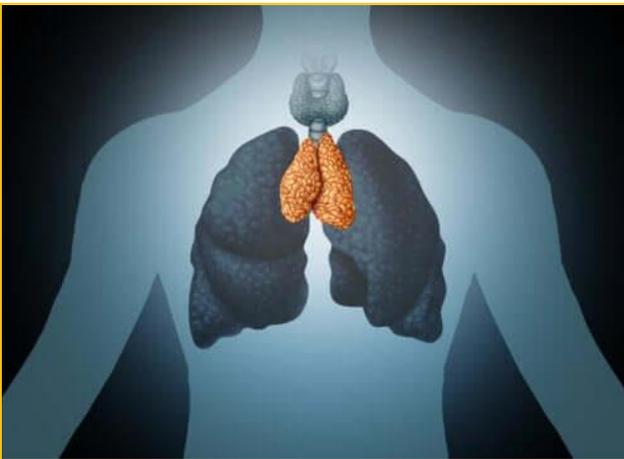


## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 19 gennaio 2023



Una breve riflessione sulla ghiandola del Timo, importantissima, soprattutto in questo tempo post-Covid.

Ci sono due atteggiamenti, due modi di reagire al Covid o alle varie infezioni.

Un atteggiamento è quello proposto dai media: evitare il contatto con le persone, mettere la mascherina, fare il

vaccino, perché l'altro è l'untore.

Abbiamo notato le pazzie che sono avvenute in questi anni di pandemia.

L'altro atteggiamento è quello di affrontare le difese immunitarie con integratori e praticare la Preghiera del cuore con respiro consapevole.

Il Covid interessa proprio le vie respiratorie.

Il mio atteggiamento è quello di innalzare le difese immunitarie. Non ho voluto privarmi del contatto con le persone, di stare in mezzo alla gente, di stare con i miei figli spirituali.

La ghiandola del Timo alza le nostre difese immunitarie. Il Timo è connesso al quarto chakra, quello del cuore; è la ghiandola dell'entusiasmo giovanile, del gioco, dello scherzo, della poesia e della fantasia. Tende ad atrofizzarsi, dopo la pubertà, quando aumentano disciplina scolastica, lavorativa, responsabilità familiari o sociali.

Una persona normale e sana con il Timo integro resta spumeggiante a vita, sprizza gioia da ogni poro ed è contentissima di stare al mondo. Ha energia in sovrabbondanza e comunica freschezza e ottimismo. È una persona radiosa con tanta voglia di vivere.

Il Timo è una ghiandola appartenente al sistema linfatico e, più in generale, a quello immunitario.

L'attività e le dimensioni del Timo raggiungono la massima espressione nell'adolescenza, poi comincia a regredire. Il Timo pesa tra i 20 e 40 grammi nell'adolescenza; quando si invecchia raggiunge i 7 grammi.

I medici non le danno troppa importanza, perché, durante le autopsie, trovano questa ghiandola atrofizzata o inesistente. La Medicina stessa dice che, quando moriamo, la prima parte che rinsecchisce è la ghiandola del Timo.

Il nome significa alzarsi in fiamme, alzarsi su una nuvola.

La ghiandola del Timo permette di alzarsi come una fiamma, di infuocarci e andare sulle nuvole. Prende il nome dalla pianta del Timo, che veniva bruciata, come incenso, agli dei. Ricorda la preghiera, come incenso.

La ghiandola del Timo è connessa con il chakra del cuore, dove abbiamo la nostra cappella interiore.

Tutti siamo alla ricerca di chiese aperte, dimenticando che, in qualsiasi posto siamo, abbiamo una cappella da adornare, dove c'è Gesù. Lì si brucia l'incenso al Signore.

Secondo gli antichi saggi, quando in noi nascono l'aspirazione spirituale, il canto di ringraziamento, l'esternazione dell'Amore, tutto questo avviene nel Timo connesso al nostro cuore: il nostro altare interiore.

Pertanto, il Timo rappresenta il respiro dell'anima, dal quale dipende l'energia dell'uomo e il coraggio.

Il Timo viene preso in considerazione nel 1950: è una scoperta giovane.

Il Timo si atrofizza drammaticamente nelle persone sottoposte a forte stress. Dopo alcuni giorni di una calunnia, di un forte dolore, di una disgrazia, milioni di linfociti vengono distrutti e il Timo si restringe, fino ad essere metà del suo volume iniziale.

È come noi reagiamo alla disgrazia, alla malattia, a una perdita, che incide sul Timo.

Oggi, il Timo viene considerato come una ghiandola molto importante nella difesa immunitaria.

La funzione del Timo, dal punto di vista fisico, organico, è portare a maturazione vari tipi di linfociti, finalizzati a distruggere i patogeni intracellulari. La loro attività sta alla base dell'immunità cellulare; quindi, l'organismo riconosce e distrugge le cellule infette, risparmiando quelle sane.

Mentre la chemio distrugge tutte le cellule, il Timo, con i suoi linfociti, distrugge solo quelle malate.

Una volta addestrati, i linfociti non rimangono nel Timo, ma migrano verso altri organi linfatici periferici: linfonodi, milza, tonsille, dove svolgono le loro mansioni difensive.

Negli esperimenti, ad un topo è stato asportato il Timo, in un altro no. Iniettando cellule tumorali, il topo, senza Timo, è morto subito, l'altro ha cominciato a difendersi.

Il Timo può essere considerato come anello di congiunzione tra mente e corpo: per questo è il respiro dell'anima. La congiunzione fra mente, corpo, cuore è il respiro.

Il Timo ha questa funzione di collegamento, di ponte.

Noi non possiamo regolare il Timo. L'unica cosa che possiamo regolare è il respiro.

Noi possiamo stimolare il Timo in due modi:

\*battendo nella zona o ponendovi la mani,

\*con il respiro consapevole.

Ne sto parlando, perché nella Preghiera del cuore abbiamo due elementi importanti:

\*il respiro

\*la giaculatoria/mantra.

Le nostre mani sono portatrici di energia e possiamo posizionarle sul chakra del cuore. Dovunque le posiamo, durante la Preghiera del cuore, portano vitalità agli organi compromessi, agli organi bersaglio, che hanno bisogno di energia.

Il respiro consapevole, pieno ha un volume superiore e stimola sia la ghiandola del Timo, sia la ghiandola pineale, che provoca "l'effetto mezzanotte". A mezzanotte, Cenerentola smette di vivere la vita da sogno e vive la vita vera. Nelle nostre nevrosi, noi viviamo la vita da sogno, che è bella, ma dobbiamo vivere la realtà, per cambiarla.

La ghiandola del Timo alza le nostre difese immunitarie e ci fa vivere una vita entusiasmante, dove il fisico viene coinvolto.

La ghiandola del timo va ad energizzare i meridiani del nostro corpo: rene, vescica, polmone, intestino crasso, fegato, cistifellea, milza, pancreas, stomaco, cuore, intestino tenue, pericardio...

Questa ghiandola influenza il nostro corpo. Ogni malattia inizia con un problema a livello energetico. A volte, non ci curiamo, ci lasciamo andare: questo indebolisce il Timo. Tante volte, non si lotta e "vada come vada". Il lasciarci andare va bene solo quando ci abbandoniamo nelle mani del Signore. Sant'Ignazio di Loyola diceva di fare tutto quello che è nelle nostre possibilità, perché Dio farà il resto.

San Francesco d'Assisi raccomandava di fare il possibile, perché Dio avrebbe fatto l'impossibile.

Arrenderci da perdenti indebolisce la ghiandola.

Il Timo è un ponte al centro del petto; è la ghiandola guardiana del sistema immunologico.

Per quanti fanno questo cammino, mi è piaciuto ricordare quanto questa ghiandola del Timo ci possa aiutare. Una volta sdoganata, arrivano nuove informazioni. Quando cominciamo a mandare un'informazione, arrivano poi tutte le altre.



Davide è l'unico re d'Israele, che ha saputo mantenere i confini del regno scritti nella Bibbia. È il grande amante di Dio, anche se ha combinato diversi guai.

La vita di Davide a corte inizia con la scelta di Dio. Davide è l'ultimo dei figli di Iesse il Betlemmita. (**1 Samuele 16**).

Dio invita il profeta Samuele a recarsi da Iesse, perché lì ha scelto un re.

Samuele ubbidisce e chiede a Iesse di mostrargli tutti i suoi figli.

Iesse inizia con il presentare il primo figlio, ma non è lui quello scelto dal Signore. Così presenta il secondo, il terzo fino al settimo.

Samuele dice a Iesse: *“Il Signore non ha scelto nessuno di questi. Sono qui tutti i giovani?”*

Iesse ricorda che c'è il figlio più piccolo, il quale sta pascolando il gregge. Neppure suo padre considera questo figlio.

Samuele ordina a Iesse di mandarlo a chiamare e, quando arriva, il Signore dice a Samuele: *“Alzati e ungi: è lui!”*

Samuele lo unge re.

A volte, noi non siamo considerati dai genitori, dalla famiglia, dagli amici..., ma siamo scelti da Dio. Dio ci ha scelti, per fare un cammino con Lui, ma un cammino di grandezza, perché l'Amore è grande.

Il primo attributo dell'Amore è la magnanimità. Noi siamo chiamati ad avere una vita grande, bella, di successo.

Come fa Davide ad entrare nella reggia?

La Scrittura indica i due modi dell'ingresso.

\*Il re Saul soffre di depressione, dopo che Dio l'aveva abbandonato. Questo stato depressivo è provocato dal diavolo, da uno spirito che si impossessava di lui.

A volte, anche noi abbiamo qualche cosa che ci possiede; siamo posseduti da qualche realtà, da qualche persona, nell'anima e nel corpo.

Quando Saul si sentiva posseduto, Davide suonava la cetra e cantava; lo spirito cattivo si ritirava dal re.

Questo ci attesta l'importanza del canto, che non è un riempitivo della Liturgia, ma ha una funzione terapeutica. Se poi si cantano versetti della Bibbia, il canto diventa preghiera. Chi canta, prega due volte.

Quando Saul tornava all'atteggiamento di morte, riappariva lo spirito cattivo, così Davide veniva chiamato, per allontanarlo con la sua musica e il canto.

In questo modo, Davide entra nella reggia. Viene assunto da Saul.

Il canto è terapeutico, allevia la tensione e fa intervenire Dio.

Ricordiamo l'episodio di Giosafat, quando è stato accerchiato dagli eserciti nemici.

*"..consigliatosi con il popolo, mise i cantori del Signore, vestiti con paramenti sacri, davanti agli uomini in armi, perché lodassero il Signore dicendo:*

*Lodate il Signore,*

*perché la sua grazia dura sempre.*

*Appena cominciarono i loro canti di esultanza e di lode, il Signore tese un agguato contro gli Ammoniti, i Moabiti e quelli delle montagne di Seir, venuti contro Giuda e furono sconfitti."* **2 Cronache 20, 21-22.**

Quando siamo accerchiati da un esercito forte, non possiamo difenderci da soli, ma cantiamo al Signore. Facciamo della nostra vita un canto.

\*Il secondo modo è questo.

I Filistei volevano espugnare Gerusalemme. I fratelli di Davide erano stati arruolati nell'esercito e venivano pagati. Iesse manda Davide dai fratelli, per essere informato sulle loro condizioni e per prendere i soldi.

Davide va a trovare i fratelli e vede i due schieramenti: da una parte i Filistei, dall'altra gli Ebrei. (**1 Samuele 17**).

Si sta vivendo un momento particolare, perché il gigante Golia propone di combattere con un uomo di Saul, senza far intervenire tutto l'esercito: *"Se sarò capace di combattere con me e mi abatterò, noi saremo vostri schiavi. Se invece prevarrò io su di lui e lo abatterò, sarete voi nostri schiavi e sarete soggetti a noi."*

Tutti avevano paura del gigante Golia, ma Davide va dal re Saul e si offre di combattere contro il gigante.

Saul fa indossare a Davide la sua armatura, con la quale non può camminare; se ne libera e chiama, come alleato l'esercito divino.

Quando Golia vede Davide, lo disprezza, perché era un ragazzo gracile.

Ognuno deve rispondere ai problemi alla sua maniera, trovando la risposta dentro di sé. Nella Preghiera del cuore, nel respiro c'è la soluzione. Impariamo ad ascoltare il respiro, la voce di Dio dentro di noi.

Golia maledice Davide in nome dei suoi dei.

Davide benedice Dio.

Davide prende cinque ciottoli e li pone nel suo sacco di pastore.

Anche noi dobbiamo prendere questi cinque ciottoli, quando lottiamo contro i nostri problemi.

\*Il primo ciottolo è **la memoria**.

Davide ricorda che il Signore lo ha liberato dalle unghie del leone e dalle unghie dell'orso.

Tutti abbiamo sperimentato l'aiuto del Signore.

\*Il secondo ciottolo è **il Nome di Dio**.

Davide dice a Golia: *“Tu vieni a me con la spada, con la lancia e con l’asta. Io vengo a te nel Nome del Signore degli eserciti.”*

Il Nome di Gesù, per noi, significa essere invincibili.

*“Nel mio Nome scacceranno i demoni.”* **Marco 16, 17.**

\*Il terzo ciottolo è **l’evangelizzazione**.

Quando abbiamo vinto il nostro problema, possiamo raccontare e far conoscere un Gesù vivo, che si prende cura di chi ha bisogno.

Evangelizzare non significa intruppare le persone, perché la Buona Notizia è raccontare quello che abbiamo vissuto noi. Il primo evangelizzatore è stato l’indemoniato di Gerasa, al quale Gesù dice: *“Vai nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ti ha usato.”*

**Marco 5, 19.**

\*Il quarto ciottolo è **l’attraversamento**.

*“Appena il Filisteo si mosse, avvicinandosi incontro a Davide, questi corse prontamente al luogo del combattimento incontro al Filisteo.”*

Non dobbiamo scappare dai nostri problemi, ma, con Gesù, attraversarli e vincerli.

\*Il quinto ciottolo è **togliere il male alla radice**.

Davide con la fionda lancia il ciottolo sulla fronte di Golia, dove c’è l’occhio spirituale, perché la nostra battaglia si combatte contro gli spiriti dell’aria. (**Efesini 6**). Al primo colpo, Golia è accecato e cade, poi Davide gli prende la spada e gli taglia la testa.

Dobbiamo tagliare la testa al nostro problema, non accontentarci di vincere una battaglia, ma la guerra. Dopo che abbiamo risolto il problema con le varie persone, dobbiamo andare alla radice e chiederci che cosa ci ha insegnato quella determinata situazione.

Togliere il male alla radice è difficile da attuare.