

**I DOMENICA DI QUARESIMA**

05/3/2006

Gn 9, 8-15 Sal 24, 4-9 1 Pt 3, 18-22

Dal Vangelo secondo Marco 1, 12-15

**Riflessioni – preghiera**

Oggi, prima domenica di Quaresima, vediamo che lo Spirito spinge “**subito**” Gesù nel deserto, dopo che ha ricevuto il Battesimo, perché possa, in quanto uomo, scoprire chi è, per poter così vivere la sua missione.

All’inizio di questa Eucaristia, invochiamo lo Spirito Santo, per poterci centrare e vivere questo tempo di Quaresima, come tempo di deserto, tempo dell’Amore, dove ciascuno di noi possa scoprire chi è, per vivere di conseguenza.

\*\*\*

*“Ti ho fatto sorgere, per manifestare in te la mia potenza e perché il mio nome sia proclamato su tutta la terra.”* (Romani 9, 17)

*“Misericordia voglio, non sacrifici.”* (Matteo 9, 1)

“Grazie, Signore, perché ci ricordi che c’è un tempo per la semina e un tempo per il raccolto: Questo è tempo di raccolta.”

\*\*\*

Ti ringraziamo, Signore, perché ci ricordi che Tu ci fai sorgere; ci hai fatto nascere e siamo in questa terra per dare gloria a Te e questa gloria avviene attraverso la misericordia, che noi riceviamo e che diamo attraverso questa semina e questa raccolta. Grazie, Gesù, perché ci ricordi che non siamo qui per caso. Grazie, perché ci ricordi che la nostra non è un’esistenza qualunque. Ognuno di noi, ogni persona, che viene al mondo, è per darti gloria. Noi siamo fortunati questa sera, perché lo abbiamo scoperto e come dice l’Antico Testamento: *“Noi siamo un popolo fortunato, perché quello che Dio voleva, ce lo ha rivelato.”*

Grazie, Signore, Gesù!

**Omelia**

Lode! Amen! Alleluia! Gloria aTe, Signore!

**Lo scioglimento dei ghiacciai.**

Il contenuto della prima lettura è la parte finale del Diluvio Universale. Tutti i popoli antichi hanno sempre temuto e amato le acque. La ricchezza del Medio Oriente erano proprio i fiumi Tigri ed Eufrate, che i popoli hanno considerato come una specie di divinità. Si dice che 7.000/8.000 anni fa, si sono sciolti i ghiacciai; il livello del mare è aumentato e c’è stata una specie di inondazione generale. Questo fatto della terra sommersa dalle acque è raccontato un po’ in tutte le culture, poi è passato alle varie religioni, ricevendo una spiegazione sapienziale. Così è stato anche nella religione ebraica.

### **Interpretazione sapienziale del diluvio.**

L'interpretazione sapienziale data per il diluvio è bella. Molte volte, noi guardiamo soltanto l'aspetto negativo di questo Dio "che punisce", ma il testo della Genesi risale a 2.800 anni fa, quindi il linguaggio è quello dell'epoca. Lo possiamo leggere con le categorie di oggi e il messaggio è questo: ad ogni azione corrisponde una reazione. Il male, che noi commettiamo, ha delle conseguenze. Dio ha visto che l'uomo, creato buono, aveva pervertito le sue azioni non tanto verso Dio, quanto verso gli stessi simili: uomini contro uomini. La corruzione, l'immoralità e la cattiveria hanno portato alla distruzione del mondo, attraverso le acque.

Le acque sono sempre un'immagine di purificazione, di eliminazione del male.

### **Dio che parte ha in questo diluvio?**

L'uomo, commettendo il male, attira su di sé il male. Il diluvio è stata una conseguenza delle azioni degli uomini, che hanno commesso il male. Dio interviene, dicendo: *"Io ti benedirò...io ti moltiplicherò...io faccio un'alleanza con te, Noè, con la tua famiglia e con tutti gli esseri viventi."* Dio benedice di nuovo tutto il creato: il suo Amore è gratuito.

### **L'arcobaleno, segno dell'Alleanza.**

Dio non fa raccomandazioni, ma benedice, fa un'Alleanza con Noè e il segno dell'Alleanza è l'arcobaleno. In **Siracide 43, 11** si legge: *"Osserva l'arcobaleno e benedici colui che l'ha fatto, è bellissimo nel suo splendore."*

### **Noè, capostipite di una umanità nuova.**

L'Alleanza che Dio fa con Noè è areligiosa, cioè ancora prima della religione. Noè non è un ebreo, né un cristiano, né un musulmano, ma come dice **Genesi 6,9** *"Noè era un uomo giusto e integro tra i suoi contemporanei e camminava con Dio."* Noè è il capostipite di una umanità nuova.

La religione cristiana e quella musulmana si impiantano sulla storia della religione ebraica: discendono da Abramo. Abramo ha avuto due figli: Isacco, dal quale discendono tutti i cristiani e Ismaele, dal quale discendono gli islamici. Le tre grandi religioni monoteistiche: Ebraismo, Cristianesimo, Islamismo nascono con Abramo. Prima di Abramo c'è Noè, con il quale Dio fa un'Alleanza ancora prima di tutte le religioni, ancora prima delle guerre di religione.

Dio fa un'Alleanza con Noè e non chiede niente, promette soltanto: *"Io ti benedirò...ti moltiplicherò...farò un'Alleanza con tutti gli esseri della terra."*

### **Per restare nell'Alleanza è necessario camminare con Lui.**

Quello che è necessario per stare in questa Alleanza è camminare con Lui.

Ricordate Enoch? *"Camminò con Dio e non fu più, perché Dio lo aveva preso"* **Genesi 5,24**. Ha avuto la stessa sorte di Elia e della Vergine Maria: fu assunto in cielo. Questo è importante.

Il messaggio quaresimale è un ritornare all'Alleanza primitiva, perché Dio ci ama, per il fatto stesso che esistiamo. Dio ci ama, per il fatto stesso che respiriamo. Dio ci ama e basta.

Noè è capostipite di un'umanità nuova: ritroviamo questa affermazione in **1 Timoteo 2,4** *“Dio vuole che tutti gli uomini siano salvati e arrivino alla conoscenza della verità.”*

### **Lo Spirito spinge “subito” Gesù nel deserto.**

Nella prima domenica di Quaresima c'è sempre il brano evangelico, dove lo Spirito spinge **“subito”** Gesù nel deserto, dove incontra le fiere, che sono la parte animale, e gli Angeli.

Ho pensato di non ripetere sempre la stessa omelia e di dare un messaggio nuovo a me e a voi.

### **Pitagora: dall'intelletto al cuore.**

Mi è venuto in mente Pitagora, filosofo greco, vissuto nel VI secolo a. C., che ha fondato una scuola a Crotone. Un giorno si è recato in Egitto, per entrare in una Scuola Mistica, perché, a quel tempo, la religione era anche conoscenza filosofica.

Arrivato alla Scuola, Pitagora è stato rimandato, perché per accedere era necessario un periodo propedeutico, che consisteva in 40 giorni di digiuno e di respirazione consapevole. Pitagora si è assoggettato a questa pratica e, prima di entrare in questa Scuola, dopo 40 giorni di digiuno e respirazione consapevole, si è presentato, dicendo:

- Non state ammettendo Pitagora, sono un uomo diverso, sono rinato. Avevate ragione, io avevo torto, perché prima il mio intero punto di vista era intellettuale. Con questa purificazione il centro del mio essere è cambiato: dall'intelletto è sceso al cuore. Ora posso sentire le cose. Prima di questo addestramento, potevo capire solo con l'intelletto, con la testa, ora posso sentire. Ora la verità non è più un concetto per me, ma vita. Non sarà una filosofia, ma piuttosto un'esperienza: sarà esistenziale.-

### **Il cammino della Quaresima: fare un'esperienza.**

Questo è il cammino della Quaresima, il cammino di riuscire ad apprendere non qualcosa in più sulla religione, ma fare un'esperienza. Dio non deve essere oggetto di riflessione, ma l'intelletto deve scendere nel cuore.

Qual è l'esercizio che per 40 giorni hanno fatto eseguire a Pitagora e che per 40 giorni potremmo fare anche noi?

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

È questo: portare l'attenzione fra le sopracciglia.

“Lascia che la mente preceda il pensiero,

lascia che la forma si riempi con l'essenza del respiro, fino alla sommità della testa e lì piova luce.”

È un esercizio molto semplice che consta di **4 momenti**.

Per prima cosa occorre portare l'attenzione tra le sopracciglia, dove c'è l'occhio spirituale, che corrisponde alla ghiandola pineale, della quale non sappiamo la potenzialità, che esercita nel nostro corpo. Questo occhio non è cieco, ma è chiuso e si può aprire.

Una delle pratiche, per aprirlo, è chiudere gli occhi e portare le pupille verso l'alto e al centro della fronte.

Se porto l'attenzione al mio piede, posso sentire il mio piede; così è per l'occhio spirituale. Questo occhio è magnetico, nel senso che, una volta trovato, i nostri occhi non si muoveranno. Quando i due occhi sono attratti e non si muoveranno, avrete trovato l'occhio spirituale. Lì fissate l'attenzione.

Ricordo che la respirazione consapevole è quella senza pause, spiegata nella Catechesi di domenica scorsa.

### **Attivazione dell'occhio spirituale.**

È possibile attivare questo occhio, l'occhio Shivanetra. Occorre un po' di tempo: circa un quarto d'ora o poco più. Se eseguiremo tutti i giorni questo esercizio, arrivati alla Pasqua, saremo davvero rinati. La pratica spirituale ha i suoi effetti, si vede, come si vedono i risultati di chi frequenta una palestra.

### **Lascia che la mente preceda il pensiero.**

Il secondo momento è questo: noi comprendiamo di aver trovato il terzo occhio, quando diventiamo testimoni dei nostri pensieri. Vediamo i nostri pensieri come in un film, come nuvole che passano nel cielo; non ci identifichiamo più con i nostri pensieri.

Di solito, se si ha un pensiero di rabbia, diventiamo tutta rabbia; se si ha una malattia, diventiamo tutta malattia..., perché noi ci identifichiamo con questi pensieri.

Se, invece, noi riusciamo a fissare la nostra attenzione nell'occhio spirituale, ci distanziamo dai pensieri, diventiamo testimoni della nostra vita.

Il dramma di noi occidentali è che ci identifichiamo con la mente: non siamo un corpo con una mente, ma una mente con un corpo.

Lasciamo, quindi che la mente preceda il pensiero, diventi testimone.

### **Lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa.**

Come terzo momento cerchiamo di sentire l'essenza del respiro. Noi respiriamo l'aria che, secondo la scienza, è composta da idrogeno, ossigeno e gas combinati. Questa tecnica ci dice che l'aria è soltanto il contenitore. Nell'aria c'è questa energia che Wilhelm Reich, psicanalista austriaco, chiama "energia orgonica". Attraverso il respiro, durante la Preghiera del cuore, noi attingiamo energia, che converge nella centralina del cuore per la nostra vita spirituale. Questa energia, che noi assumiamo, dovrebbe salire e riempire la nostra testa. Qui si formano percezioni: noi riusciamo a vedere questa energia bianca e ci situiamo in una zona, che non è quella del corpo, né quella della mente. È una situazione intermedia, dove noi riusciamo a vedere quello che accadrà. Tante volte, noi siamo centrati inavvertitamente sul nostro occhio

spirituale: pensiamo ad un amico e lo incontriamo. Non è coincidenza, ma siamo centrati.

Spesso siamo pieni di paletti, che ci difendono, ma ci fanno diventare una città chiusa.

Con questo esercizio si possono capire tante cose: ad esempio, quando andiamo in ospedale, stiamo male, perché assorbiamo l'energia negativa, che è intorno a noi. È, quindi, importante cominciare a sapersi difendere, perché ogni persona emette energie e ne siamo presi, senza saperlo. Con questo esercizio, soprattutto noi, che facciamo un cammino carismatico, cominciamo a capire quello del quale la gente ha bisogno, al di là di ciò che dice di aver bisogno, cominciamo a capire la verità delle persone. Se siamo con Gesù, amiamo di più, specialmente quelle persone, che vivono situazioni particolari: entriamo qui nella misericordia di Dio, che porta ad amare sempre.

### **E lì piova come luce.**

Il quarto momento consiste nel lasciare che questa luce bianca entri su di noi. Ci riempiamo di forza, non perché diventiamo imbattibili, ma diventiamo Amore. Quando riusciamo in questo esercizio, sentiamo l'energia che penetra in noi e ci sentiamo Amore. Non possiamo odiare neppure se si presenta una persona che ci maledice, perché si ha una comprensione, che non è più quella della mente, dove si cercano giustificazioni.

### **Che cosa ha fatto Gesù nel deserto?**

Sono convinto che Gesù abbia fatto questo, perché queste pratiche erano da Lui conosciute in quanto presenti nella Scuola Egiziana. Questo esercizio viene dall'India, è passato in Egitto, con Pitagora è passato in Grecia nella Scuola Pitagorica, che ammetteva anche le donne e dove c'era il celibato e la comunione dei beni, poi è arrivato in Italia e si è perso con l'Impero Romano.

Nel secolo scorso queste pratiche sono riemerse negli Stati Uniti, attraverso le ricerche.

Secondo me, Gesù nel deserto ha seguito questo tipo di cammino.

Durante questa Quaresima, proviamo a fare questo esercizio, in modo da arrivare alla Pasqua, da rinnovati, pieni di luce, energia organica, vivendo misericordia e Amore.



*“E i fedeli circoncisi, che erano venuti con Pietro, si meravigliavano che anche sui pagani si effondesse il dono dello Spirito Santo. Si sentivano infatti parlare in lingue e glorificare Dio.” (Atti 10, 45)*



## **Riflessioni – preghiera**

*“Il Signore ti coprirà con la sua protezione. Sotto le sue ali troverai rifugio.”*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo, ti benediciamo, perché il tuo Spirito, come ci hai detto nella Parola, è per tutti; gli altri possono meravigliarsi di come effondi lo stesso Spirito sui pagani, sui lontani: è l’Alleanza noatica, l’Alleanza di Noè, ancora prima di Abramo, un’Alleanza che si stringe ancora prima del formarsi delle grandi religioni, un’Alleanza fondata soltanto sul tuo Amore, un’Alleanza gratuita.

Ti ringraziamo, Signore, per il dono dello Spirito. Questo Spirito, Signore, ci porta a parlare in lingue e nello stesso tempo ci spinge nel deserto.

Signore, inizia la Quaresima, tempo di rinnovamento; aiutaci a viverla come un’occasione, un momento, per rinnovarci, per ricentrarci, per capire chi siamo, per scoprire la nostra verità e per diventare come il Faraone, come Pitagora, come Te, l’Uomo delle due terre, l’Uomo che ha unificato il cielo e la terra, il conscio e l’inconscio, il reale e il sogno.

Quello che mi è sfuggito, o Signore, è proprio che l’immaginazione non è più una pia fantasia, ma è proprio un vedere “oltre” e “oltre” c’è il sogno che si mescola con la realtà. Che bello, Signore!

Che belle queste potenzialità spirituali che noi non conosciamo! C’è bisogno di esercizio, ma, come in ogni cosa, Signore, l’esercizio viene completato dal frutto. Il frutto, in questo caso, è frutto dello Spirito. Signore, prendici per mano, per vivere la Quaresima e ricentrarci in Te, ricentrarci in noi, per essere un po’ di più “Figlio dell’Uomo”.



*Tu non hai bisogno di piacere o di piaceri, che ti lasciano sempre vuota l’anima. Tu hai bisogno di gioia, d’Amore e queste cose si trovano attraverso le vie dello Spirito. Ti invito, quindi, a lasciare queste reti, a rimettere i remi in barca, perché sono Io a voler portare la tua barca, la barca della tua vita verso lidi di gioia, d’Amore e di misericordia. Questo non dipende dai tuoi sforzi, ma dal mio Amore gratuito. A te compete soltanto l’abbandono a questo Amore, che sorpassa ogni cosa.*

Grazie, Signore Gesù!

P. Giuseppe Galliano msc