

INCONTRO  
DEL  
9 NOVEMBRE 2015

INTRODUZIONE



*“C’è bisogno di un Cristianesimo che si distingua innanzitutto nell’arte della preghiera.”*

Mentre nella cultura contemporanea, pur tra tante contraddizioni, affiora una nuova esigenza di spiritualità, sollecitata anche da influssi di altre religioni, è più che mai urgente che le nostre comunità cristiane diventino “autentiche Scuole di preghiera.”

(Lettera Apostolica “Rosarium Virginis Mariae” all’Episcopato, al Clero e ai Fedeli, sul Santo Rosario)

Questa sera, non ho preparato una Catechesi nuova, ma ne sceglierò una dal manuale: “LA STANZA TONDA”, che raccoglie le introduzioni alla pratica dal 2012 al 2015.



A Roma ho ripreso quella sullo “Spirito Santo”, che per me rimane la più bella.

Lo Spirito Santo, principalmente, è dentro di noi. Ogni volta che noi chiudiamo gli occhi e cerchiamo di entrare nel cuore, lì troviamo lo Spirito Santo, Gesù e il Padre Eterno.

**Efesini 3, 17:** “*Il Cristo per fede abiti nei vostri cuori.*”

Questo Dio degli Universi è un Dio che gli Universi non possono contenere, perché è Lui che li ha creati, quindi Lui è oltre.

Troviamo Il Padre, Gesù e lo Spirito Santo dentro di noi.

*“Chi mi ama, osserverà la mia Parola e io e il Padre prenderemo dimora dentro di lui.”* **Giovanni 14, 21.**

Noi siamo abituati a vedere lo Spirito Santo fuori di noi nelle manifestazioni carismatiche, che ci sembrano esaltazioni, coreografie..., se non sentiamo dentro di noi lo Spirito Santo. Se vediamo dentro di noi lo Spirito Santo, automaticamente lo portiamo fuori.

Siamo stati abituati alle manifestazioni esteriori, ma Gesù praticava la Preghiera del cuore?

**1 Giovanni 2, 6:** *“Chi dice di dimorare in Cristo, deve comportarsi come Lui si è comportato.”*

Noi dobbiamo comportarci come si è comportato Gesù. Molte volte lo diciamo per quanto riguarda i miracoli, le guarigioni, le liberazioni. Noi siamo abilitati a questo, anche se non ce ne rendiamo conto.

Gesù ci ha detto: *“In verità, in verità, vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere, che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre.”* **Giovanni 14, 12.**

Che preghiera faceva Gesù?

Quando entrava in sinagoga, non pregava i Salmi, ma insegnava. Leggiamo: *“E venuto nella sua patria, insegnava nella loro sinagoga.”*

**Matteo 13, 54.**

*“Entrò, secondo il suo solito, di sabato, nella sinagoga e si alzò a leggere.”* **Luca 4, 16.**



L'Ebreo, dopo il tredicesimo anno, in sinagoga poteva prendere il Testo Sacro, leggere e commentare.

Nei Vangeli notiamo due tipi di preghiera:

- la preghiera di lode (Ti ringrazio, Padre...)
- la preghiera di silenzio.

Gesù si ritirava da solo. Per molti autori, Gesù praticava il silenzio, la meditazione, la preghiera al Padre. Quando Gesù passava tutta la notte in preghiera, sappiamo che meditava.

Gesù ha anche vissuto il deserto. Gesù ha trascorso quaranta giorni e quaranta notti nel deserto, prima di iniziare il suo Ministero pubblico.



Questi quaranta giorni corrispondono agli Esercizi Spirituali. Anche prima di Gesù, specialmente nell'Alto Egitto, c'erano Scuole, dove si praticavano esercizi di silenzio e respirazione.

Pitagora, vissuto nel IV secolo a.C., prima di essere ammesso alla Scuola in Egitto, ha dovuto trascorrere quaranta giorni di esercizi di respirazione, di silenzio, con un'alimentazione particolare.

Pitagora stesso ha detto: "Ora sono una persona diversa. Prima volevo imparare con la testa. Adesso capisco che devo fare un'esperienza con il cuore."

Noi possiamo imparare tante cose, ma spesso la mente dimentica. Quello che si impara con il cuore non si dimentica più, perché non è una nozione, ma un'esperienza.

Santa Teresa d'Avila dice che alla conoscenza di Dio si arriva, attraverso la meditazione: la conoscenza del Signore, fa urlare di dolore e di piacere.

Quando Pietro ha l'esperienza della Trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor, leggiamo nel Vangelo di **Luca 9, 32**: "*Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno: tuttavia restarono svegli e videro la sua gloria.*"





Noi dobbiamo vedere la gloria del Signore, non Gesù crocifisso, ma Gesù risorto, pieno di luce, che ci avvolge, fino a quando arriviamo a dire: “È bello per noi stare qui!”

La vera felicità è entrare nelle dinamiche di lode interiore. Il vero mondo è dentro di noi.



Ho portato uno specchio. Io mi guardo e voglio fare qualche modifica alla mia persona.

Per fare una modifica alla mia persona, devo farla su di me, non sullo specchio, perché lo specchio riflette solo l'immagine di quello che io sono.

Tutti noi vogliamo cambiare la realtà esterna, ma per farlo, dobbiamo cambiarla dentro di noi.

La Fisica Quantistica dice che la realtà esterna è solo una proiezione della realtà interna. La realtà esterna non esiste. Esiste solo, perché noi la pensiamo e la proiettiamo.

Il bene è energia pura.

Il male è mancanza di energia o energia deformata.

Voglio farvi capire che, se noi vogliamo operare un cambiamento nel mondo, dobbiamo operarlo prima in noi.

Nella Preghiera del cuore consiglio di far tacere il chiacchiericcio mentale, respirando e ripetendo mentalmente la giaculatoria:

“Gesù, grazie!”

Gesù, quando si inspira.

Grazie, quando si espira.

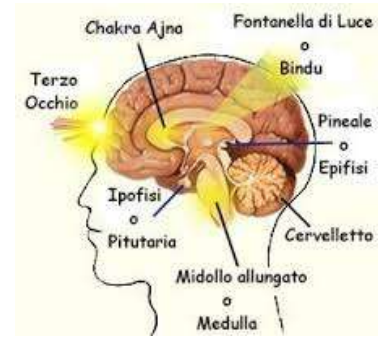
Le tensioni, i problemi si sciolgono con la pratica operata giornalmente.

Ci accorgeremo allora di essere cambiati.

L'esercizio più famoso è tratto da una sutra:

- L'attenzione fra le sopracciglia
- lascia che la mente preceda il pensiero,
- lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa
- e lì lascia che piova come luce.

- Quando meditiamo, portiamo l'attenzione fra le sopracciglia, dove c'è l'occhio spirituale, in corrispondenza della ghiandola pineale, che rilascia la pinealina, che aiuta a dormire, a fare sogni vigili, avere immagini.



- La nostra mente ha il monopolio della nostra vita. Dobbiamo cercare di sfumare i nostri pensieri, perché noi siamo persone felici con qualche problema, persone sane con qualche disturbo. Non seguiamo i pensieri, perché ci fanno distrarre.

- Nel respiro c'è l'energia orgonica, che ci riempie di forza. In ogni respiro, ci riempiamo di energia.

- Alla fine, ci immergiamo in quella energia della Preghiera che ci riempie di luce.



**Giacomo 5, 16:** *“Molta energia dona la preghiera del giusto (di chi si fida di Dio).”*

Adesso con un breve Canto in lingue abbattiamo il potere della mente e poniamo le nostre intenzioni davanti al Signore.

**Romani 8, 26-27:** *“Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli*

*intercede per i credenti secondo i disegni di Dio.”*

Ognuno di noi ha bisogni personali, familiari, comunitari: li abbiamo espressi, attraverso il Canto in lingue.



## UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Romani 8, 36-37:** *“Per causa tua siamo messi a morte tutto il giorno, siamo trattati come pecore da macello. Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati.”*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questa Parola. Per causa tua, a volte, subiamo degli oltraggi, delle calunnie, situazioni, che forse, non ci saremmo mai aspettate.

Per causa tua, siamo messi a morte, ogni giorno. Ogni giorno attraversiamo delle difficoltà. Sono le difficoltà di chi vuole vivere l'Amore, la trasparenza, il tuo messaggio.

A volte, possiamo scoraggiarci, perché vediamo queste contrarietà, avversità, oscurità, ma tu ci dici che siamo più che vincitori per virtù di Colui che ci ha amati.

Questo stesso Amore, che ci porta a vivere le avversità, ci dice che siamo dei vincenti. Grazie, Gesù, perché vuoi che usciamo da qui con una mentalità vincente.

Spesso, a causa delle difficoltà, assumiamo l'atteggiamento di vittime, ma noi con te e per te siamo più che vincitori. Questa Parola si realizzi nella nostra vita personale, nelle nostre relazioni, nelle nostre consacrazioni, sia ecclesiali, sia matrimoniali.

In tutto quello che viviamo, possiamo vivere da vincenti, come coloro che sanno dove riposa il loro cuore. Il nostro cuore riposa in te, Gesù!

