

**26 novembre 2010**

**Introduzione al terzo incontro**



**Il Vangelo può aiutarci nella Preghiera del cuore**

*San Marco*



Ci predisponiamo all'ascolto di un brano del Vangelo. Pensavo di esaminare, in questi mesi, alcuni passi di Vangelo, che si prestano ad una interpretazione per la Preghiera del cuore. L'interpretazione base sarà quella teologico-esistenziale, quella che passa nelle Omelie, però, ogni brano del Vangelo si presta a più interpretazioni. Ho cercato, quindi, di scegliere quei brani che ci possono aiutare in questo cammino di silenzio, di Preghiera del cuore.

Un brano, che si presta molto è il seguente, fra i più scandalosi dell'insegnamento di Gesù.

**Marco 2, 1-13 La nuova umanità. Il paralitico**

*Entrò di nuovo in Cafarnao e, passati alcuni giorni, si seppe che si trovava in casa. Si congregarono tanti che non c'era posto*

*nemmeno alla porta ed egli espose il suo messaggio.*

*Giunsero, portandogli un paralitico, trasportato da quattro. Poiché non potevano avvicinarlo a causa della folla, sollevarono il tetto del luogo, dove si trovava Lui, aprirono un passaggio e calarono il lettuccio, dove giaceva il paralitico.*

*Vedendo Gesù la loro fede, dice al paralitico: - Figlio, ti sono perdonati i tuoi peccati.-*

*Ma c'erano seduti lì alcuni scribi e cominciarono a ragionare dentro di sé: - Come mai costui parla così? Sta bestemmiando! Chi può perdonare peccati se non Dio solo?-*



*Gesù, intuendo come ragionavano dentro di loro, disse subito: - Perché ragionate così dentro di voi? Cosa è più facile, dite al paralitico – ti sono perdonati i tuoi peccati- o dirgli –alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina?- Quindi perché vediate che l’Uomo ha autorità sulla terra di perdonare i peccati... dice al paralitico: - Dico a te: Alzati, prendi il **tuo lettuccio** e vai a casa tua.-*

*Si alzò, prese subito il **lettuccio** e uscì sotto gli occhi di tutti. Tutti rimasero attoniti e lodavano Dio, dicendo: - Mai abbiamo visto una cosa simile!-*

## Il peccato

Siamo alle prime battute del Vangelo di Marco, dove incontriamo la parola **peccato**. La troviamo in questo brano e dopo non si troverà più in tutto il Vangelo di Marco. Una volta che si incontra Gesù, non c’è più peccato. Ci sono colpe, mancanze e sbagli. Per questo il passo è scandaloso.

## Passati alcuni giorni



Come mai Gesù rientra a Cafarnao *passati alcuni giorni?*

Gesù ha operato la guarigione del lebbroso. Il lebbroso è stato guarito, Gesù lo ha toccato e, quindi, non poteva più entrare in luoghi pubblici. Secondo la religione, secondo la società, se si tocca un lebbroso, si diventa lebbrosi.

Gesù ci ha voluto insegnare che gli altri non possono contagiarsi. Siamo noi che con la nostra bontà e la nostra forza possiamo guarire e possiamo liberare gli altri.

Gesù espone il messaggio: Gesù ci ama, Dio ci ama indipendentemente

dalla nostra condotta. Dio ama tutti e non si lascia condizionare dalle nostre risposte. Questo è l’Amore di Dio. Questo è il fulcro di tutto il Vangelo, di tutto l’insegnamento di Gesù.

La religione ci insegna che se ci comportiamo bene, avremo un premio; se ci comportiamo male, Dio ci manda all’inferno.

Gesù ci trasmette, invece, il messaggio dell’Amore gratuito.

## Arrivano quattro

Gesù rientra a Cafarnao, si sparge la voce della sua presenza e tanta gente si raduna per ascoltarlo.



Arrivano quattro. Quattro rappresenta l'umanità: Nord, Sud, Est, Ovest, i quattro Punti Cardinali, la Rosa dei Venti, tutto il Mondo.



I quattro portano il paralitico da Gesù, non per guarirlo, ma perché, in tutta la Bibbia, prima di Gesù, non c'è la guarigione di alcun paralitico. I quattro vanno da Gesù, perché il paralitico è un punito, un maledetto da Dio. Vanno da Gesù per un perdono, per una specie di assoluzione dei peccati. Poiché c'è la folla, i quattro non possono passare per la porta, quindi scoperchiano il tetto della casa e calano il

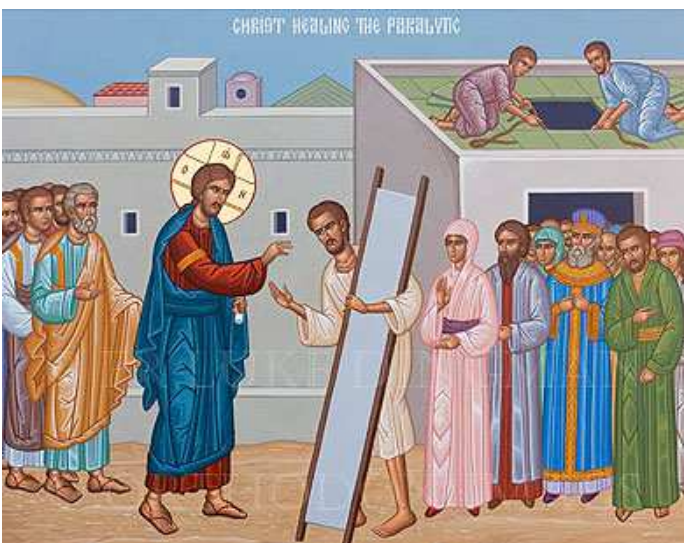
paralitico con il suo lettuccio, davanti a Gesù.

Questi quattro non parlano: ecco il silenzio della Preghiera del cuore.

### La fede

Vedendo Gesù la loro fede... Fede non è lasciarsi smontare dalle difficoltà. Fede non è credere in Dio, ma credere in un progetto, andare avanti, al di là delle difficoltà oggettive. I quattro non si sono fermati davanti a niente. Gesù dice al paralitico: *Ti sono perdonati i tuoi peccati.*

### Il tuo lettuccio. Il lettuccio. La lode



Intorno a Gesù ci sono degli scribi, il magistero infallibile dell'epoca. Gli scribi sono persone, che hanno studiato la Bibbia per tutta la vita e quello che dicono è infallibile. Anche loro non parlano e dentro di sé dicono: - *Chi può perdonare i peccati se non Dio solo?*- Gesù sente i loro pensieri, non entra in discussione teologica, mostra quello che può fare il suo perdono e dice al paralitico: -*Alzati, prendi il tuo lettuccio e vai a casa.*-

Il paralitico prende **il lettuccio**, perché non è più suo, si alza, comincia a camminare e ritorna a casa.

L'insegnamento è questo: tante persone continuano a confessarsi e sono sempre ferme. Non hanno ricevuto il perdono dei peccati, perché il perdono dei peccati fa camminare. Queste persone non hanno incontrato Gesù: hanno incontrato un culto, una religione, la Chiesa. Molti non credono in Dio, ma nella Chiesa, come una istituzione, che fa bene, e non incontrano Gesù.

Se incontriamo Gesù, noi camminiamo e lasciamo il lettuccio, quella realtà, che ci impedisce di camminare con i propri piedi.

Qui scaturisce la lode. La gente, quando vede il paralitico rialzarsi, loda il Signore. Questa è l'interpretazione vera, quella teologica.

### In che cosa consiste lo scandalo

Questo è un passo scandaloso, perché, se i peccati vengono perdonati gratuitamente da Gesù, i preti non ricevono il tanto per vivere. *Nessuno si presenti a mani vuote davanti al Signore!* **Deuteronomio 16, 16.**

Il peccato è non incontrare Gesù. Peccato (amarthia) significa direzione sbagliata di vita. Una volta imboccata la direzione giusta, ci saranno mancanze, colpe, sbagli. Per questo non c'è bisogno di confessarsi; basta che, una volta che ci mettiamo a pregare, perdoniamo gli altri e automaticamente entriamo nel perdono di Dio.

### Rientrare a casa, scendere nel cuore



Dal punto di vista della Preghiera del cuore, questo passo evangelico ci vuole dire che noi non incontriamo Gesù nella folla dei pensieri.

Gesù è dentro casa. Per incontrare Gesù, dobbiamo scoperchiare la testa e scendere nel cuore.

Gesù abita nel cuore, non abita nei pensieri, nella mente, che mente. È importante riuscire a scendere nel cuore, per incontrarci con un Gesù vivo e, una volta che ci riusciamo, scendendo con tutto quello che è la nostra deformità, Gesù ci dice: *Ti*

*sono perdonati i tuoi peccati.*

Le persone, che vivono l'interiorità, che vivono il Gesù vivo, si rendono conto, quando entrano nel cuore, che non c'è il peccato. Tutti i ragionamenti della mente sono bugie. Si rendono conto di essere meraviglia, di essere grazia di Dio. **1 Giovanni 3, 20:** *Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.*



Era impossibile che Gesù predicasse all'interno di una casa, perché era molto piccola, così come era impossibile che gli scribi fossero seduti in questa casa, considerate le sue dimensioni.

Gli scribi seduti accanto a Gesù rappresentano la mente, che dice chi può perdonare il peccato. La mente fa entrare nell'atteggiamento di rimprovero e non in quello di liberazione.

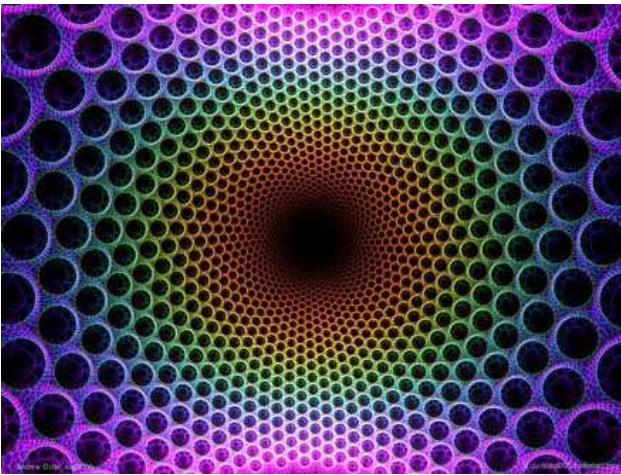
A volte, nei nostri gruppi, il Signore ci dice cose belle: *Tu sei grazia di Dio, tu sei figlio dell'uomo, tu sei il prediletto*, ma entra in azione la nostra mente e mette in dubbio tutto. Questo succede anche nel quotidiano: quando facciamo un complimento, le persone reagiscono, perché la loro mente dice che non è vero.

Gesù non sta a discutere. I quattro non vanno da Gesù per fare una preghiera di lode, di ringraziamento, di intercessione; si presentano e portano solo il paralitico, senza parlare.

Fede è anche stare in silenzio, come dice il **Salmo 39 (38), 10**: *Stai in silenzio e spera nel Signore; è Lui che agisce.*

Se diciamo di alzare le braccia, di alzarsi in piedi, per lodare il Signore a chi non ha fatto esperienza di Dio, la lode risulterà artefatta.

Alla fine di questo passo evangelico, quando la gente vede il paralitico guarito, e non si tratta di una guarigione fisica, ma di una persona realizzata, che crede in se stessa, fa scaturire la lode.



Non si può fare una preghiera di lode, se non abbiamo coltivato la nostra interiorità, se non abbiamo un rapporto con Gesù, che abbiamo nel cuore, perché la lode vera scaturisce dal silenzio, dal cuore.

A volte, sentiamo quelle lodi, che entrano da un orecchio ed escono dall'altro, come cembali squillanti, mentre se c'è cuore nella lode, subito veniamo agganciati e sentiamo che quella lode è vera, perché parte da un

cuore consapevole di essere abitato da Gesù.

Il passo, che abbiamo meditato, si presta bene alla Preghiera del cuore, perché, quando Gesù dice: *Vai a casa tua*, sta raccomandando di rientrare in se stesso.

Il nostro problema è quello di vivere continuamente fuori, perché la mente ci porta nel mondo delle illusioni, che ha costruito. Gesù invita a vivere l'interiorità, a rientrare nel cuore.

## Vivere il momento presente, abitando il cuore



Il lettuccio non è più del paralitico, come non è più nostro. Rappresenta quelle persone, che ci trasciniamo per anni e anni, cioè il trascinare sempre eventi negativi. Questo significa che forse non abbiamo incontrato Gesù. È importante rientrare nel cuore, per lasciare quell'esperienza e vivere il momento presente, la lode. Cerchiamo, questa sera, di scoperchiare la nostra testa, per scendere nel cuore, e, senza parole, ci presentiamo a Gesù. I quattro e il paralitico sono la stessa persona; sono l'umanità, che non riesce a camminare: siamo noi. Dobbiamo andare a Gesù, che abita nel nostro cuore, senza parole. Sarà Lui a farci rialzare e a farci camminare nelle vie della vita; ci inviterà a rientrare in noi stessi, per vivere nel nostro cuore.



## Suggerimenti del Signore



Sento una parola, che dice: - La tua vera natura è quella divina, quella è la tua verità, il tuo vero vivere. Ti invito a lasciar cadere tutti coloro che tendono a trascinarti nel basso. Elevati in alto. Il vero Amore, il vero Amico è colui che rispetta la verità del tuo cuore, che è verità divina.- Amen!

**Luca 6, 43-44:** *Un albero buono non dà frutti cattivi e un albero cattivo non dà frutti buoni. La qualità di un albero si conosce dai suoi frutti, infatti non si raccolgono fichi dalle spine e non si vendemmia uva da un cespuglio selvatico.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Parola. Grazie, perché, al di là della dinamica, che abbiamo vissuto, tu ci inviti a vedere il frutto, che questa pratica porta, quindi ci rimandi a questa notte, a domani, ci rimandi ad esaminare quello che questa pratica ha provocato nel nostro cuore, nella nostra vita, perché, al di là del piacere in se stesso, che possono dare una preghiera, un canto, una pratica, è il frutto che dà valore a questa esperienza. Grazie, Signore Gesù! Amen!

**Ezechiele 47, 12:** *I loro frutti serviranno come cibo e le loro foglie come medicina.*

Grazie per questi frutti di vita, che porta questa pratica. Amen!

***Ci benedica Dio, che è Padre, Figlio e Spirito Santo!  
Amen!***

Allegato

## **LA RESPIRAZIONE “CIRCOLARE”**

### **La Tecnica**

Chiamiamo “**respirazione circolare o continua**” la respirazione con le seguenti caratteristiche:

1. **l’inspirazione è profonda e rilassata**, priva di forzature, coinvolge tutto il tronco, dagli apici dei polmoni all’addome, contemporaneamente;
2. inspirazione ed espirazione sono **unite**, continue, senza pause o apnee;
3. **l’espirazione è completamente rilassata**, libera da qualsiasi controllo e forzatura (non “spingere fuori” l’aria, non “centellinarla”);
4. se si inspira dal **naso**, si espira dal **naso**; se si inspira dalla **bocca**, si espira dalla **bocca**.

Oltre alla “circolarità”, la continuità del respiro, nella pratica è importante imparare ad utilizzare anche profondità o ampiezza della respirazione e ritmi respiratori diversi, come:

- \* il **respiro circolare profondo e lento** va benissimo per iniziare una seduta e nei momenti in cui si desidera ottenere maggiore consapevolezza e maggiore benessere; tende a indurre al rilassamento;
- \* il **respiro profondo e rapido** è perfetto nei momenti di sonnolenza e quando ci siano delle perdite di consapevolezza (per esempio, fantasticare); ottimo anche per uscire dalle sensazioni “stagnanti”; tende ad infondere vitalità;
- \* il **respiro superficiale molto veloce** da usare in caso di necessità: ha effetti analgesici.

**Non** si utilizza il *respiro lento e superficiale*.

### **La tecnica**

**Unire inspirazione ed espirazione:** ne consegue “circolarità”,  
assenza di pause / apnee

**Naso-naso/bocca-bocca:** se si inspira dal naso, si espira dal naso;  
se si inspira dalla bocca, si espira dalla bocca.

**Inspirazione profonda e rilassata:** no forzature.

**Respirazione completa:** coinvolge tutto il tronco, dall’addome alle clavicole.

**Espirazione naturale,** libera da controllo, senza sforzare, lasciar uscire l’aria.

