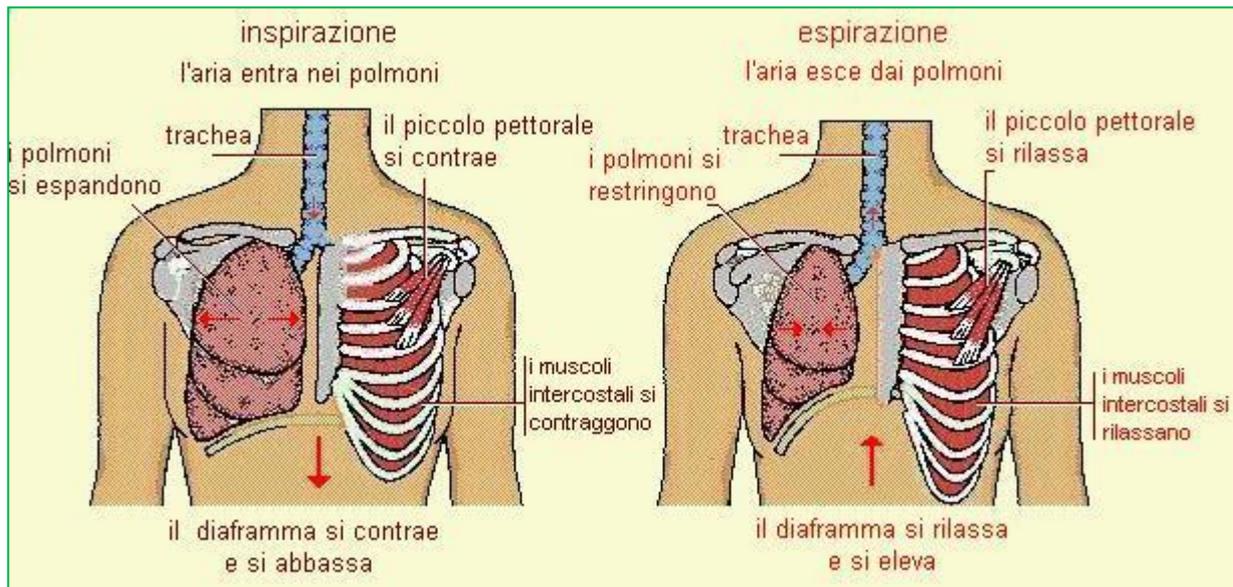


## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 10 maggio 2022



Più volte il Signore ci ha ricordato: *“O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?”* **1 Corinzi 6, 19.**

A volte, il nostro essere spirituali è una nevrosi, perché noi prescindiamo dal corpo.

Per alcuni noi siamo prigionieri del corpo, lo dobbiamo martirizzare con penitenze, privazioni, mentre il corpo è tempio dello Spirito Santo.

Prendiamo consapevolezza degli organi del nostro corpo.

Questa sera, parliamo di un organo molto importante, dopo il cuore: i polmoni.

I polmoni portano aria all'interno del corpo e purificano il sangue, che va al cuore.

Nell'espiazione portiamo fuori tutte le tossine del nostro corpo.

Le tossine del nostro corpo al 70% sono espulse attraverso il respiro, il 30% attraverso le feci, l'urina e il sudore.

Più respiriamo, più ci purifichiamo, più vediamo.

Nella Bibbia non si vede con gli occhi, ma con i polmoni.

Ricordiamo le parole del Piccolo Principe: *“Non si vede bene che con il cuore!”*

Il cuore, se non è purificato dall'aria, dal respiro, rimane intossicato.

Io penso che uno degli effetti collaterali negativi delle mascherine sia quello di farci respirare le nostre tossine, l'aria viziata, anche se è bene indossarle.

**Proverbi 20, 27:** *“Il respiro è una fiaccola, che illumina le viscere.”*

Le viscere sono intorno all’ombelico.

Noi siamo di derivazione descartiana. Per Descartes l’anima si trova nella mente.

Per gli Ebrei, l’anima si trova nelle viscere.

Come si fa a vedere quello che c’è nell’anima?

Parliamo di direttori spirituali. Se vogliamo conoscere la nostra anima, facciamo la gastroscopia spirituale. Il respiro è una luce, che illumina la nostra anima.

Noi possiamo stare diversi giorni senza mangiare, senza bere, senza dormire..., ma se stiamo tre minuti, senza respirare, abbiamo danni irreversibili al cervello.

I polmoni si trovano nella cassa toracica; sotto di essi c’è il diaframma, che si apre e si chiude e divide i due modi di respirare: quello toracico e quello della pancia. Il cuore è spostato leggermente a sinistra.

I polmoni sovrintendono alla respirazione.

Polmoni in Ebraico si dice “rea” e si pronuncia “raa”, che significa vedere. Noi vediamo con i polmoni.

La parola rea/raa si abbina a “ruah”, che è lo Spirito, il soffio di Dio.

Noi entriamo nella vita con il primo respiro, respiriamo tutta la vita e usciamo dal grembo della Terra con l’ultimo respiro.

**Genesi 2, 7:** *“Il Signore Dio plasmò l’uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l’uomo divenne un essere vivente.”*

Il nostro respiro è il respiro di Dio, che restituiamo a Dio nell’ultimo giorno. Lo abbiamo avuto in prestito.

Una volta ripreso il respiro, il nostro corpo va in decomposizione, tranne l’ossicino dell’osso sacro, che non si decompone, chiamato Luz.

Luz è la pietra, sulla quale Giacobbe si è addormentato, sentendo la voce di Dio: *“Io sono il Signore, il Dio di Abramo tuo padre e il Dio di Isacco. La terra sulla quale tu sei coricato la darò a te e alla tua discendenza.”* **Genesi 28, 13.**

Noi dobbiamo interpretare i nostri sogni, che dimentichiamo per meccanismo di difesa, ma sono messaggi, che vengono o dal mondo dello Spirito o da quello dell’inconscio.

L’inconscio è una banca dati. Jung diceva che c’è un inconscio collettivo, dal quale attingiamo. Il sogno è anche luogo d’incontro con Dio.

Noi siamo “polvere di stelle”, animata dal respiro.

Se vogliamo conoscere noi stessi, fermiamoci, sediamoci e respiriamo. Respirando su un problema, ci apriamo alla realtà altra.

Il respiro ci libera da:

\*padre

\*madre

\*religione.

\*Troviamo la prima liberazione nell'episodio del cieco Bartimeo (**Marco 10, 46-52**). Bar-Timeo: figlio del padre.

Il figlio di Timeo stava sulla strada a mendicare. Sente passare Gesù e grida: "*Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me!*"

Gesù lo fa chiamare e gli chiede: "*Che cosa vuoi che io ti faccia?*" Questa sembra una domanda retorica, ma ci insegna che dobbiamo sempre esprimere le nostre richieste.

Adesso, quando chiedo, non dico più : -Io voglio...-, ma -Grazie, Gesù!-  
Quando chiedo, vorrei essere san Francesco d'Assisi, che era preghiera.

-Grazie, Gesù!- per tutti i miei desideri. I desideri sono la sollecitazione che il Signore mette dentro di noi.

Bartimeo è cieco. Alla domanda di Gesù, risponde: "*Voglio vedere di nuovo.*" Questo significa che prima ci vedeva. Come mai è diventato cieco? Suo padre lo ha accecato.

Bartimeo non vedeva più quello che voleva, ma quello che voleva suo padre.

Timeo significa anche "onore"

Chi vuole vivere una vita onorata, rispettata, è cieco, perché fa sempre quello che vogliono gli altri.

Dal padre non ci liberiamo mai, anche se lo dobbiamo lasciare, per entrare nel vero Padre, dal quale tutti discendiamo.

Possiamo liberarci attraverso la respirazione.

\*Con la madre c'è un forte legame, perché è stata la nostra prima casa e abbiamo assorbito tutto il suo mondo. Ognuno di noi, poi, ha un patrimonio genetico e si forma attraverso le sue scelte. La liberazione dalla madre è liberarsi della sua parte negativa.

Un cieco (**Marco 8, 22-26**) viene portato da Gesù, il quale, per imporgli le mani, lo porta fuori dal villaggio, in disparte. Gesù avrebbe potuto guarirlo all'istante, invece lo porta fuori.

Dopo avergli imposto le mani, Gesù gli chiede: "*Vedi qualche cosa?*"

Il cieco: "*Vedo come degli alberi, che camminano.*"

L'albero è l'immagine della mamma.

La guarigione dalla cecità è vedere la mamma e liberarsi dal bagaglio negativo della famiglia.

Gesù impone le mani al cieco, lo guarisce e gli raccomanda di tornare a casa, senza entrare nel villaggio.

Questo significa rientrare in se stessi. Neanche gli apostoli sono riusciti in questo.

Dobbiamo vivere nel nostro cuore, perché dentro di noi c'è la verità; dobbiamo distanziarci dal villaggio.

La vera appartenenza è a Gesù.

Nel giorno dell'Ascensione, gli apostoli, dopo essere stati tre anni con Gesù e dopo 40 giorni di esercizi spirituali, dalla Pasqua all'Ascensione, gli chiedono: *“Signore, è questo il tempo in cui ricostituirai il regno di Israele?”*

**Atti 1, 6.**

Non c'è il regno di Israele. C'è il Regno di Dio.

Così è anche per noi: non c'è un'appartenenza geografica, parrocchiale...

Dobbiamo liberarci dal campanilismo spirituale.

\*La terza liberazione è quella dalla religione, che ci fa diventare ciechi.

È l'esperienza del cieco nato (**Giovanni 9, 1-41**). Questo cieco stava davanti alla porta del Tempio.

I ciechi non potevano entrare nel Tempio per la loro condizione, perché, secondo gli Ebrei, erano maledetti da Dio in quanto non riuscivano a leggere la Scrittura.

Gesù mette del fango sugli occhi del cieco nato e gli ridona la vista, ma era di sabato.

Questo cieco, riavuta la vista, comincia a raccontare, scatenando la furia dei preti.

Per sette volte, i preti gli chiedono come gli siano stati aperti gli occhi.

Secondo i preti, questo uomo avrebbe dovuto rimanere cieco, perché la Legge proibiva di guarire in giorno di sabato.

Quando il cieco viene guarito, non è più riconoscibile: *“Alcuni dicevano: -È lui-; altri dicevano: -No, ma gli assomiglia.”*

A questo punto, bisogna porsi una domanda: -Come mai persone, che fanno meditazione, un cammino ecclesiale da anni, sono invece riconoscibili e ripetono sempre gli stessi schemi?-

Chi vive la vera dimensione interiore non è più riconoscibile, neppure dai suoi genitori: *“...come poi ora ci veda, non lo sappiamo, né sappiamo chi gli ha aperto gli occhi; chiedetelo a lui, ha l'età.”*

Quando le autorità scoprono che il cieco vede, cominciano a perseguitarlo e lo “buttano fuori” dal sistema.

Gesù lo va a recuperare e gli chiede: *“-Tu credi nel Figlio dell'uomo?- Egli rispose: -E chi è, Signore, perché io creda in lui?- Gli disse Gesù: -Tu l'hai visto: colui che parla con te è proprio lui.- Ed egli disse: -Io credo, Signore!- E gli si prostrò innanzi.”*

Se imitiamo le persone, che ci hanno fatto del male, quelle diventano “il nostro signore”. Noi dobbiamo rispondere come risponderebbe Gesù; solo allora Gesù è il nostro Signore.

Nella mia esperienza ho verificato che nella Chiesa Cattolica non ci sono Corsi di respiro. Ho scoperto che in altri contesti, dove si può respirare in gruppo, ci sono persone, che vivono il Vangelo, senza saperlo, perché vivono la realtà interiore.

Il respiro porta a una dimensione altra, a una vita altra, a un mondo altro.

Il cieco non è più riconoscibile. Noi non dobbiamo fare più le cose di anni fa. Ogni anno dobbiamo non essere riconoscibili anche all'interno della Comunità.

I primi monaci venivano chiamati “figli del vento”, perché il vento non si sa da dove viene e dove va: così è lo Spirito.

Le persone spirituali non sono incasellate, sono libere e ogni giorno inventano percorsi nuovi, come la strada nel deserto di **Isaia 43, 19**:

*“Ecco, faccio una cosa nuova:*

*proprio ora germoglia, non ve ne accorgete?*

*Aprirò anche nel deserto una strada,*

*immetterò fiumi nella steppa.”*

La grazia più grande, che il cieco ha ricevuto, è quella di essere stato espulso dal Tempio, perché lì fuori incontra Gesù.

Quando Gesù passa, ci apre gli occhi. La conseguenza è che si viene buttati fuori dal Tempio, che era diventato un recinto per le pecore, al fine di sfruttarle. I fedeli nel Tempio erano sfruttati.

Gesù entra nel recinto e libera le pecore.

Il cieco da mendicante diventa imputato e poi scomunicato, ma finalmente conosce Gesù.

Noi conosciamo Gesù, quando entra nella nostra vita e ci porta fuori da quei recinti, che ci bloccano. **Giovanni 10, 3**: *“Egli chiama le sue pecore una per una e le conduce fuori.”*

Intorno a noi ci sono tanti recinti. A volte possono essere la famiglia, il lavoro, la comunità degli amici... Il primo posto deve essere di Gesù, che vuole la priorità.

Appena Gesù ci vede costretti, entra, toglie l'ostacolo, ci porta fuori e si mette alla testa.

Noi possiamo liberarci dalla religione attraverso il respiro consapevole.