

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 22 marzo 2019



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

Questa meditazione riguarda il silenzio: si parte sempre dal pensiero. Facciamo memoria di quando eravamo bambini, ragazzi: eravamo spensierati, senza pensieri. L'essere spensierati è una condizione che abbiamo vissuto da bambini. **Matteo 18, 3:** *“Se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel Regno dei cieli.”* Dobbiamo ritornare bambini anche in questa condizione mentale, dove c'è leggerezza di pensieri. Noi viviamo, invece, l'inquietudine del pensiero, che può portarci alla malattia, alla nevrosi, alla psicosi...

Sono stati individuati quattro tipi di pensieri avvelenati, che vale la pena esaminare.

1. **Il pensiero-rumore.**

“Fai troppo rumore per essere solo un pensiero.”

Questo pensiero deriva dalla continua insoddisfazione, dove noi rimuginiamo i pensieri e gli eventi negativi. Molte volte, non è l'evento negativo in se stesso che ci fa male, quanto un continuo girare il coltello nella piaga. “Chi ruba fa peccato; chi è derubato ne fa cento.”

Questo rimuginare ci porta alla paranoia, dove viviamo una condizione al di là della realtà. Si costruiscono elaborazioni mentali, secondo i nostri fantasmi diurni o notturni. I pensieri notturni ci impediscono di dormire. Terminato l'effetto chimico della pastiglia, che prendiamo per dormire, il pensiero negativo ritorna ad avvelenarci. Pur vivendo in uno Stato libero, che ci permette di realizzarci, molte volte siamo prigionieri di prigionie mentali; abbiamo sbarre mentali, che ci impediscono di vivere liberamente.

Il pensiero-rumore è il nostro Ego interiore, che si gonfia nel cammino dell'autostima, per nascondere le proprie paure, debolezze...; oppure si sgonfia nelle persone, che mettono in evidenza i lati negativi.

L'unica azione è dimenticarsi.

Matteo 16, 24: “*Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso/ dimentichi se stesso.*” Per fare che questo pensiero-rumore ci lasci, dobbiamo smettere di porci in primo piano.

2. Il pensiero-predatore.



Con questa espressione si raccolgono tutti i pensieri, che derivano dal lavoro, dal guadagno, dal possedere, dal conquistare... Tutti dobbiamo guadagnarci da vivere, lavorare per poter vivere. **Marco 2, 27:** “*Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato!*” Dobbiamo lavorare per vivere, non vivere per lavorare. Bisogna ridimensionare il proprio lavoro e, soprattutto, i pensieri, che derivano dal libero mercato, dove cerchiamo il guadagno ossessivo.

Carl Gustav Jung riporta nel suo testo “Ricordi, sogni, riflessioni” un dialogo avuto con il Capo Indiano Ochwia Bianco.

“-Vedi quanto appaiono crudeli i bianchi: le loro labbra sono sottili, i loro nasi affilati, le loro facce solcate e alterate dalle rughe, i loro occhi hanno lo sguardo fisso, come se stessero sempre cercando qualche cosa. Che cosa cercano? I bianchi vogliono sempre qualche cosa. Sono sempre scontenti ed inquieti. Noi non sappiamo che cosa vogliono. Non li capiamo. Pensiamo che siano pazzi.- Gli chiesi perché pensasse che i bianchi fossero pazzi. -Dicono di pensare con la testa- rispose. -Ma certamente! Tu con che cosa pensi?- gli chiesi sorpreso. -Noi pensiamo qui- disse, indicando il cuore.”

Ritorniamo alla Preghiera del cuore. Noi possiamo ragionare con la mente o con il cuore. La parte più alta del pensiero è il pensiero di Dio. La Preghiera del cuore ci abilita a questo: a vivere con la ragione sottomessa alle istanze del cuore.

3. Il pensiero-ideologia.



Questo pensiero è l'adesione acritica e integrale ad una dottrina religiosa o politica, quando il credo si perde al di là di ogni riflessione.

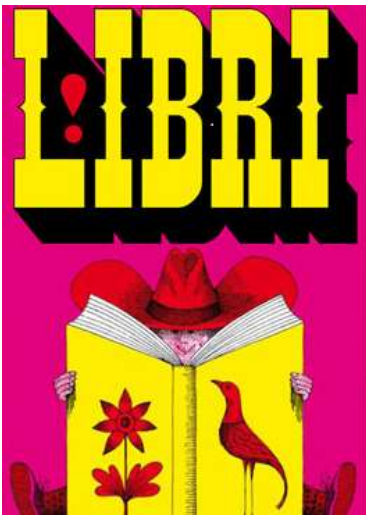
Ricordiamo la discussione fra le guardie e i sommi sacerdoti, raccontato in **Giovanni 7, 44-48**: *“Alcuni di loro volevano arrestarlo, ma nessuno gli mise le mani addosso. Le guardie tornarono quindi dai sommi sacerdoti e dai farisei e questi dissero loro: -Perché non lo avete condotto?-. Risposero le guardie: -Mai un uomo ha parlato come parla quest'uomo!- Ma i farisei replicarono loro: -Forse vi siete lasciati ingannare anche voi? Forse gli ha creduto qualcuno fra i capi, o fra i farisei?”-*

Il marchio della bestia (666), che troviamo in **Apocalisse 13**, viene stampato sulla fronte, affinché gli uomini non ragionino con la propria testa, ma secondo l'ideologia corrente.

Dobbiamo credere non perché lo dicono gli altri, ma perché abbiamo fatto esperienza. Leggiamo in **1 Pietro 3, 15**: *“Adorate il Signore, Cristo, nei vostri cuori, pronti sempre a rispondere a chiunque vi domandi ragione della speranza che è in voi.”*

Ricordiamo anche il miracolo del “Cieco nato”, quando Gesù guarisce in giorno di sabato, contro le disposizioni del tempo. **Giovanni 9, 14.24-25**: *“Era infatti sabato il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi...Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: -Dai gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore. - Quegli rispose: -Se sia un peccatore, non lo so; una cosa so: prima ero cieco e ora ci vedo.”-* Bisogna camminare al di là di essere integralisti e cercare nella riflessione delle esperienze.

4. Il pensiero-intrattenimento.



Questa forma di pensiero non si riferisce solo ai mass-media di comunicazione di massa.

I libri sono un sussidio importante; leggendo un libro, però, si entra nel pensiero dello scrittore e si assorbe quel pensiero. Dobbiamo imparare a fare una valutazione critica di quello che stiamo leggendo.

Kant sosteneva che la libertà di stampa è importante, perché, quando impediscono di parlare o comunicare, impediscono di pensare.

Non dobbiamo entrare in una cultura libresca. Anche i teologi, ad esempio, fanno tante cose, ma queste non sono scese nella vita pratica, ma sono rimaste cultura libresca. Per superarla, dobbiamo leggere, rileggere, riflettere e meditare. San Girolamo avvertiva che la Scrittura cresce insieme a noi. Dopo che un testo viene riletto, si capiscono cose che non si potevano capire prima.

Penso che “L'esercizio del Toglittappo” mi abbia molto cambiato. Questo esercizio per me è il più potente in assoluto, per il beneficio che mi ha dato. La conversione, della quale parlava Gesù, è la conversione della mente: è questo il cammino che stiamo facendo.

Ringraziamo il Signore per questo cammino di meditazione, durante il quale si sente una comunione, che va al di là delle parole.

In tutti i libri per la conversione della mente, del pensiero, è raccomandato il silenzio, che, come una lavatrice, lava il pensiero.

Il silenzio è una condizione degli esseri viventi. Il sasso non può parlare, ma comunica. C'è una comunicazione negli Universi, che non avviene attraverso le parole, ma attraverso la vita.

Il silenzio non è mutismo, che è l'interrompere la parola con l'altro per un conflitto. Il silenzio vero è tacere le parole, per comunicare in un'altra maniera. Noi non possiamo fare a meno di comunicare, relazionarci. Cerchiamo di sospendere le parole, che, a volte, sono fonte di malintesi. Lo sguardo, l'attenzione, l'abbraccio sono comunicazioni, che vanno al di là delle parole.

Il saggio, anticamente, era colui che stava in silenzio e parlava una volta ogni tanto.

Il contrario di silenzio non è la parola, perché *“In principio era il Verbo”* e Dio crea tutto, attraverso la parola. Il contrario del silenzio è il rumore. Quando vogliamo fare silenzio, i nostri pensieri diventano, come scimmie, che saltano da un ramo all'altro.

Einstein sosteneva che, quando in una mente o in un cuore c'è rumore, si ignora la vera essenza del fenomeno e dell'esperienza, che stiamo vivendo.

Che cosa si ottiene, facendo silenzio?

Il Cardinal Carlo Maria Martini nel libro *“Conversazioni notturne a Gerusalemme”* scrive: *“Mi angustiano le persone, che non pensano, che sono in balia degli eventi. Vorrei individui pensanti: questo è importante. Soltanto allora si porrà la questione se siano credenti o non credenti. Noi dobbiamo avere pensieri, non essere pensati dai nostri pensieri.”*

Dobbiamo educare continuamente i nostri pensieri. Quando lasciamo andare i rumori e ordiniamo i nostri pensieri, facciamo filosofia o spiritualità.

Ricordiamo che cosa Gesù dice a Natanaele: *“ Natanaèle gli domandò: -Come mi conosci?- Gli rispose Gesù: -Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto il fico.”* - **Giovanni 1, 48.**

Lo sguardo mette ordine.

I nostri pensieri sono disordinati, ma, facendo adorazione, adorando Cristo nei nostri cuori, come nella Preghiera del cuore, Gesù ci guarda e comincia a mettere ordine nei nostri pensieri, perché possiamo fare filosofia o spiritualità: possiamo riflettere sulla sapienza umana o su quella divina.

Il silenzio è igiene, disinfezione, disinfestazione dai pensieri paranoici. Con il silenzio bonifichiamo il nostro cuore.

Proverbi 17, 27: *“Chi è parco di parole possiede la scienza; uno spirito silenzioso è un uomo intelligente.”*

Pitagora sosteneva che servivano almeno cinque anni di silenzio.

Nietzsche sosteneva che, per parlare bene, serviva un anno di silenzio.

Evagrio Pontico affermava che la preghiera è il rifiuto dei pensieri.

In questo modo, arriviamo alla contemplazione.

1 Corinzi 2, 16: *“Noi abbiamo il pensiero di Cristo.”*

1 Corinzi 2, 9: *“Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo queste ha preparato Dio per coloro che lo amano.”*

È importante che la contemplazione ci faccia agire nel mondo.

Il silenzio ci porta all'estasi, che ci fa uscire da noi stessi, per entrare in Dio. Il nostro pensiero diventa il pensiero di Dio. AMEN!