

07/09/2024

**CATECHESI**  
di Padre Giuseppe Galliano

**“OTTO MODI SBAGLIATI DI PENSARE”**



A La Thuile, ho proposto due Catechesi sui “Pensieri”. Ho distribuito una scheda su “Parole di vita per una mente ansiosa e preoccupata”.

L'ultimo pomeriggio, ho presentato le tipologie di pensieri, che incontriamo durante il giorno e dobbiamo disciplinare.

Più volte, abbiamo letto **Proverbi 4, 23**: “*Vigila sui tuoi pensieri, perché la vita dipende da come pensi.*”

Prestiamo attenzione ai nostri pensieri.

Vediamo come possiamo disciplinare i nostri pensieri, che sono fondamentali.

Alcuni studiosi affermano che l’Homo Sapiens è sopravvissuto grazie all’elaborazione del pensiero, alla capacità di adattarsi, dovuta al pensare.

Anche la vita fisica dipende da come pensiamo.

Tutti i grandi maestri, artisti, inventori, insegnanti, innovatori... tutte le persone “felici” sono giunte alla stessa conclusione: per cambiare in meglio la propria esistenza, per prima cosa, è necessario cambiare la propria mente.

Non è un discorso da prendere sottogamba, ma è un aspetto, per il quale dobbiamo impegnarci, perché il pensiero è il primo passo verso il cambiamento.

Siamo noi i padroni della nostra mente e gli ostacoli, che incontriamo sul cammino sono lo stesso cammino: ci dobbiamo sforzare.

La missione dell’essere umano è di imparare a pensare.

Impariamo tante cose sui libri, impariamo a nuotare, ad eseguire esercizi in palestra... dobbiamo imparare anche a pensare. Da qui apprendiamo come amare, condividere, creare, donare...

Ci imbattiamo subito in otto modi, in cui il nostro inconscio ci impedisce di vivere la vita dei nostri sogni.

Sono otto modalità.

•Noi crediamo che per realizzarci, sia necessario capire che cosa vogliamo davvero.

Il primo passo è capire che cosa vogliamo.

La nostra struttura psicologica non ci permette di prevedere il nuovo, perché non lo sappiamo. Noi sappiamo quello che abbiamo già sperimentato. Noi chiediamo quello che già sappiamo. Questo non va bene.

**Efesini 3, 20-21:** *“A colui che in tutto ha potere di fare molto più di quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza che già opera in noi, a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.”*

Dio può darci molto di più di quello che possiamo pensare o domandare.

**1 Corinzi 2, 9:** *“Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano.”*

Cose, che non abbiamo mai visto in alcun gruppo, nella società, sono state preparate da Dio per noi, che lo amiamo.

Viviamo il presente, aprendoci alla novità.

**Isaia 64, 17:** *“Infatti io creo nuovi cieli e nuova terra; non si ricorderà più il passato, non verrà più in mente.”*

Il Signore viene a rinnovare la nostra dimensione spirituale e la nostra dimensione fisica.

Dobbiamo imparare a pensare che tutto quello che ci accade è per il nostro bene. Per ogni cosa che ci capita, anziché lamentarci, dobbiamo cercare l'opportunità, che ci viene presentata.

Rimaniamo aperti a tutte le sorprese di Dio.

- Quello che pensiamo sia successo non è un punto di arrivo. Non pensiamo di essere felici, quando arriviamo a un determinato traguardo. Il pensiero felice è durante il cammino.

Il punto di arrivo per tutti noi sarà la morte, il termine dell'esistenza terrena, per entrare in quella divina.

Riusciamo a godere della via, nel momento presente.

- Il Signore ci ha dato la grazia di partecipare alla sua gloria, ma anche di soffrire per lui. In ogni cosa c'è un tanto di sofferenza.

Santa Caterina da Siena diceva: *“Non c'è Amore, senza dolore!”*

Chi ha avuto figli, conosce bene il dolore della gravidanza, del parto.

Per dare la vita, dobbiamo pensare che c'è qualche cosa da “pagare”: sofferenza, impegno..., sapendo che, quando ci esponiamo, ci rendiamo vulnerabili.

Mentre preparavo alcune Catechesi, mi sono messo a pregare e il Signore mi ha ricordato le parole di san Tommaso d'Aquino: *“Quando ci colleghiamo con Dio, le nostre cose sono balbettii.”*

Al termine della sua vita, san Tommaso d'Aquino voleva bruciare la Summa Teologica, perché la considerava paglia in confronto alla grandezza di Dio.

Ancora oggi, la Summa Teologica è un punto di riferimento per chi vuole studiare Filosofia o Teologia.

Nella nostra vita ci sentiamo piccoli.

Quando facciamo qualche cosa, ci esponiamo e siamo giudicabili: questo ci fa male.

Dovremmo vivere questa dimensione di esporci, di essere vulnerabili, sapendo che noi mettiamo 10, ma il Signore ci farà arrivare a 100.

Questa sera, vi propongo qualche riflessione, poi ognuno la inquadrerà attraverso le proprie griglie mentali e agirà a seconda di come vive la dimensione spirituale.

- Teniamo presente che siamo noi a creare drammi o problemi inutili nella nostra vita, perché abbiamo paura di viverla pienamente.

Siamo sempre in battaglia contro gli spiriti dell'aria, contro i colleghi d'ufficio, contro le persone della Fraternità...

L'unico che vuole sabotare il progetto della nostra vita, siamo noi. Non dobbiamo dare la colpa agli altri.

Pensare significa vivere nell'abbandono a Dio in tutto quello che facciamo.

Perché ci stiamo sabotando?

Perché ci mettiamo i paletti fra le ruote?

- Le convinzioni danno forza. Dalle nostre convinzioni dipende la nostra vita. Le convinzioni, che abbiamo, vanno cambiate e vanno aggiornate. Noi abbiamo ereditato le convinzioni soprattutto in famiglia: -Ti ricordi che cosa diceva il papà, la mamma... - Sono convinzioni superate, alle quali noi ci aggrappiamo.

È necessario adottare una nuova linea di pensiero. Le convinzioni si cambiano, attraverso le esperienze.

A volte, viviamo delle esperienze, per confermare quello che portiamo avanti.

In analisi transazionale si capisce che noi viviamo certe esperienze, per confermare le nostre convinzioni sbagliate.

“Quello che temo mi accade.”

Noi attiriamo esperienze negative, per confermare determinate situazioni.

Dobbiamo spostarci.

Il cavallo di battaglia della Fraternità è la parola “OLTRE”, perché Mosè ha visto il roveto ardente, che bruciava, senza consumarsi, e si è spostato, per vedere meglio. Quando si è spostato, Dio lo ha chiamato.

Dopo la mia malattia, subito mi sono messo a lavorare, perché avevo un bagaglio di convinzioni negative.

In quell'anno sono stato in Brasile, nella Repubblica Dominicana, in Austria, nella Corea del Sud.

Ho capito, però, che non dobbiamo spostarci fisicamente, per cambiare.

Mosè si è spostato, per vedere: significa che dobbiamo spostarci dalle nostre convinzioni, dalle nostre esperienze. Non dobbiamo fossilizzarci.

Non dobbiamo avere terrore di andare a vedere un'altra realtà; dobbiamo essere aperti.

Dobbiamo aprirci, spostarci, cambiare le nostre convinzioni.

- Consideriamo i problemi, come ostacoli, che ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi.

I problemi ci indicano il cammino. Un proverbio recita: "Ogni impedimento è giovamento."

Per realizzare la Scrittura c'erano problemi, impedimenti.

La Scrittura dice che Gesù doveva nascere a Betlemme, quindi Maria, incinta di nove mesi, con Giuseppe, deve andare a Betlemme, per registrarsi.

Nuovi studi affermano che Gesù non è nato a Betlemme, ma, per attuare le profezie, è stato fatto nascere a Betlemme.

Quello che è importante è la fede, il cammino con Gesù e la sua conoscenza.

San Giuseppe ha avuto il problema di andare a Betlemme, di fuggire in Egitto, di ritornare..., per attuare le profezie: "... *dall'Egitto ho chiamato mio figlio.*"

**Osea 11, 1.**

Adesso si parla di resilienza.

Quando c'è un problema, dobbiamo chiederci che cosa ci sta indicando, che cosa dobbiamo cambiare nella nostra vita.

La Cananea va a chiedere la guarigione della figlia a Gesù.

Il dignitario reale ha creduto alle Parole di Gesù, si è messo in cammino, diventando uomo; arrivato a casa, è diventato padre e il figlio guarisce. Il figlio si era ammalato, perché il dignitario reale non faceva il papà.

A volte, ci affidiamo alla preghiera di intercessione, ma c'è un cammino da fare.

Possiamo pregare per qualcuno, ma le persone si devono convertire.

Ogni problema, dal punto di vista del pensiero, è un'opportunità, che il Signore ci sta dando, per aprirci una via, dove sembra non ci sia.

- Siamo convinti che il nostro passato definisca quello che siamo oggi e che siamo realtà immutabili.

Noi pensiamo al passato, quando eravamo bambini, adolescenti, giovani...

Se, questa sera, sono qui, è grazie ai problemi pregressi, alle tragedie della mia vita, che mi hanno permesso di essere la meraviglia che sono oggi.

Senza minimizzare le tragedie, che abbiamo vissuto, dobbiamo viverle alla luce dello Spirito Santo.

Lo Spirito Santo ci ricorderà ogni cosa, perché vivremo ogni evento del passato, come evento salvifico.

Dal punto di vista della ragione è impossibile, ma noi viviamo l'impossibile di Dio. Tutto è possibile per Dio.

**Marco 9, 23:** "*Tutto è possibile per chi crede.*"

Lo Spirito Santo non cambia l'evento, che è successo, ma ne cambia l'interpretazione.

Dobbiamo smettere di coccolare i ricordi negativi.

Se ci convertiamo, non possiamo più dare la colpa agli altri.

Lo Spirito Santo cambia il passato. Se non ci convertiamo, rimaniamo nell'ottica della vittima, che poi diventa carnefice.

•Ci lamentiamo, ci accaniamo e tentiamo in tutti i modi di cambiare gli altri, le situazioni.

Arrabbiarsi significa riconoscersi.

Caino è l'uomo forte, che ha il dominio sul visibile.

Abele è soffio, inconsistenza.

Tutti noi, in un momento particolare della nostra vita, abbiamo ucciso il nostro Abele.

Capita che noi attiriamo la nostra parte nascosta; l'Universo, la Vita, Gesù ci portano quelle persone, che hanno le nostre stesse debolezze, che non abbiamo voluto vedere e abbiamo nascosto. Quelle persone diventano il capro espiatorio, perché ci ricordano quello che non vogliamo vedere, ma dobbiamo portare a galla.

*“Quando sono debole, è allora che sono forte.” 2 Corinzi 12, 10.*

Incontriamo persone, che sono forti, grazie alle debolezze, che noi abbiamo represso.

L'invito dell'Universo, di Gesù, dello Spirito è di lasciarci mettere in crisi, chiedendoci che cosa dobbiamo cambiare nella nostra vita.

Dobbiamo cambiare il modo di pensare. Il lato debole deve diventare il trampolino di lancio per una vita rinnovata, a partire dai nostri limiti, dalle nostre povertà, dai nostri difetti...

\*\*\*

Nel cambiamento dei pensieri, ci deve essere la disciplina.

Nella Preghiera di Effusione ricevuta a La Thuile, il Signore ha dato per me questa Parola di **1 Corinzi 9, 24-25**: *“Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile.”*

Occorre una disciplina anche nei pensieri.

Nella storia, le persone di maggior successo: i grandi maestri, coloro che vengono considerati geni assoluti nel proprio campo, nell'arte... hanno in comune, oltre al talento, il carisma, una routine rigida e specifica.

Sono necessari costanza e spirito di sacrificio.

Questo significa entrare in una serie di norme, che diventano consuete. Una volta che diventano consuete, non peseranno più. Le persone felici hanno tutte una routine.

Kanti, grande filosofo, alle cinque del pomeriggio, faceva la sua camminata con ogni tipo di tempo.

Sentiamo dire: -Quando mi sento vado alla preghiera...- Questo impulso del momento ci condanna all'insuccesso, al fallimento.

Le abitudini influenzano il nostro umore. L'umore è la lente attraverso la quale vediamo la vita.

Primariamente, dobbiamo ripetere le affermazioni, ogni giorno.

“Lascio andare chi non è stato all'altezza delle mie aspettative”

“Tutto posso in Colui che mi dà la forza.”

“....”

La ripetizione delle frasi crea l'abitudine e le sinapsi del pensiero. Nel cervello abbiamo questi collegamenti.

Hitler diceva: “Ripeti continuamente una bugia e diventerà verità.”

Continuando a sentire una notizia, ci crediamo.

È stato incredibile che i Tedeschi, sentendo in continuazione bugie, abbiamo agito di conseguenza.

Come è stato possibile che un popolo di filosofi, musicisti sia sceso a quei livelli? È stato possibile con affermazioni ripetute.

Pensiamo alla religione, che ripete: -Siamo nati per soffrire.-

Alla fine, anche noi ripetiamo, credendoci: -Siamo nati per soffrire.-

Quando il Signore ci dà una Parola durante l'Effusione o in altre occasioni, dobbiamo ripeterla.

L'abitudine, la disciplina migliorano il nostro umore.

La mente impulsiva, che vive il momento, è un campo minato. Senza disciplina, senza autocontrollo, siamo come banderuole.

È ovvio che dobbiamo essere aperti a ciò che ci accade, ma dobbiamo metterci al volante della nostra vita, della nostra giornata, con Amore.

La felicità non consiste in tutte le azioni, che compiamo, ma come le compiamo.

Quando ero seminarista, i maestri spirituali dicevano: -Se una cosa ti piace, non ha valore, perché bisogna soffrire.-

Adesso sappiamo che, se facciamo una cosa solo per “obbedienza, controvoglia”, i risultati sono discutibili.

Anche Gesù ha dovuto entrare nella volontà di Dio, che strideva con la volontà umana di non soffrire.

In tutto quello che compiamo, mettiamoci l'Amore, come abitudine.

Alla sera della nostra vita, saremo giudicati sull'Amore.

**1 Corinzi 13, 1-3:** *“Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna.*

*E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla.*

*E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.”*

*“Maledetto chi compie fiaccamente l'opera del Signore.”* **Geremia 48, 10.**

*“In quei giorni Maria si mise in viaggio verso la montagna e raggiunse in fretta una città di Giuda.”* **Luca 1, 39.**

*“In fretta”* qui significa fare il bene, bene.

La routine regolare aiuta a disattivare la reazione attacco-fuga.

Perché abbiamo tante contratture?

Al mattino, la gazzella sa che deve correre più veloce del leone.

Noi viviamo con l'atteggiamento di attacco-fuga. Siamo sempre penserosi che ci accada qualche cosa.

È bene avere una routine, però bisogna saper essere elastici.

La routine ci conferma in quello che stiamo facendo.

La routine ci fa vivere il flow: significa che siamo e ci immedesimiamo in quello che facciamo.

Il corpo ha un'abitudine, per evitare la paura dell'imprevisto.

Sappiamo che ogni problema che si presenterà, sarà l'occasione che Gesù ci sta dando.

Viviamo abbandonati nel Signore, che guida la nostra vita.

**Isaia 45, 2:** *“Io marcerò davanti a te; spianerò le asperità del terreno, spezzerò le porte di bronzo, romperò le spranghe di ferro.”*

Crediamo nella Parola!

Dobbiamo credere nella Parola, che il Signore ci dà, applicandola nella nostra vita. AMEN!