

VIII Incontro

Introduzione

La Filocalia

Due dei quattro volumi



Su questo tavolino vedete questi quattro volumi intitolati *La Filocalia*.

Filocalia significa *Amore per il bello*. Sono quattro volumi, che contengono tutto quello che i Padri hanno scritto sulla Preghiera del cuore. Contengono riflessioni bibliche, teologiche, spirituali.

Potrei riprendere il contenuto di questi testi e proporvi bellissime Catechesi, ma questo è molto

pericoloso, perché, anche se stiamo in silenzio, la mente non farà altro che riflettere su quanto ho detto. Per quanto riguarda la Preghiera del cuore, lo studio deve essere personale e a parte, rispetto alla pratica. Una Catechesi può ostacolare la nostra pratica e attivare i nostri sensi, quindi anche la nostra mente, che cerchiamo di acquietare.

Su questo argomento ho già tenute varie Catechesi o durante le Messe o durante i Seminari. Qui preferisco dare consigli su come fare la Preghiera del cuore. Mi baso sulle tecniche, in modo da suscitare il desiderio di praticare questa Preghiera. Questa è la motivazione della mancanza, in questo contesto, delle Catechesi, che alcuni mi hanno chiesto.



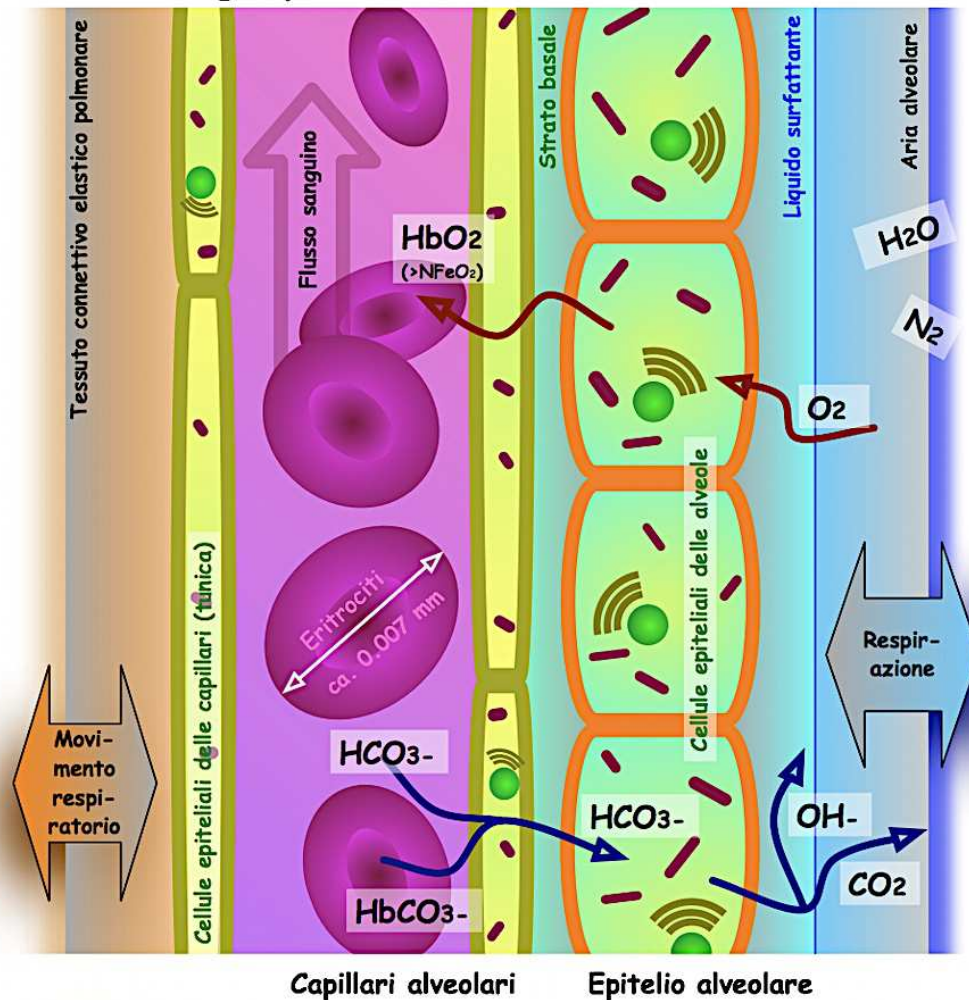
Consigli tecnici

Non esiste malato nevrotico, che non abbia tensione addominale, la quale deriva da un disturbo del respiro. Il disturbo del respiro viene generalmente da paura e angoscia. Se abbiamo paura, trattendiamo il respiro. Non possiamo stare, però, senza respirare e respiriamo in una maniera più leggera, adagio: questa diventa un'abitudine. Gli studi affermano che le persone respirano molto al di sotto delle loro possibilità, con una percentuale, che varia, da persona a persona. Noi non sfruttiamo la nostra capacità di respirazione. Respirare ha la funzione di portare ossigeno e di eliminare biossido di carbonio.

Immagazzinando ossigeno ed eliminando biossido di carbonio, provochiamo una combustione all'interno del nostro corpo, che porta quell'energia, che deriva dai cibi. Abbiamo sperimentato che, dopo un'ora di respirazione, tutti abbiamo fame, perché abbiamo bruciato il cibo, che era dentro di noi, che è diventato energia.

Questa energia attiva i nostri sensi, ci rivitalizza e accende anche tutte le emozioni, che abbiamo all'interno. Se la nostra emozione si chiama paura, angoscia, la respirazione aumenta e mette in evidenza la nostra angoscia. Noi respiriamo meno, per sopprimere e tenere a bada la nostra angoscia.

Scambio di gas polmonare



Persone pacificate e realizzate

Che cosa mi piace della Preghiera del cuore dal punto di vista fisico?

Ho preso alcune notazioni, che mi piacciono e vi passo, nell'intento di entusiasmarvi. Per essere equilibrati, si dovrebbe fare questa Preghiera un'ora al giorno. Naturalmente bisogna fare delle scelte tra tutto quello che dobbiamo fare. Scegliamo quello che dobbiamo fare e quello che dobbiamo diventare.

Guardiamo chi esegue questa pratica, perché sia preso come esempio. Gli esicasti, i monaci, i praticanti della Preghiera del cuore sono persone pacificate e realizzate anche dal punto di vista religioso.

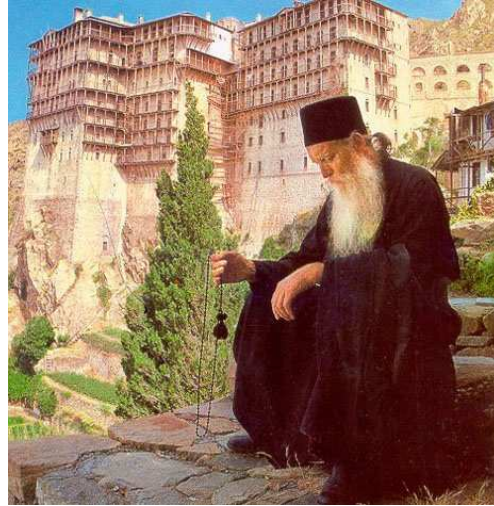
Tutti i praticanti della Preghiera del cuore hanno raggiunto l'*esichia*, quello stato di quiete e silenzio interiore ed esteriore, per rimanere con Dio.

Tutto ha un prezzo. Solo il carisma è gratuito.

All'interno dei nostri gruppi c'è il rischio che tutto deve essere regalato, ma c'è anche un cammino interiore da percorrere. Se non lo percorriamo, continueremo ad avere sempre le stesse reazioni scomposte davanti ad un evento, che ci colpisce. Invece, dobbiamo arrivare a questa pienezza di autocontrollo e di pace.



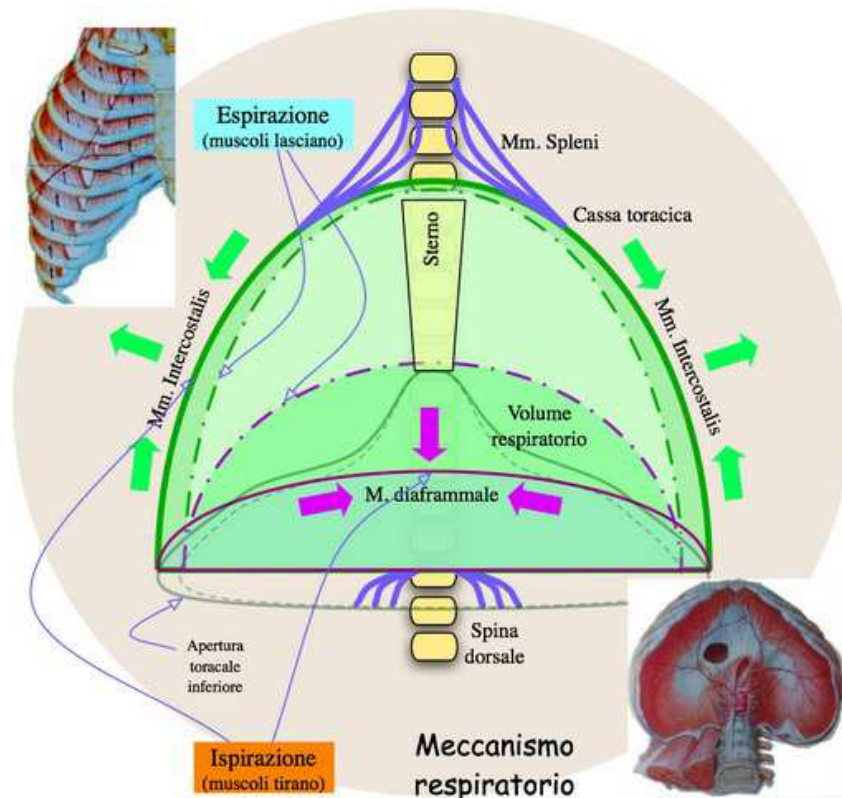
San Romualdo-Esicasta d'Occidente



Monaco del monte Athos in preghiera

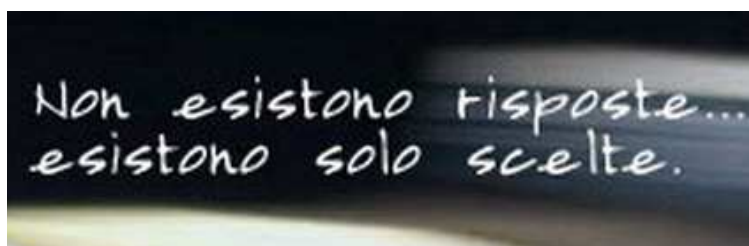
La Preghiera del cuore è fisicamente piacevole

La respirazione mi aiuta ad integrare, digerire gli eventi negativi della mia vita. Molti hanno sperimentato il massaggio del corpo. Noi, attraverso la respirazione, facciamo un massaggio interiore, che provoca fisicamente il rilassamento. Il diaframma, con la respirazione, si alza e si abbassa: nel diaframma passa il nervo vago, che viene carezzato e automaticamente ci rilassa.



Trasformazione delle negatività

La Preghiera del cuore trasforma le nostre negatività, le nostre paure, le nostre emozioni negative in energia. Noi viviamo episodi, che non ci sono piaciuti, con emozioni, che ci hanno ferito. Queste emozioni sono dentro di noi. Con l'integrazione, con la respirazione, con l'invocazione del Nome di Gesù, attraverso il respiro, queste emozioni negative vengono canalizzate in energia e diventano energia buona, che noi abbiamo a disposizione nel nostro corpo.



Autopotenziamento



Se abbiamo un problema, combattiamo con quel problema, per tenerlo a bada, per tenerlo represso e sprechiamo energia, che potevano usare per altro. Quando il problema non risolto è integrato, digerito nella nostra vita, cominciamo a capire che il nostro sentire non dipende più dalla nostra mente, ma dipende anche dal nostro corpo e, quindi, prendiamo i segnali che il nostro corpo coglie dall'ambiente circostante e la nostra

attenzione viene fissata nel momento presente.

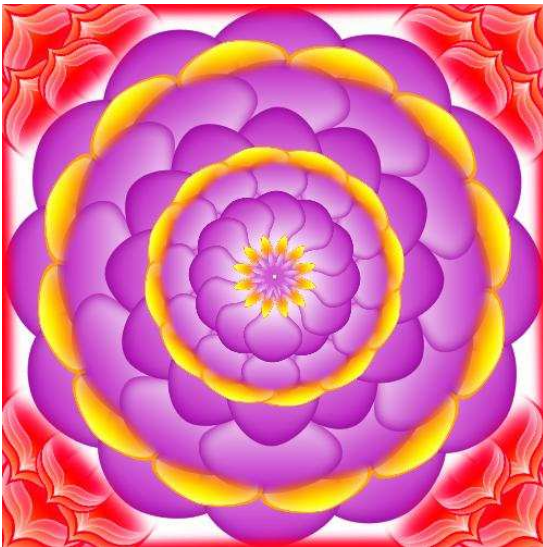
Liberazione di noi stessi e degli altri



Qui si apre la discussione sull'attrarre, interpretare, causare. Per essere felici, non dobbiamo cambiare gli altri, mantenendo gli altri comunque la loro responsabilità. Se accanto a noi abbiamo persone, che ci mettono a dura prova, significa che sono lì, per permetterci di entrare nella santità. Siamo noi che attiriamo, siamo noi che interpretiamo. A volte capita di chiedere ad una persona come sta: quella può interpretare il nostro atto di attenzione, come un'invasione nella sua vita. Siamo noi che causiamo i nostri problemi con una cattiva interpretazione dei fatti, delle persone.

Noi siamo responsabili della nostra felicità; l'altro è da amare così come è, senza cambiarlo. L'altro sarà la causa che aiuterà a cambiare noi stessi, per integrarlo, accoglierlo nella nostra vita.

Verso la dimensione spirituale



L'esperienza del respiro inevitabilmente ci porterà a una dimensione spirituale. ***Spirituale*** e ***ispirazione*** provengono dalla parola latina ***respiro***. Il respiro fa emergere in noi la dimensione spirituale, alla quale ogni popolo ha dato un nome. Per gli Indiani d'America, ad esempio, è Manitù.

Noi, che siamo Cristiani, quando accediamo a questa dimensione spirituale e diciamo: *Padre Nostro, che sei nei cieli*, per ***cieli*** intendiamo la dimensione spirituale, dove noi possiamo incontrare la Trinità e dove incontriamo Gesù, che abita nel nostro cuore.

Chi fa meditazione, inevitabilmente, si incontra con il divino. Occorre vedere se vogliamo accedere a questo Divino nel profondo o restare in superficie.

La Preghiera del cuore non è mentale

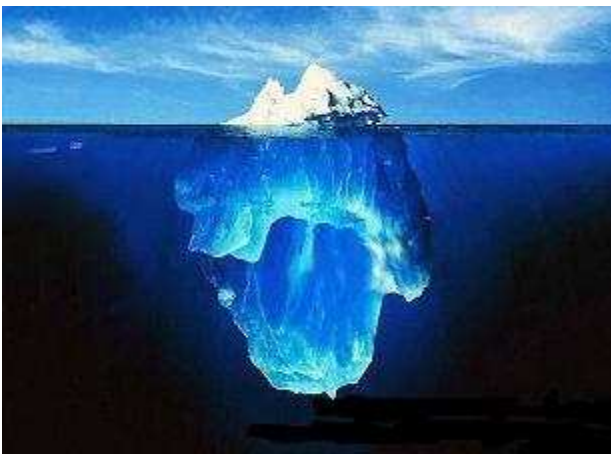
Con la Preghiera del cuore, attraverso il corpo, rimaniamo in connessione con la parte inconscia di noi stessi. Mentre la mente controlla questa parte inconscia, per non lasciare emergere le emozioni, che ci faranno del male, perché noi le abbiamo classificate fra quelle che non ci piacciono, attraverso il corpo, noi siamo in relazione con la parte inconscia, profonda di noi stessi, che è la parte dei sogni.

Noi sappiamo che questa parte agisce sia di giorno, pensandoci, sia di notte, quando l'inconscio arriva.

Se il mio problema, anziché essere problema, diventa energia, io avrò maggior forza, per attivarmi e fare determinate cose.

I Monaci Ortodossi, maestri di Preghiera del cuore, pregano molto e agiscono poco, ma la loro azione è molto incisiva, perché operano con tanta energia.

Questa mattina, durante la messa, il Signore ci ricordava: ***Getta le reti dalla parte destra***, versetto che abbiamo commentato nell'ultimo incontro.



Quando operiamo con lo Spirito, abbiamo "successo", quando operiamo solo dal punto di vista umano, abbiamo "insuccesso".

Operare nello Spirito significa operare con il concorso del profondo, di tutta questa parte sommersa, che è in noi e ci dà l'energia, per operare.

Suggerimenti del Signore



2 Corinzi 5, 16-17; 6, 1: *Perciò d'ora in avanti non possiamo più considerare nessuno con i criteri di questo mondo. Se talvolta abbiamo considerato così Cristo da un punto di vista puramente umano, ora non lo valutiamo più in questo modo, perché, quando uno è unito a Cristo, è una creatura nuova. Le cose vecchie sono passate. Tutto è diventato nuovo.*

Come collaboratori di Dio vi esortiamo a non trascurare la grazia di Dio, che avete ricevuto.

Ti ringraziamo, Signore, per questo passo. Ci ricordi che il nostro modo di pensare e ragionare è diverso da quello del mondo e ci inviti a perseverare in questa strada, una strada dello Spirito, dove mettiamo a frutto la grazia ricevuta, che può essere anche quella della contemplazione, della preghiera continua, della preghiera profonda.

