, perché crea due danni:

- un danno fisico, perché la bugia ci fa entrare nella turbolenza mentale;
- un danno a livello spirituale, perché l'anima sa tutto.

Se impariamo, a poco a poco, a vivere dentro noi stessi, ci accorgiamo chi dice bugie.

Se viviamo una dinamica evangelica, dobbiamo portare le persone verso la Verità, che è Gesù. Se noi viviamo il vero, possiamo aderire alla Verità, che è Gesù. Dobbiamo, però, essere persone autentiche, in modo che possiamo consacrarci alla verità di Gesù.

**Giovanni 17, 17-19:** *“Consacrati nella Verità. La tua Parola è Verità. Come tu mi hai mandato nel mondo, anch’io li ho mandati nel mondo; per loro io consacro me stesso, perché siano anch’essi consacrati nella Verità.”*

Questo è difficile, perché non accettiamo tante cose di noi stessi e spesso entriamo nella bugia esistenziale riguardo il lavoro. Ci sono persone rimaste al palo, mentre altre hanno fatto carriera, cedendo ai diversi compromessi. Abbiamo un buon lavoro a livello sociale, politico, ecclesiastico, ma dentro di noi siamo insoddisfatti, che non è l’inquietudine che ci spinge verso il divenire, l’infinito.



Questa lamentela deriva dai compromessi, che abbiamo fatto e che ci fanno capire che le persone che ci sono accanto non sono vere amiche.

L’Amico è il Custode dell’Anima.

Queste persone sono clienti del nostro lavoro, clienti della Fraternità, clienti della Parrocchia...

È finito il tempo di dare la colpa agli altri: siamo noi che attiriamo le persone e gli eventi. Se c’è qualche cosa che non va, dobbiamo chiederci:

- Dove sto sbagliando? Dove sto andando?- È inutile continuare a fare le stesse cose e aspettarsi risultati diversi. Dobbiamo cambiare la voce che mandiamo nell’Universo.

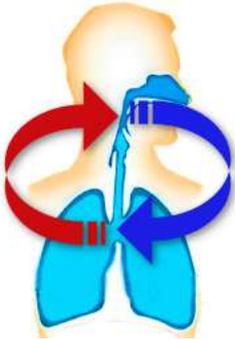
Charles Baudelaire diceva che la vita è come un grande ospedale, dove noi vogliamo soffrire. Io soffro meglio vicino alla finestra... Anima mia, forse è meglio se andassimo a vivere a Lisbona....

L’anima risponde che è inutile, perché lui non si troverà mai bene in alcun posto, perché non vuole cambiare realtà, non vuole vivere con se stesso, ma fuggire da se stesso.



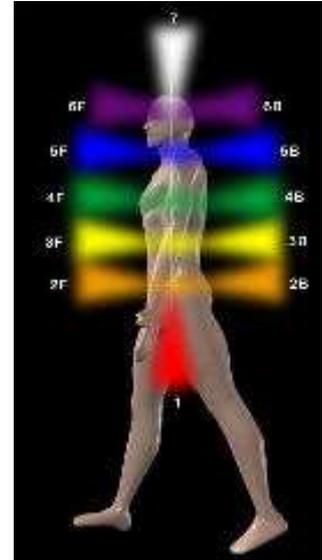
Prima di dire che non ci troviamo bene in una realtà, dobbiamo imparare a stare bene con noi stessi.

Il parlare svela l'essere; la bocca parla della sovrabbondanza del cuore.  
 La Preghiera del cuore ci porta alla verità dell'essere; si basa sul respiro e ci ferma nel "qui e ora". Tutte le divagazioni della mente vengono ridotte, sbriciolate



La Preghiera del cuore si fonda sul respiro continuo, circolare, che va fatto o con il naso o con la bocca.

Il respiro, attraverso il naso, libera i centri superiori, mentre il respiro, attraverso la bocca, libera i centri inferiori.



Faremo l'esercizio sul "Padre Nostro", per toccare i vari punti del nostro corpo. In questo silenzio assoluto del respiro, accompagnato dalla giaculatoria o mantra "Gesù (inspirando) grazie(espandendo)!", sbricioliamo le varie menzogne della mente. La Preghiera del cuore riporta alla Verità.

Mi sto rendendo conto che la Preghiera del cuore, con il respiro, e la Preghiera di lode, con la gratitudine, la Messa, sbriciolano le menzogne esistenziali e riportano a star bene con noi stessi.

Noi siamo come alberi, che prendono energia dalle radici e dalle foglie; è un circolo che sale e scende in continuazione.

- *"Padre Nostro, che sei nei cieli"*: è il punto più alto del nostro corpo; sul capo scende la benedizione. È il punto chiamato CORONA, dove noi entriamo in relazione con il mondo dello Spirito. Sentiamo sul nostro capo la benedizione del Padre.
- *"Sia santificato il tuo Nome"*: è il secondo punto che si trova al centro della fronte, chiamato OCCHIO SPIRITUALE. **Apocalisse 22, 4**: *"Porteranno il suo Nome sulla loro fronte."* Sentiamoci benedetti dal Signore con il suo Nome e proviamo con i nostri occhi chiusi a guardare l'occhio spirituale.
- *"Venga il tuo Regno"*: corrisponde al punto della GOLA. Il Regno viene, perché qualcuno lo annuncia. La purificazione della gola ci porta a parlare del regno, a parlare di Gesù. In **Luca** si legge: *"Venga il tuo Regno ... e il tuo Santo Spirito a purificarci."* Lo Spirito purifica la nostra gola, il nostro parlare e anche il nostro mangiare. *"Mio cibo è fare la volontà del Padre."*



“*Sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra*”: è il punto del CUORE, che fa da tramite tra i tre centri superiori e i tre centri inferiori; è il punto, dove si incontrano il cielo e la terra, la dimensione spirituale e quella terrena. Per gli Ebrei, la volontà non è mai un fatto di testa, ma di cuore. Ci si incontra nel cuore.

**Proverbi 20, 27:** “*Il respiro è una fiaccola che illumina i segreti del cuore.*”  
 Respira, perché il tuo cuore sia illuminato.

“*Dacci oggi il nostro pane quotidiano*”: è il punto dove si trova il PLESSO SOLARE, dove noi elaboriamo le nostre energie: le energie del cibo, dell’aria e della preghiera. “*Dacci oggi il nostro pane quotidiano*” si legge: “*Dacci oggi il nostro pane di domani*”, che è la Presenza di Gesù.

*“Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori”*: corrisponde al punto delle VISCERE/TANTIEN, posto tre centimetri sotto l’ombelico, dove le donne accolgono la vita. Anche gli uomini hanno questo centro, come accoglienza della vita spirituale.

Noi intendiamo questo versetto, come perdono, ma è riferito alla condivisione.

*“Non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno”*: è il punto BASALE, posto fra l’ano e i genitali. Molti identificano questo punto con le tentazioni classiche, legate alla propria sessualità. La vera tentazione di questo punto è il trattenere. In questo punto del nostro corpo, abbiamo i rubinetti degli scarti; se li tratteniamo, moriamo. Se noi tratteniamo anche i talenti, i carismi, i doni, le benedizioni, il denaro, questo ci porta alla morte. Abbiamo bisogno di lasciare andare, abbiamo bisogno di condividere.



Se un albero non lascia cadere le foglie e i frutti, muore. Così siamo noi. La grande tentazione è il conservare.

Respiriamo su questo punto, per essere liberi di condividere quello che siamo e quello che abbiamo.

Il Vangelo si riassume in due parole: servizio e condivisione.



### UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Aggeo 1, 12-15:** *“Tutto il resto del popolo diede ascolto alla voce del Signore, loro Dio, e alle parole del profeta Aggeo, secondo la volontà del Signore, che lo aveva loro inviato e il popolo ebbe timore del Signore. Aggeo, messaggero del Signore, disse al popolo e alla sua comunità: -Io sono con voi, oracolo del Signore!- E il Signore destò lo spirito di Zorobabele e lo spirito di tutto il resto del popolo. Essi vennero e misero mano ai lavori del tempio del Signore degli eserciti, loro Dio.”*

Grazie, Gesù, per questa Parola dello Spirito, che ci dà la forza di mettere mano a restaurare il tempio del Signore: l’unico tempio del Signore siamo noi!