

**22 luglio 2011**

**Introduzione all'undicesimo incontro**



**Il dormire**



Ringraziamo il Signore, per essere qui, questa sera, a questa Preghiera del cuore.

Ci introduciamo, prendendo spunto dalla Parola del Signore. Questa mattina, durante la Messa, il Signore ci ha dato il passo di **Marco 14, 32-42**, quando porta Pietro, Giacomo e Giovanni nell'Orto degli Ulivi e dice: *Restate qui e vegliate, mentre io vado a pregare.*

Pietro, Giacomo e Giovanni sono rimasti lì nell'Orto, ma si sono addormentati, non sono rimasti con il Signore. Sono andati da un'altra parte.

Questo può capitare anche a noi: possiamo essere in Chiesa, ma la nostra mente si trova da un'altra parte. Il dormire, in questo caso, diventa una fuga.

Il dormire, a volte, è necessario,

per portare a galla gli episodi negativi, che sono dentro di noi.

Nella Messa di domenica scorsa, è stata letta la Parabola del grano buono e della zizzania. La zizzania viene seminata e portata alla luce, mentre si dormiva. Io ho fatto l'applicazione: questo sonno della Parabola della zizzania è necessario, perché, in questo modo, viene a galla tutta la zizzania che c'è dentro di noi.

Durante l'attività cosciente, l'attività razionale, noi teniamo a freno il negativo, evidenziando solo gli episodi belli, il grano buono.

## A tempo opportuno la zizzania viene tolta



Quando c'è il rallentamento dell'attività razionale, si evidenzia la zizzania, che deve crescere lo stesso, perché, alla fine, gli Angeli la toglieranno. Io penso che nella Preghiera del cuore, in fondo, viene liberata tutta la zizzania che noi teniamo repressa.

Durante il giorno, blocchiamo tutto il negativo, ma tutto quello che reprimiamo diventa "signore" della

nostra vita. Questa zizzania va fatta crescere, poi gli Angeli e il Signore la toglieranno, al momento opportuno.

## Consapevoli e attenti

*Niceforo l'Esicasta*



Per non addormentarsi nel senso di Pietro, Giacomo e Giovanni, è importante la consapevolezza, restare attenti.

Per questo, ho riletto quello che dice il Monaco Niceforo nel *Metodo della sana preghiera e dell'attenzione* nella "Filocalia".

"Seduto in una cella tranquilla, eleva il tuo spirito al di sopra di ogni cosa vana e temporale. Poi, appoggiata la barba sul mento e rivolto l'occhio corporeo e lo spirito al centro del ventre, ossia verso l'ombelico, comprimi l'inspirazione ed esplora mentalmente l'interno delle viscere, per ritrovarvi il luogo del cuore, che le potenze dell'anima amano frequentare. All'inizio troverai una tenebra e un'opacità ostinata, ma con la

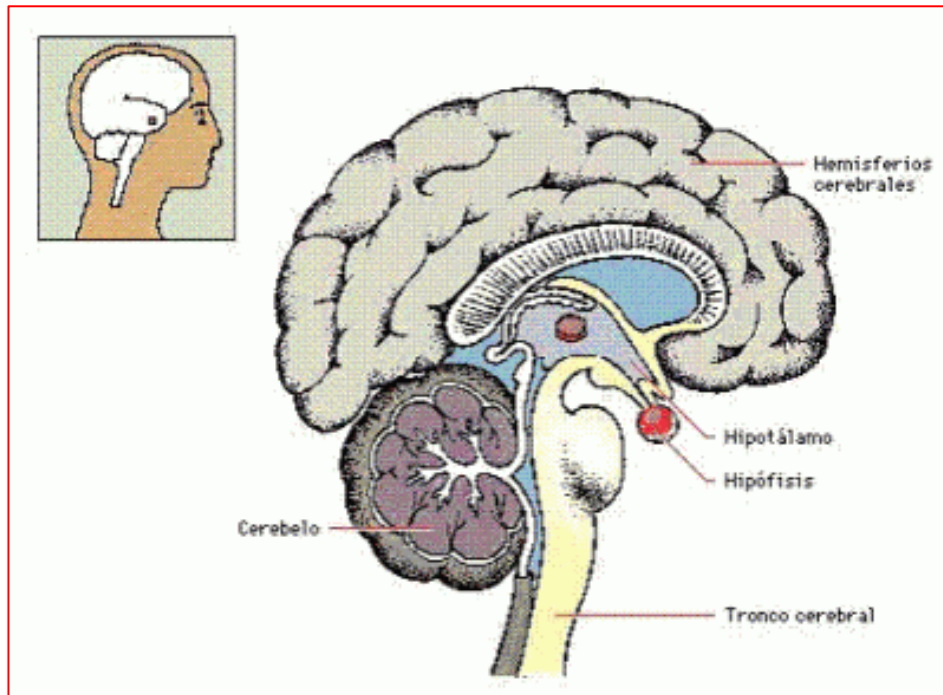
perseveranza e la pratica di questo esercizio, notte e giorno, otterrai, oh, meraviglia!, una felicità, senza limiti."

Il **Dizionario di Spiritualità**, commentando questo passo, dice:

"L'esplorazione mentale del proprio io viscerale alla ricerca del luogo del cuore: ignoriamo a quale misterioso processo psico-fisiologico corrisponda questa esplorazione delle viscere e questa apertura del cuore, che rientrano, tuttavia, nella logica stessa della tecnica, dal momento che essa tende precisamente a ricondurre lo spirito dall'esterno al cuore, dove deve dimorare raccolto e come concentrato".

### Dove si trova l'Anima, il Cuore, questo Centro

**Cartesio** diceva che c'è una distinzione tra spirito e corpo, tuttavia spirito e corpo si ritrovano in un punto preciso del corpo individuato nel cervello, nella ghiandola pituitaria (ipofisi).



Per la **Bibbia** l'Anima si trova nelle viscere. L'Anima è dove c'è l'ombelico. Ci sono alcuni passi a supporto:

**1 Re 17, 22:** Quando il figlio della vedova di Zarepta muore, chiamano Elia, il quale fa delle preghiere; si distende tre volte sul ragazzo, appoggia le sue mani e invoca il Signore, così *la sua anima tornò nelle sue viscere.*

**Baruc 2, 17:** *I morti sono coloro il cui spirito se ne è andato dalle viscere.*

**Abacuc 2, 19:** *Nelle viscere degli idoli non c'è alcun soffio vitale.*

**Salmo 40 (39), 9:** *La legge divina, la tua legge, Signore, è radicata nelle mie viscere.*

La Bibbia ci parla delle viscere, come un luogo dello Spirito, dove risiede l'Anima.

La Preghiera del cuore non si riferisce tanto al cuore fisico, ma al centro spirituale (viscere) della persona.

**Salmo 51 (50), 12:** *Nel profondo del mio cuore, crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo.*

In questa Preghiera, ancora una volta, ritorniamo alle nostre viscere, ritorniamo alla nostra Anima.

## Gesù vive in noi



In questo ritornare nelle nostre viscere, in silenzio, riprendo la parola di Abacuc, il quale dice che *nelle viscere degli idoli non c'è alcun soffio vitale*. Il Signore, invece, è vivo. Questo serve per tutte le difficoltà che incontriamo nella vita. Queste persecuzioni possono essere fatte alla nostra persona o a quel Gesù, che vive in noi. Io penso che la Preghiera del cuore, la respirazione, la pratica servano a fare questa distinzione:

\* se è un attacco rivolto alla nostra persona, dobbiamo difenderci noi, per quanto possibile;

\* se, invece, è un attacco a quel Gesù, che vive dentro di noi, deve essere Gesù a difendersi.

Negli idoli non c'è alcun soffio vitale nelle loro viscere, mentre il Signore è vivo, è risorto.

Ho imparato che nelle difficoltà della mia vita mi fermo e cerco di capire di quale attacco si tratta.

Ricordiamo il faraone che combatte Mosè e il popolo, ma è il Signore che abbatte il faraone. **Esodo 9, 16:** *Ti ho fatto sorgere, per manifestare la mia gloria.*

Deve essere il Signore stesso che deve intervenire anche nella nostra vita. Questo è il nostro Dio. La Preghiera del Cuore è un fermarci per fare discernimento.



## Suggerimenti del Signore



**Efesini 4, 12:** *Così egli prepara il popolo di Dio per il servizio che deve compiere; così si costruisce il corpo di Cristo.*

Mi piace pensare che questo è il modo in cui Gesù, lo Spirito, ci prepara a compiere il servizio, nel silenzio.

Questa sera, la Preghiera è stata disturbata da vari suoni provenienti dall'esterno. Che cosa possiamo pensare se non il mondo che disturba! Questo capita ogni giorno; dobbiamo riuscire ad ascoltare in silenzio il Signore. Ricordiamo Elia: *Qol Demamah Daqqa, Voce di silenzio sottile*. Dio parla nel silenzio. Il mondo fa confusione, la religione fa confusione.

*Così egli prepara il suo popolo al servizio:* cioè in questo silenzio, dove noi possiamo ascoltare la sua voce, per poter operare, secondo la sua volontà, secondo quello che ci dice, perché non possiamo fare altrimenti.



Anche se stiamo in silenzio, tutti noi siamo vasi comunicanti e ci interscambiamo, attraverso il respiro, le informazioni spirituali. Questo capita sempre, molto di più durante la Preghiera del cuore, dove respiriamo la stessa aria; così avviene in una casa, nel luogo di lavoro... c'è uno scambio di informazioni.

Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questo momento di preghiera. Ti ringraziamo per questa Parola, perché tu così prepari il popolo per il servizio, che deve compiere.

Ti affidiamo la Messa di Intercessione di domani, perché nella lode, nella gioia, nella pace il tuo popolo possa entrare in quei cammini di guarigione e di salvezza.

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



*Il profeta Elia ascolta Dio*