

03/12/2023

I DOMENICA DI AVVENTO/B
 “LA VIGILANZA”
 “L’ELABORAZIONE DEL LUTTO”

Letture: Isaia 63, 16-17.19; 64, 2-7

Salmo 80 (79)

1 Corinzi 1, 3-9

Vangelo: Marco 13, 33-37



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Il passo letto è tratto dal Vangelo di Marco. In tutte le chiese del mondo viene letto nella I Domenica di Avvento.

Oggi, per il Rito Romano, inizia l’Avvento.

Avvento deriva dal latino “adventus”, che significa “venuta”. Questo termine veniva usato per la venuta dell’Ispettore del Re. Quando l’Ispettore passava, ci si preparava, per informarlo e ricevere aiuti.

Per i Cristiani, l’Avvento prepara alla venuta di Gesù, al Natale.

Sappiamo dalla Storia che Gesù è venuto 2.000 anni fa. Viviamo, quindi, il Natale, come un compleanno.

In fondo, l’Avvento serve, per portare Gesù nella nostra vita.

Gesù è venuto 2.000 anni fa, ma vediamo che oggi le dinamiche non sono quelle del Vangelo, sono quelle del mondo, del potere e non del servizio.

L’Avvento è un tempo, in cui ci si prepara, per incarnare il Vangelo nella nostra vita.

Nei quattro versetti letti, per quattro volte si ripete: “*Vegliate!*”

L’uomo, prima lo dice al portinaio, poi conclude: “*Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!*”

Nella profezia di **Zaccaria 4, 1** si legge: “*L’angelo che mi parlava venne a destarmi, come si desta uno dal sonno*”: questo mi consola, perché vuole dire che l’Angelo, oggi, ci sveglia dal torpore, nel quale viviamo.

Da una parte Dio ci vuole svegliare, togliere le catene, ci vuole far scendere i sette gradini, ci vuole portare fuori dalle nostre prigioni.

Il problema è che, tante volte, facciamo resistenza.

L'invito per noi, che siamo pratici di meditazione, è stare svegli, chiudendo gli occhi.

Quando ci svegliamo, al mattino, apriamo gli occhi e cominciamo la giornata. Quanti vivono la vita spirituale, la meditazione, si svegliano, chiudendo gli occhi e indagando sul loro mondo interiore, che è l'azione principale.

Il portinaio è la nostra coscienza, che dovrebbe vegliare su quello che entra nella nostra vita.

La porta sono i nostri sensi. Dobbiamo operare un discernimento su quello che entra nella nostra vita.

La traduzione del passo dice che *“il padrone ritornerà”*.

Noi siamo convinti che Gesù ritornerà, ma non è vero.

La traduzione è sbagliata, infatti Gesù non è mai partito. Quando si parla di Gesù, si usa il verbo *“erchomai”*, che significa *“viene”*. Gesù viene nella nostra vita, perché non è mai partito. *“Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo.”* **Matteo 28, 20.**

Il fatto di essere partito fa riferimento ad un diverso modo di rapportarsi. Duemila anni fa, Gesù si rapportava attraverso la carne: era un uomo, come tanti altri, e il suo ministero si è svolto nei pochi chilometri della Palestina.

Oggi, Gesù è presente, ma in maniera invisibile.

Ricordiamo che cosa è successo ai due discepoli di Emmaus: *“Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma lui sparì dalla loro vista/si rese invisibile.”* **Luca 24, 30-31.**

Il cammino spirituale consiste nel vedere Gesù, nel fare esperienza del Signore: *“Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.”*

Dobbiamo fare esperienza di Gesù e incarnarlo nella nostra vita.

“Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino, perché non giunga all'improvviso, trovandovi addormentati.”

Kairos è il momento opportuno.

Come possiamo vivere l'Avvento? Vi riferisco alcuni pensieri sparsi. Mi sono fatto aiutare da Kafka.

Lo scrittore, durante la sua passeggiata quotidiana al parco incontra una bambina di nome Elsi, che piange.

Le chiede: -Come mai piangi?-

-Ho perso la mia bambola preferita, Brigida.-

-Non ti preoccupare, la contatto io. Domani torna a questo orario e ti dirò qualche cosa.-

Kafka scrive una lettera, che l'indomani porta alla bambina. In questa lettera, la bambola Brigida dice: -Tu non mi hai persa. Sono andata in giro per il mondo, perché voglio conoscerlo. Ritornerò.-

Per un certo periodo, Kafka scriveva una lettera per Elsi, ma il gioco non poteva durare più di tanto.

Kafka, un giorno, si presenta con una bambola: -Brigida è tornata!-

Elsi: -Non è Brigida!-

C'è però un'ultima lettera: -Io sono Brigida, la tua bambola, che ha vissuto così tante avventure nel mondo che è diventata un'altra e non mi riconosci più, ma sono sempre io.-

Il primo passaggio per noi è riconoscere che le persone possono cambiare.

Noi mettiamo uno stereotipo alle persone, perché rimangano sempre uguali. Le persone, però, cambiano, si rivelano; anche noi non siamo più gli stessi. Dobbiamo vedere chi siamo oggi. Le nostre cellule muoiono e si rifanno, ogni giorno. Ogni sette anni, le cellule sono tutte nuove.

Il mio proposito per questo Avvento è di conoscere me stesso e riconoscere gli altri nel loro cambiamento.

Nei Salmi si ripete che noi siamo "*un prodigio*".

Ho imparato a dirti, al mattino: -Benvenuto!-, perché ogni giorno è un giorno diverso. Io sono diverso da ieri.

Kafka muore, Elsi diventa grande. La bambola si rompe e dentro c'è un altro biglietto: -Ciò che tu ami nella vita, nella maggior parte dei casi, la perderai, ma stai pronta, perché ogni volta tornerà a trovarti sotto forma diversa.-

L'Amore, che abbiamo per le persone, non muore. L'Amore si deve evolvere, crescere, innalzarsi.

Per me è importante l'amicizia, come custodia dell'anima degli amici, dove tante cose vengono sanate, cambiate.

Borges era agnostico. Prima di morire ha voluto parlare con un prete, senza convertirsi. Diceva: -Non posso cambiare né il tuo passato, né il tuo futuro.-

Lo Spirito Santo, però, cambia il nostro passato e il nostro futuro. L'amicizia nello Spirito ci aiuta a vivere questo cambiamento.

Durante la Preghiera del cuore, voglio proporvi un esercizio sull'elaborazione del lutto.

Noi eravamo abituati con la celebrazione delle Messe per la guarigione dell'Albero Genealogico.

Ora non si celebrano più, ma ho cercato in alcuni testi modi sostitutivi, sebbene la Messa sia fonte e culmine della vita cristiana.

In questo cammino dell'Avvento, dobbiamo stare attenti alle delusioni. Dobbiamo cambiare le nostre vibrazioni. Ognuno di noi ha varie vibrazioni. Se rimaniamo nelle vibrazioni delle delusioni, attireremo altre delusioni, perché noi siamo come un magnete.

Dobbiamo smettere di agire nella realtà esterna. Bisogna andare alle radici, agendo nella realtà interna, cambiando le vibrazioni.

Quello che attiriamo nella vita dipende dai nostri pensieri.

Molte volte, stiamo attenti al cibo spazzatura, ma ci nutriamo di pensieri spazzatura. Dobbiamo avere una disciplina del pensiero, perché il pensiero attrae e la parola crea.

Quando Walt Disney entrava nel suo laboratorio, cambiava le fiabe, a seconda della realtà, che immaginava.

Dobbiamo imparare a cambiare il modo di pensare.

Leggiamo in **Matteo 5, 39**: *“Io vi dico di non opporvi al malvagio.”*

Nel “Padre Nostro” recitiamo: -Liberaci dal maligno-; non è tanto il diavolo, quanto le persone malvagie.

Il trabocchetto è che noi reagiamo; serve l'effetto cuscinetto.

Pregando per i nemici, li teniamo agganciati. Lasciamoli andare, permettendo agli altri di stare male.

Diamo il bastone a chi sta annegando, ma, se è più forte, lasciamo il bastone.

Spesso vogliamo dare soluzione ai problemi degli altri, ma, risolto un caso, se ne presenta un altro.

Ci sono persone, che vivono nel conflitto, perché si sentono amate nel conflitto. Hanno imparato questo da piccoli e ripetono lo stesso paradigma.

Dobbiamo imparare a sapere che cosa vogliamo veramente. Molte volte, i nostri desideri della mente sono indotti dalla pubblicità.

Il Vangelo ha dato a ciascuno il suo compito.

Il mio compito è quello di portare gioia; penso che sia un compito dato a tutti. Noi siamo collaboratori di Dio nella gioia, cercando di donarla agli altri, perché, nella misura in cui la diamo agli altri, viene a noi.

Nel mondo siamo abituati a prendere per noi, ma questo non porta beneficio.

Su quale canale siamo sintonizzati?

Quello che arriva alle nostre orecchie, forma la nostra fede. La fede viene dall'ascolto. Che cosa ascoltiamo?

L'esercizio, che vi propongo, fa riferimento all'effetto Zeigarnik, che studia come la nostra mente si rivolge alle cose incompiute, non terminate.

Dobbiamo cominciare a mettere ordine nel nostro Albero Genealogico. Non sappiamo tante cose e molte non ci sono state raccontate dai nostri parenti. Dobbiamo riuscire ad andare indietro negli anni. Partiamo da quello che sappiamo.

L'elaborazione del lutto non necessariamente fa riferimento ad una morte fisica; può essere la morte di un'amicizia, di un amore, un fallimento di un progetto lavorativo...

Tante persone si sono allontanate dalla nostra vita, senza dirci il perché.

La reincarnazione non c'è. La Bibbia non ne parla. C'è però l'Albero Genealogico: noi siamo parte dei nostri genitori, dei nostri nonni, dei nostri bisnonni, del nostro ceppo.

Cominciamo con atti simbolici, per smuovere le varie situazioni. Possiamo scoprirle nella Preghiera del cuore.

Cerchiamo di visualizzare le risposte alle mie domande, per vedere il problema ed elaborare.

Come avviene l'elaborazione del lutto?

Nei testi, dove si parla di genoma, Albero Genealogico..., l'elaborazione del lutto avviene attraverso il seppellimento.

Durante il primo Seminario per l'effusione dello Spirito, abbiamo scritto i nomi dei nostri Defunti su foglietti e li abbiamo inseriti in due aceri, che abbiamo piantato sulla collina, dietro alla chiesa.

Per l'elaborazione del lutto, prendiamo una fotografia o scriviamo il nome o la situazione, che spesso ritorna, e infiliamo questo foglio in un vaso di terra. In questa maniera, seppelliamo l'evento, la persona, che devono uscire dalla nostra vita.

Lo Spirito Santo ci ricorderà ogni cosa, ma è anche in grado di cambiare il nostro passato. Quello che è stato, è stato, il fatto rimane, ma lo Spirito Santo ci dà la chiave di lettura. In questo modo cambia il passato.

Alcuni fatti sono ereditari e si ripetono. Noi dobbiamo chiudere il cerchio del nostro passato.

Cominciamo con i nostri eventi. Molte volte, lasciamo aperte le possibilità; dobbiamo chiuderle, per cominciare una vita nuova.

C'è anche l'elaborazione del lutto di un arto, che viene tagliato e messo nell'inceneritore.

Iniziamo la Preghiera del cuore, guidata dalla mia voce, che ripete il "Gesù, grazie" con respirazione lenta e profonda, quindi con respirazione veloce e profonda e respirazione veloce a cagnolino.

Quello che fa la differenza è la respirazione con il naso, perché deve sbloccare la mente. Sbloccando la mente, emerge qualche cosa dal profondo.

Dobbiamo considerare seriamente il nostro Albero Genealogico e chiudere i vari cicli dell'esistenza del passato.