

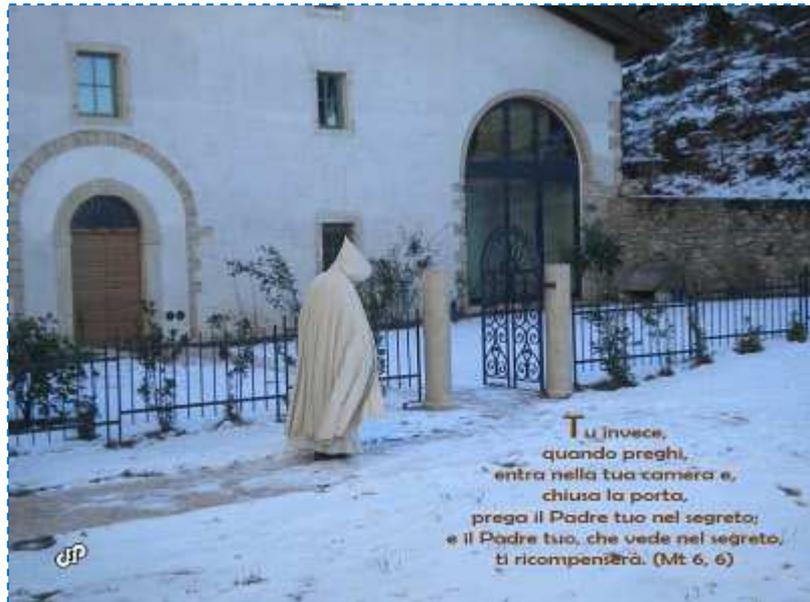
26 ottobre 2012



## Secondo incontro

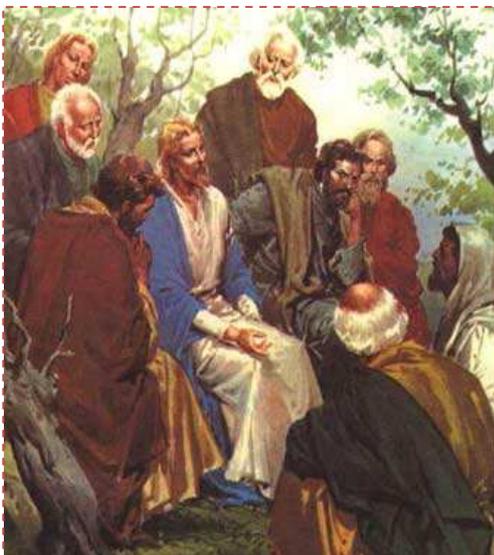
### Introduzione

Lode al Signore, sempre!



L'ultima volta, abbiamo evidenziato un versetto, che Gesù ha commentato: *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.*

È l'unica indicazione che Gesù dà per quanto riguarda la preghiera. Gesù poi dirà di pregare con insistenza, di pregare sempre.



Quando gli Apostoli gli chiedono: *Insegnaci a pregare*, Gesù insegna il **Padre Nostro**, che, in effetti, non è una preghiera, ma è il trattato di adesione alle Beatitudini.

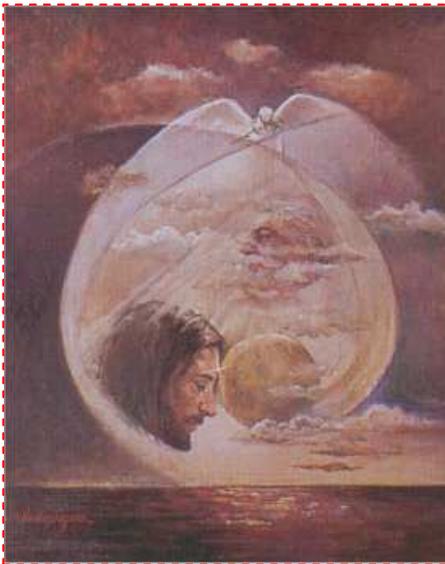
Nel Vangelo di Matteo troviamo il *Padre Nostro* nella versione integrale. Il Vangelo di Matteo è scritto sulla falsa riga del cammino di Mosè.

Dopo che Mosè ha ricevuto i Dieci Comandamenti, il popolo ebraico per tre volte al giorno ripete lo *Shemà Israel!* che significa un'adesione ai Comandamenti.

La stessa dinamica si trova nel Vangelo di Matteo. Gesù, dopo aver dato le Otto Beatitudini, insegna il Padre Nostro, che la Chiesa recita tre volte al giorno: alla Lodi del mattino, durante i Vespri e durante la Messa.

Il Padre Nostro è un'adesione alle Beatitudini, però è sempre una preghiera.

Sembra quasi una contraddizione, perché, da una parte, Gesù ci invita a pregare nel chiuso della nostra stanza, dall'altra insegna il *Padre Nostro*: questo sembra includere il pregare insieme.



L'interpretazione è un'altra. Quando entriamo nella nostra camera e preghiamo da soli, non preghiamo mai per noi soltanto. Ogni volta che preghiamo, la preghiera è comunitaria.

Questa Preghiera del cuore è una preghiera solitaria, perché, quando ciascuno la inizia, non si sa che cosa avviene nel suo cuore. Quello che ciascuno vive è segreto, è tra lui e il Padre.

Questa Preghiera, tuttavia, è comunitaria. Ogni volta che preghiamo, portiamo il mondo intero. Anche la Preghiera del cuore diventa Preghiera di intercessione.

Ci sono altre interpretazioni. Il *Padre Nostro* è inteso come intercessione, perché ci presentiamo al Padre con tutto quello che c'è nel nostro cuore, con tutte le persone, che lo abitano.

Quando preghiamo da soli, preghiamo con tutte le persone, che ci abitano, oltre ad essere con tutta la Chiesa.

Un'altra interpretazione sostiene che noi non siamo una sola persona: adesso abbiamo un atteggiamento, tornando a casa abbiamo un altro modo di comportarci.... Al di là dei ruoli, noi cambiamo a seconda dei luoghi e delle situazioni. *Padre Nostro* è una convergenza di tutte le personalità, che ci abitano.

Gesù praticava la Preghiera del cuore. In **1 Giovanni 2, 6** leggiamo: *Chi dice di dimorare in Cristo, deve comportarsi come Lui si è comportato*. Noi dobbiamo guardare Gesù anche per quanto riguarda la preghiera.

La preghiera di Gesù è una preghiera di silenzio. Pregava da solo. È anche una preghiera di lode.

Il cammino della Fraternità è un cammino di lode e di silenzio, come quello di Gesù.



Quando Gesù entrava nella sinagoga, non pregava con i Salmi. Le uniche preghiere riportate dai Vangeli sono: ***Ti ringrazio, Padre, perchè mi hai esaudito.***

Gesù preferiva pregare di mattina presto o durante la notte, da solo.  
Evidenzio questo, per metterlo in primo piano.



Si parla anche di **deserto**. Gesù è stato quaranta giorni e quaranta notti nel deserto tentato dal diavolo. Vale la pena riprendere la prima tentazione. Il diavolo dice a Gesù: *Se tu sei Figlio di Dio, ordina che questi sassi diventino pane.* Gesù risponde: *Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni Parola, che esce dalla bocca di Dio.*

**Matteo 4, 3-4.**

Dietro a questa risposta c'è il concetto presente 2.000 anni fa per quanto riguarda il cammino interiore.

Il **cammino spirituale interiore**, a quel tempo, si divideva in quattro passaggi:

pietra,  
acqua,  
pane e vino,  
sangue.

**Pietra** è all'inizio: rappresenta quelle persone grezze, dure, ottuse, inamovibili nei loro concetti, come le pietre.

**Acqua** è il secondo passaggio. Per scorrere, l'acqua ha bisogno di un canale, altrimenti diventa palude, diventa putrida.



**Ezechiele 47, 11:** *Le paludi non saranno risanate, saranno abbandonate.*

C'è bisogno di un canale, che è il maestro, la guida. Il primo cammino si compie con una guida. Se siamo qui è perché siamo in quel momento, in cui abbiamo bisogno di un maestro. *Quando l'allievo è pronto, il maestro arriva.* Quando il maestro

comincia ad avere delle persone, che lo cercano e vogliono nutrirsi di lui, il maestro comincia a capire che la sua vita da pietra è diventata acqua e da acqua sta diventando pane e vino.

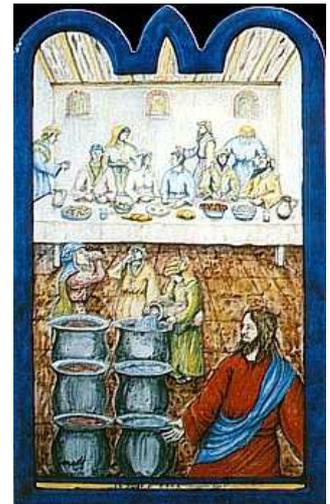


Il **pane** è farina cotta, lievitata, pronta da mangiare.

Il **vino**, pigiato e fermentato, viene donato.

Questo è il cammino della Messa.

Di per sé questo è l'arrivo, che è il terzo stadio del cammino spirituale di quei tempi ed è anche il sogno del giovane Uomo di Galilea.



Durante le **Nozze di Cana**, c'erano giare di pietra, nelle quali è stata messa acqua, che, tolta, è diventata vino.

L'ultimo stadio è quello del **Sangue**: significa che tutto quello che facciamo non è più un evento esterno; l'effusione del sangue diventa la nostra vita. Significa la trasfigurazione di noi stessi, per diventare, come Gesù: ecco l'effusione del Sangue e dello Spirito. Questo comporta il cammino di tutta la vita.

La tentazione: *Ordina che questi sassi diventino pane*, è il saltare i passaggi.

La Parola è la forza, per vivere nel **Sangue**.

Per giungere a questo, abbiamo bisogno di deserto.

Gesù ha trascorso quaranta giorni e quaranta notti nel deserto, prima di iniziare il suo ministero.

Mosè, per ricevere i Comandamenti, sale sul Monte e *rimase quaranta giorni e quaranta notti* (**Esodo 24, 18**) in Presenza di Dio, senza mangiare né bere.

Così è stato per Gesù.

**Perché si comportavano così? Perché i preti, prima di essere ordinati, fanno gli Esercizi Spirituali?**

A quel tempo, era una prassi in uso in Egitto, dove sorgeva una famosa scuola.

**Pitagora**, filosofo che nel V secolo a. C. ha fondato la Scuola a Crotone, non è stato ammesso a questa Scuola, perché doveva sottoporsi, prima, a un digiuno e a esercizi di respiro.

Pitagora, volendo frequentare questa Scuola, si è preparato con il digiuno, che consisteva in un'alimentazione diversa, e con gli esercizi di respirazione.

Ammesso alla Scuola, si presenta, dicendo: - Ora sono una persona diversa. Prima volevo imparare con la testa. Adesso capisco che devo fare un'esperienza con il cuore.-

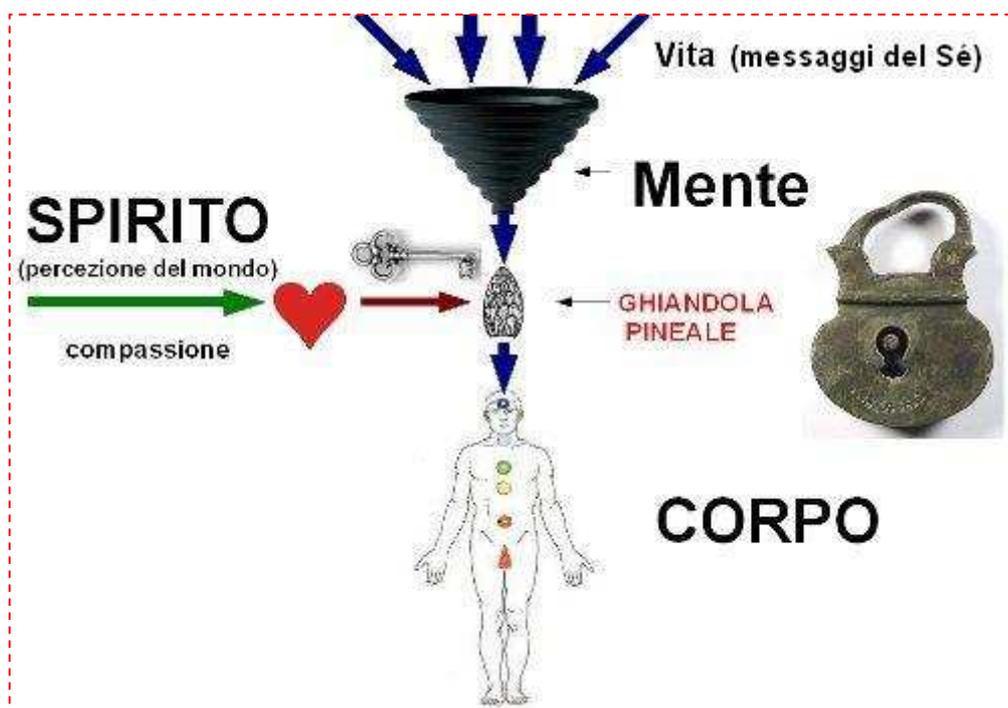


Ieri, a Messa è stato letto il passo di **Efesini 3, 17.19**: *Il Cristo abiti per fede nei vostri cuori... perché possiate conoscere l'Amore di Cristo, che sorpassa ogni conoscenza.*

L'Amore di Cristo non è tanto una conoscenza intellettuale, ma una conoscenza del cuore.

**Quale è l'esercizio fondamentale?** Fa parte di una sutra:

“L'attenzione fra le sopracciglia,  
lascia che la mente preceda il pensiero,  
lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro  
fino alla sommità della testa  
e lì piova, come luce.



Sono quattro passaggi:

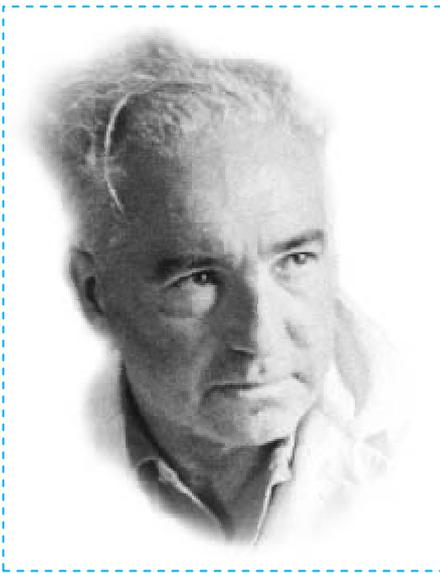
❖ **L'attenzione fra le sopracciglia.**



Fra le sopracciglia c'è la ghiandola pineale, che non è atrofizzata. Si attiva, attraverso l'attenzione, posizionando i nostri occhi in quella direzione. Se con gli occhi chiusi troviamo la ghiandola pineale, gli occhi si bloccano, come attirati da questa ghiandola, che si nutre di attenzione, di consapevolezza.

❖ **Lascia che la mente preceda il pensiero.** Noi diventiamo testimoni di noi stessi. Spesso, ci identifichiamo con le nostre malattie, le nostre passioni..., perché siamo schiavi di noi stessi. Se viviamo con un certo distacco, diventiamo testimoni: siamo persone sane con una malattia, siamo persone equilibrate con una passione.

❖ **Lascia che la forma si riempi con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa.** L'essenza del respiro è il prana, identificato con diverse traduzioni: energia, vitalità, spirito.



Anche se la scienza non lo ammette, l'aria che respiriamo è il contenitore di questa energia.

**Wilhelm Reich**, medico e psichiatra austriaco, ha definito questa energia, come "energia organica".

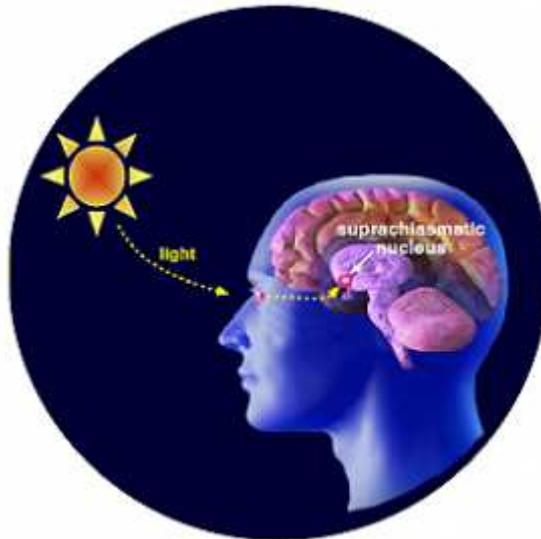
Santa Teresa d'Avila, quando terminava la Preghiera del cuore, diceva di sentirsi una leonessa. Questa forza era affermata anche dai Padri del deserto.

La Preghiera del cuore smuove dal fondo e dà vitalità. Ci riempiamo di questa energia fino alla

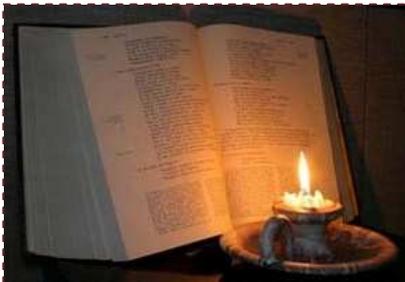
sommità del capo, poi

❖ **Lascia che piova, come luce.** Tra gli occhi è come se, all'improvviso, spunta una specie di sole: quando arriviamo a questo, significa che abbiamo fatto il pieno di energia. Immaginiamo che questa luce scenda su di noi, come un bagno di luce, che ci trasforma.

Succede che si fa confusione tra questo mondo e il mondo interiore. Si capisce che questo mondo è il sogno di Dio, che il mondo reale è la proiezione del nostro mondo interiore. Allora cambieranno gli avvenimenti, ci saranno coincidenze e ci accorgeremo che il mondo esterno è governato dal nostro mondo interno, da noi, a cominciare dal pensiero.



## UNA PAROLA PER TUTTI



**Romani 2, 16:** *Tutto ciò sarà chiaro: il giorno in cui Dio, per mezzo di Gesù Cristo, giudicherà ciò che è nascosto nella vita degli uomini.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questo passo, che non fa riferimento alla fine del mondo, ma è una conferma della Preghiera del cuore. Quello che per noi è oscuro, incomprensibile, sarà chiaro per mezzo di Gesù Cristo, che viene a discernere ciò che è nascosto dentro di noi.

Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché il tuo Nome, la tua Presenza, attraverso la Preghiera del cuore, viene a rendere chiaro quello che è nascosto a noi stessi. Grazie, Signore Gesù! Grazie! Grazie!

***Amen!***

