

Ritiro d'Avvento



Paestum
18-21 Novembre 2021

Paestum, 18/11/2021



Lode! Lode! Lode! Gloria al Signore, sempre!

L'introduzione di questa sera prende spunto dal Ritiro di Roma, dove Lot fugge con le figlie da Sodoma, portato dagli Angeli, e va verso Zoar, dove sale sul monte e va a vivere in una caverna, simbolo della Preghiera del cuore

Zoar, in Ebraico, significa:

*giovane,
*libero.

Qui accade l'episodio scabroso dell'ingravidamento delle figlie di Lot, che hanno fatto ubriacare il padre e si sono unite a lui. Questo episodio vuole dirci che dal vecchio unito al nuovo nasce una nuova realtà.

Noi siamo arrivati ad un certo punto del nostro cammino. Tanti hanno alle spalle un cammino religioso, un cammino nella Fraternità.

Penso che bisogna far nascere una nuova realtà attraverso l'incontro del vecchio con il nuovo.

Vino, in Ebraico "yayin", significa andare oltre la ragione.

A livello razionale non possiamo fare niente. Noi dobbiamo bere il vino. Anche Paolo invita Timoteo a bere un po' di vino.

In questi tre giorni, berremo del vino spirituale, che ci permetterà di andare oltre la ragione, per vedere quanto di nuovo il Signore sta operando nella nostra vita: questo bambino che sta nascendo.

Domenica, ricordavo che "la tribolazione", della quale parla Gesù, sono i dolori del parto.

Non dobbiamo ricordare i dolori, le tribolazioni, ma guardare quello che di nuovo sta nascendo.

Anche noi dobbiamo andare a Zoar ed essere giovani e liberi.

Dal punto di vista spirituale dobbiamo recuperare giovinezza e libertà.

La giovinezza è il tempo in cui ci siamo chiesti: -Chi sono io veramente? Da dove vengo e dove vado?-

Nella giovinezza abbiamo cercato di capire, intuire le risposte, poi siamo cresciuti fisicamente, ma non spiritualmente.

Dobbiamo affrontare di nuovo queste domande e ce le possiamo porre anche adesso che siamo avanti negli anni.

In questi tre giorni dobbiamo guarire dal “complesso d’Egitto”, che è quell’atteggiamento esistenziale, che ci fa vivere rivolti al passato e non verso il futuro.

Rimanere aggrappati al passato significa rimanere nel passato. Chi è ostaggio del passato cerca il colpevole o punisce il colpevole, il capro espiatorio, al quale si attribuisce la colpa della nostra infelicità.

Ormai abbiamo tutti un’età e non possiamo più dare la colpa ai genitori o ad altri familiari. Lasciamo stare i colpevoli e cerchiamo di essere felici.

Edipo uccide il padre, ma non diventa più libero, anzi dà inizio alla sua autodistruzione.

Non basta uccidere il padre, perché del padre si ha bisogno. Vedremo in questi giorni questo padre da recuperare.

La forza di Gesù era il suo rapporto con il Padre.

Israele, uscito dall’Egitto fisicamente, era rimasto lì con il cuore.

Il passaggio è il perdono.

Il perdono non cambia il passato, ma aiuta a migliorare il futuro.

Noi abbiamo un futuro davanti, dobbiamo rompere con il passato e perdonare di cuore, per tranciare di colpo la ripetizione degli eventi.

Dobbiamo consegnare alle giovani generazioni un mondo migliore, un Albero Genealogico sanato, pulito.

Tutto parte dal perdono. Per perdonare, abbiamo bisogno di Spirito Santo.

“Ricevete Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi.” **Giovanni 20, 22-23.**

Il Padre è Creatore, il Figlio è Redentore, lo Spirito Santo è Amore.

Che cosa fa cambiare la nostra vita e non ci fa restare aggrappati al passato?

L’Amore, la Grazia.

Ferzan Ozpetek dice: “Essere felici si può, anzi si deve.”

Quando ero seminarista e andavo a casa in vacanza, tutti i parenti facevano tante storie e io dovevo intervenire.

Mia madre mi ha lasciato in quel momento uno dei messaggi più belli: -Io ho la mia gioia, perché tu sei qui; i parenti facciano quello che vogliono.-

Io ho in Gesù la mia gioia, mi dispiace per gli altri che sono infelici.

Noi possiamo dire: -Io ho la mia gioia.-
Non basta dirlo, bisogna dimostrarlo.

Caleb e Giosuè sono stati i primi ad entrare nella Terra Promessa, perché già l'avevano negli occhi.

Domani, durante la Preghiera del cuore, dobbiamo entrare nella Terra Promessa.



Caleb e Giosuè hanno visto la Terra Promessa, hanno trasportato enormi grappoli d'uva.

In questi tre giorni, dobbiamo vedere la Terra Promessa, andare oltre, bevendo il vino dello Spirito, in modo che, quando torneremo, troveremo gli stessi problemi, ma avremo visto la Terra promessa e avremo gioia da testimoniare.

Gesù piange su Gerusalemme.

Nella Bibbia, piangere si esprime in due modi:

*il pianto di sfogo, che è quello di Gesù davanti alla tomba di Lazzaro;

*il pianto disperato, che è quello di Gesù davanti a Gerusalemme, perché non c'è più niente da fare.

Ognuno di noi è libero. Ciascuno fa la sua scelta.

Lo Spirito Santo ci ricorderà ogni cosa. Lo Spirito Santo cambia il passato, quel passato che noi abbiamo letto in maniera negativa. Lo Spirito Santo ci fa capire che un determinato evento, che abbiamo vissuto, è fondamentale per la nostra vita e gli dà una interpretazione nuova.

Filippesi 3, 13-14: *“...dimentico del passato e proteso verso il futuro, corro verso la mèta.”*

La dimenticanza è la capacità di smettere di prendere sul serio ciò che è accaduto. Non basta rifletterci sopra. Quello che fa la differenza è scegliere di agire. Invochiamo lo Spirito Santo, per lasciare andare.

Un suggerimento: questa sera, mettete sul comodino un foglio o un quaderno con una penna; domani mattina, prima di alzarvi da letto, scrivete i sogni che farete, perché la mente mente, ma lo Spirito, l'inconscio vorranno darci dei segnali.

Quando ci alziamo, l'emisfero destro si chiude e subentra l'emisfero sinistro, quello della razionalità, che dà un colpo di spugna e non ricordiamo più i sogni.

Scrivete le ultime cose che avete pensato; a volte, vi sembrerà di non aver sognato, ma scrivete lo stesso. Quando sarete a casa e sfoglierete il vostro quaderno, vi accorgete che il Signore ha già preparato tutto. Se scriviamo, possiamo ricordare.

Signore, vogliamo invocare il tuo Spirito. In questa invocazione, vogliamo lasciare andare il nostro Egitto, il nostro passato. Le cipolle erano buone, ma si era schiavi.

In questi tre giorni vogliamo andare a Zoar, recuperare la giovinezza, la bellezza delle domande esistenziali.

Vogliamo essere liberi dentro, nel cuore, liberi per vivere.

Per essere liberi veramente, dobbiamo vedere questa Terra Nuova, che non è un luogo, ma una modalità di esistenza. Per fare questo, abbiamo bisogno di lasciare andare. Vogliamo lasciare andare le persone, che per infelicità ci hanno fatto del male e continueranno a farlo.

Ti ringraziamo, Signore, perché vogliamo vivere in questi giorni, come Caleb e Giosuè, varcare l'ignoto, il conoscibile, per entrare nella meraviglia della vita eterna e vivere come santa Teresa d'Avila, san Giovanni della Croce, san Francesco, Enrico Verjus...

Stefano, mentre sta per essere ammazzato, non guarda i suoi persecutori, ma dice: *“Io contemplo i cieli aperti e il Figlio dell'uomo che sta alla destra di Dio.”* Atti 7, 56.

Non guardiamo i volti di chi ci vuole male, ma guardiamo i cieli aperti.

Il Padre dona lo Spirito senza misura. Siamo noi la misura.

Buttiamo tutto ciò che ci ingombra e apriamoci alla realtà nuova.

Vieni, Spirito Santo, nel Nome di Gesù!

Paestum, 19/11/2021

EUCARISTIA

Lecture: Gioele 3

Salmo 104 (103)

Vangelo: Giovanni 20, 19-23



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

Oggi, proveremo a fare un recupero della figura del padre nella nostra vita, sulla testimonianza di Gesù.

Come Gesù ha vissuto la sua vita terrena in continua comunione con il Padre, anche noi dovremmo amare Gesù, lo Spirito Santo ed entrare in questo mistero del Padre, in questo mistero di Figliolanza divina.

Luca 3, 23: *“Gesù, come si credeva, era figlio di Giuseppe.”*

Così vale anche per noi. Mio padre, come si crede, era Raffaele. Tutti noi, al di là del papà che abbiamo avuto su questa terra, dovremmo rivendicare il fatto di avere il DNA di Dio. Noi abbiamo il Sangue di Dio, i geni di Dio.

La recita del “Padre Nostro” non è una filastrocca; se crediamo di rivolgerci a Dio Padre, cambia la nostra vita.

Il complesso di Edipo, di Narciso e di Telemaco ci possono aiutare ad andare oltre. Prima bisogna curare la ferita, poi innestare qualche cosa di nuovo.



Edipo cieco parte

Il papà di Edipo è il re Laio. L'oracolo di Delfi gli preannuncia che uno dei suoi figli lo ammazzerà.

Laio, impaurito, ammazza tutti i suoi figli.

Quando nasce Edipo, il pastore, che doveva porre fine alla sua vita, recede da questo compito e affida il bambino ad un altro pastore, che lo cresce di nascosto.

Edipo ritorna a Tebe, nella sua città natale, e ad un crocevia incontra a capo di una carovana suo padre, senza poterlo riconoscere.

Nasce un problema di precedenza. Edipo reagisce all'ordine del "padre", che con una frusta gli intima di lasciarlo passare, e lo uccide.

Dopo questo gesto, Edipo risolve l'enigma della Sfinge e libera Tebe dalla maledizione.

Prende in sposa Giocasta, moglie di Laio e sua madre, e diventa padre dei suoi figli.

Quando in età matura, Edipo vuole conoscere le sue origini, Tiresia gli dice la verità: scopre che ha ammazzato suo padre e ha sposato sua madre.

Questa verità addolora Edipo, che si caverà gli occhi e abbandonerà la sua terra.

Il bambino, per crescere, entra in competizione con il papà e, in fondo lo "deve uccidere", perché ama la mamma.

L'adolescente è in eterno conflitto con il padre. Bisogna "uccidere il padre". È inutile cercare di evitare il conflitto.

Il conflitto va vissuto, attraversato. Se non si supera il conflitto, si rimane eterni Peter Pan. Se non abbiamo ucciso il papà, uccideremo la prossima autorità.

Si entra così nella nevrosi. Il nevrotico ripete sempre la stessa dinamica, della quale non può fare a meno.

L'adolescente è contestatore per natura.

Se, diventati adulti, siamo ancora contestatori, c'è qualche cosa che non va. Dobbiamo guarire. Se abbiamo un conflitto con l'autorità, non cerchiamo il colpevole della nostra infelicità, ma liberiamoci dal complesso d'Edipo e viviamo il presente, accogliendo quello che c'è.



Il complesso di Narciso è narrato, tra gli altri autori, da Ovidio.

Narciso è l'uomo, che ama se stesso. È bellissimo.

La ninfa Eco si innamora di lui e la moglie di Giove, per punizione, le toglie la parola, nel senso che può ripetere solo le ultime parole ascoltate. Da qui l'eco, che ripete sempre l'ultima parola.

Narciso passa le giornate a contemplare se stesso.

Eco, non corrisposta da Narciso, muore.

Tiresia, l'indovino, dice alla mamma di Narciso che quando il giovane avrebbe conosciuto se stesso, sarebbe morto.

Narciso non amava nessuno. Un giorno, avendo sete, Narciso si specchia nel lago e, guardando la sua immagine riflessa nell'acqua, cade e muore annegato.

Narciso muore, quando si guarda completamente: vede la sua bellezza e, volendo baciare se stesso, cade in acqua.

Il narcisista è colui che ama se stesso.

Quando in famiglia, il bambino viene messo al centro dell'attenzione diventa come Narciso.

Sentiamo dire da alcuni genitori: -Non importa la mia vita, importante è che sia felice mio figlio, mia figlia.-

Il bambino narcisista impone alla famiglia di modellarsi intorno al suo capriccio.

Quando i genitori cercano di evitare le prove ai loro figli, non fanno altro che impedire loro di volare.

Quando la farfalla sta uscendo dal bozzolo, siamo tentati di aiutarla, ma provochiamo un danno irreversibile, perché, eliminando lo sforzo per uscire, le ali della farfalla non si sviluppano e la farfalla è destinata a morire.

Questo vale per i figli, anche quelli spirituali. Aiutare i figli a crescere non significa evitare loro tutte le prove: le devono attraversare.

In tutte le fiabe c'è il rito di iniziazione. Per diventare adulti, bisogna superare una prova.

Smettiamo di aiutare i figli nelle prove, altrimenti nella vita saranno costretti a strisciare come bruchi, anziché volare come farfalle. Per volare, hanno bisogno di superare le prove.

“Il medico pietoso fa la piaga dolorosa.”

Noi faremo felici i figli, essendo felici noi. Se viviamo felici, i nostri figli avranno una testimonianza di felicità.

L'essere felici aumenta le vibrazioni del Pianeta, oltre quelle della famiglia, del luogo di lavoro, del gruppo...

I genitori devono fare i genitori, non devono essere gli “amiconi” dei loro figli, perché, in questo caso, non li aiutano a crescere.



Telemaco incontra il padre Ulisse

Telemaco è il figlio di Ulisse, che parte per la guerra di Troia. Telemaco cresce, senza aver conosciuto il padre. Vive il conflitto della casa invasa dai pretendenti di sua madre, Penelope.

Penelope non parla mai male del marito, che è rimasto lontano da casa per vent'anni.

Quando c'è una separazione, sia il marito, sia la moglie parlano male dell'altro coniuge, instaurando una sofferenza nei figli.
Per aiutare i figli a crescere, bisogna parlare bene dei coniugi.

Telemaco cresce con l'immagine del papà conquistatore, guerriero e lo aspetta.

Quando Ulisse ritorna, Telemaco non lo riconosce, perché il padre, aiutato dalla dea Atena, si traveste da mendicante, per non essere riconosciuto dai nemici e si reca nel casolare dal porcaio Eumeo.

Telemaco aspettava un conquistatore e vede arrivare un mendicante. Deve fare i conti con quello che aveva nella sua testa e la realtà.

I nostri padri aspettavano un Messia conquistatore, che avrebbe sbaragliato i Romani, restaurando la monarchia; invece, arriva Gesù, profeta della non-violenza.

Isaia 60, 6: *“Uno stuolo di cammelli ti invaderà, dromedari di Madian e di Efa, tutti verranno da Saba, portando oro e incenso e proclamando le glorie del Signore.”*

Questa profezia vuole dire che ogni ebreo avrebbe avuto 2.400 schiavi. Quando arriva Gesù, dice che sono loro a dover servire.

Gesù lava i piedi agli apostoli e muore in Croce.

Ancora oggi, gli Ebrei aspettano un Messia conquistatore, come Telemaco aspettava un papà grande.

Questa storia è anche la nostra. Noi dobbiamo fare i conti con i nostri sogni e la realtà.

A partire dalla realtà dobbiamo vivere la nostra vita.

Quando Telemaco riconoscerà nel mendicante il padre Ulisse, insieme libereranno la casa dai Proci e Telemaco diventa uomo.

Noi dobbiamo riconoscere il padre tra quello che vorremmo e il nostro, che magari è piccolo, debole, semplice.

Dalla realtà dobbiamo partire, per diventare uomini o donne.

Bisogna disobbedire all'immaginario, per avere pienezza di vita, non sazietà. Siamo stati abituati ad essere sazi, ma la sazietà ci porta ad avere ancora fame, sete e siamo in questa corsa di cibo, “shopping”...

La pienezza di vita è stare bene con poco.

Telemaco parte, ma non trova il padre; torna e aspetta che arrivi.

È la stessa dinamica che troviamo nella Scrittura.

Telemaco cerca una soluzione umana, che non c'è, perché saranno gli dei a riportare Ulisse.

Abramo e Sara cercano una soluzione umana, per avere un figlio, con l'unione di Abramo con la schiava, ma il Signore vuole che il figlio sia di Sara. Nelle nostre soluzioni umane mettiamo solo una pezza.

Mi piace il finale di "Va' dove ti porta il cuore": quando dobbiamo scegliere qualche cosa e non sappiamo che cosa prendere, aspettiamo, sediamoci e, quando sentiremo il cuore parlare, respiriamoci sopra, alziamoci e andiamo.

Telemaco sta davanti al mare in attesa del ritorno del padre.

Anche noi, in questi giorni, aspettiamo.

"Siediti ai bordi del silenzio: Dio ti parlerà."

Quando Dio parla, tante volte ci dice cose che sono contrarie a quello che abbiamo in mente e non crediamo, pensiamo sia una tentazione.

Abramo è il primo a dare retta a quello che ha sentito nel cuore, contro tutto e tutti.

Giona, invece, è il profeta, che non ha dato retta a quello che ha sentito nel cuore. Giona sente la voce di Dio, che non era quella del suo io.

La voce dell'io è rassicurante.

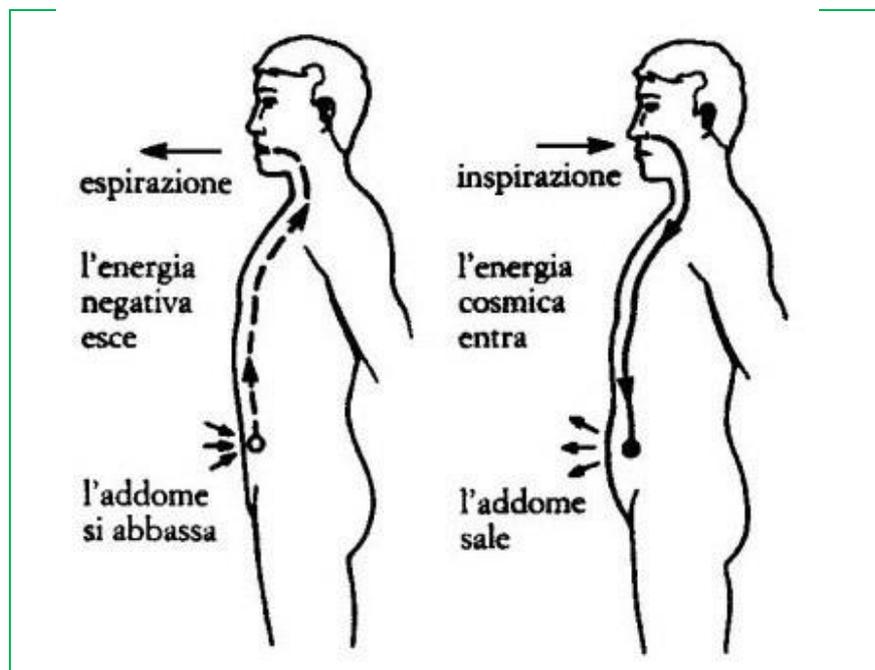
La voce di Dio, a volte, è contraria a quello che abbiamo imparato.

Giona sente che Dio gli dice di andare a predicare a Ninive. Pensa che non sia la voce di Dio, perché i Niniviti sono pagani, quindi scappa e va dalla parte opposta.

Solo dopo il naufragio va a Ninive.

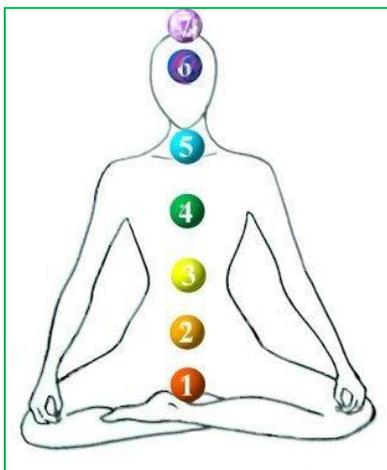
Non spaventiamoci se Dio ci dice il contrario di quello che abbiamo nella nostra mente. AMEN!

PREGHIERA DEL CUORE



Vi parlerò dei “Sette Cardini del Respiro”.

Nella Preghiera del cuore sono fondamentali il respiro e la giaculatoria.



Il respiro avviene attraverso il naso o attraverso la bocca.

Quando respiriamo attraverso la bocca, purifichiamo i centri inferiori dal cuore in giù.

Quando respiriamo con il naso, purifichiamo i centri vitali dal cuore in su.

Il cuore fa da ponte.

Quando respiriamo con la bocca, possiamo aiutarci con un semplice tappo, a forma di tubo, da mettere tra le labbra. Questa modalità permette di fare entrare più aria.

I galeoni spagnoli venivano portati a galla, gonfiando camere d'aria.

Più aria entra in noi, più possibilità abbiamo di fare affiorare i galeoni, che si trovano nella nostra anima.

Le fosse nasali devono essere pulite. Ci sono bombolette di acqua isotonica, che aiutano a pulire le fosse nasali, quando soffiamo il naso.

Ci sono anche fascette da mettere sul setto nasale, le quali aiutano a dilatare le narici, per fare entrare più aria.

Dai vostri racconti mi accorgo che, alcune volte, la Preghiera del cuore rischia di diventare un viaggio mentale o un esercizio di rilassamento, senza tirare a galla i galeoni, che sono in fondo alla nostra anima.

*Il primo cardine è il respiro, che è più vitale del bere, mangiare, dormire. Il respiro deve essere consapevole. Noi respiriamo dal primo giorno di vita fino all'ultimo giorno.

Dobbiamo portare attenzione al respiro, in modo che sia consapevole e circolare, senza pause.

Quando respiriamo, evitiamo di fare rumore. C'è rumore, quando facciamo il respiro della gioia.

*Il secondo cardine è cellulare.

Se sopra un lumino scaldavivande, si mette un bicchiere, il lumino si spegne, perché manca aria.

Le cellule hanno bisogno di respirare. La cellulite è formata da parti di cellule, che non potendo respirare, muoiono, si seccano.

Per mantenere la pelle giovane, dobbiamo respirare molto.

La Preghiera del cuore, praticata un'ora al giorno, aiuta ad ossigenare le cellule e a mantenerle in vita.

*Il terzo cardine ha funzione di disintossicare.

Noi eliminiamo solo il 25% delle tossine attraverso le feci, l'urina, la sudorazione. Il 75% delle tossine del nostro corpo vengono eliminate attraverso la respirazione.

Molte persone respirano a scartamento ridotto, che mantiene in uno stato di sottotono. Il nemico più grande siamo noi. Per aggirare l'ostacolo, che è la mente, che pone paletti, è bene praticare la Preghiera del cuore, la meditazione, il canto in lingue.

*Il quarto cardine è energetico.

Il respiro dà energia. Il nostro corpo ha tre approvvigionamenti energetici:

- il cibo, l'acqua: noi mangiamo, per avere forza. Nel plesso solare avviene l'elaborazione delle energie;
- il respiro ci dà energia. Una buona respirazione dà energia al nostro corpo;
- la preghiera: "Molto vale la preghiera del giusto fatta con insistenza."

Giacomo 5, 16.

Quando la batteria dell'auto è quasi scarica, si spengono i vari elementi che richiedono energia, in modo che tutta l'energia si concentri sul motorino d'avviamento, per partire.

La stessa cosa succede per il corpo: quando alcuni organi hanno poco ossigeno, possono ammalarsi.

*Il quinto cardine si riferisce alla pattumiera emozionale.

Quando siamo venuti al mondo, il nostro cuore e il cervello erano tabula rasa.

Avevamo dentro di noi ricordi inconsci di quello che in nove mesi ha vissuto la mamma. Noi abbiamo ereditato i suoi stati d'animo, quello che ha vissuto. Poi abbiamo cominciato ad avere esperienze sia negative, sia positive.

Il meccanismo di difesa della persona è quello di pensarci domani. Abbiamo messo tanti eventi sotto al tappeto, ma, a poco a poco, crescendo, la casa si è riempita di rifiuti emozionali. Questo ci fa stare fuori di noi.

Ricordiamo il Figliol prodigo, che "rientrò in sé", e Pietro, che uscito di prigione, "rientrò in sé".

Sant'Agostino cercava il Signore fuori di sé e il Signore era dentro di lui.

Siccome la nostra casa interiore è piena di rifiuti, non riusciamo a stare bene con noi stessi e usciamo.

Il respiro ci aiuta a pulirla.

Durante la Preghiera del cuore, noi integriamo il nostro vissuto emozionale, lo digeriamo, non necessariamente ad ogni pratica di Preghiera del cuore.

Se pratichiamo, ogni giorno, la Preghiera del cuore, scaviamo una certa quantità di terra dal fondo del nostro cuore e lentamente cominciamo a ripulirlo, eliminando i rifiuti emozionali.

Quando pratichiamo la Preghiera del cuore in presenza, la comunione è molto più forte di quella del periodo del lockdown, in cui veniva praticata on line.

Chiudendo gli occhi, cominciando a respirare, ognuno mette in comunione tutto quello che ha. Noi siamo aiutati dal fratello o dalla sorella, che sono qui. Il tipo di patologia, che ognuno di noi vive, influenza l'altro.

Ricordo che le guarigioni interiori più importanti, relative alla mia infanzia ed adolescenza, sono avvenute durante la pratica di Preghiera del cuore con i ragazzi dell'Oratorio o nei Campi-scuola.

I bambini riescono subito ad entrare nel profondo.

Per educare gli altri ad essere felici, dobbiamo essere noi felici.

Per aiutare gli altri a pregare, noi dobbiamo pregare.

Attraverso i ragazzi, presenti alla Preghiera del cuore, il Signore ha parlato al mio ex ragazzo, al mio ex bambino, perché i ragazzi stavano vivendo le stesse mie situazioni di un tempo.

Per questo è importante essere in presenza, perché i fratelli o le sorelle accanto ci aiutano.

Quando viviamo la Preghiera del cuore, noi entriamo nell'altra stanza, nella stanza del soprannaturale, dell'invisibile. Quello che ci può sembrare una sensazione è una realtà.

Crediamo alle nostre intuizioni, alle nostre sensazioni, perché il mondo invisibile confina con il mondo visibile. A volte siamo un po' distratti.

Dentro di noi c'è un tesoro. *"Il Regno di Dio è come un uomo, che scava e trova un tesoro."* Scavando dentro di noi, troviamo il galeone, dentro al quale c'è il tesoro.

*Il sesto cardine rispecchia la metafora della vita.

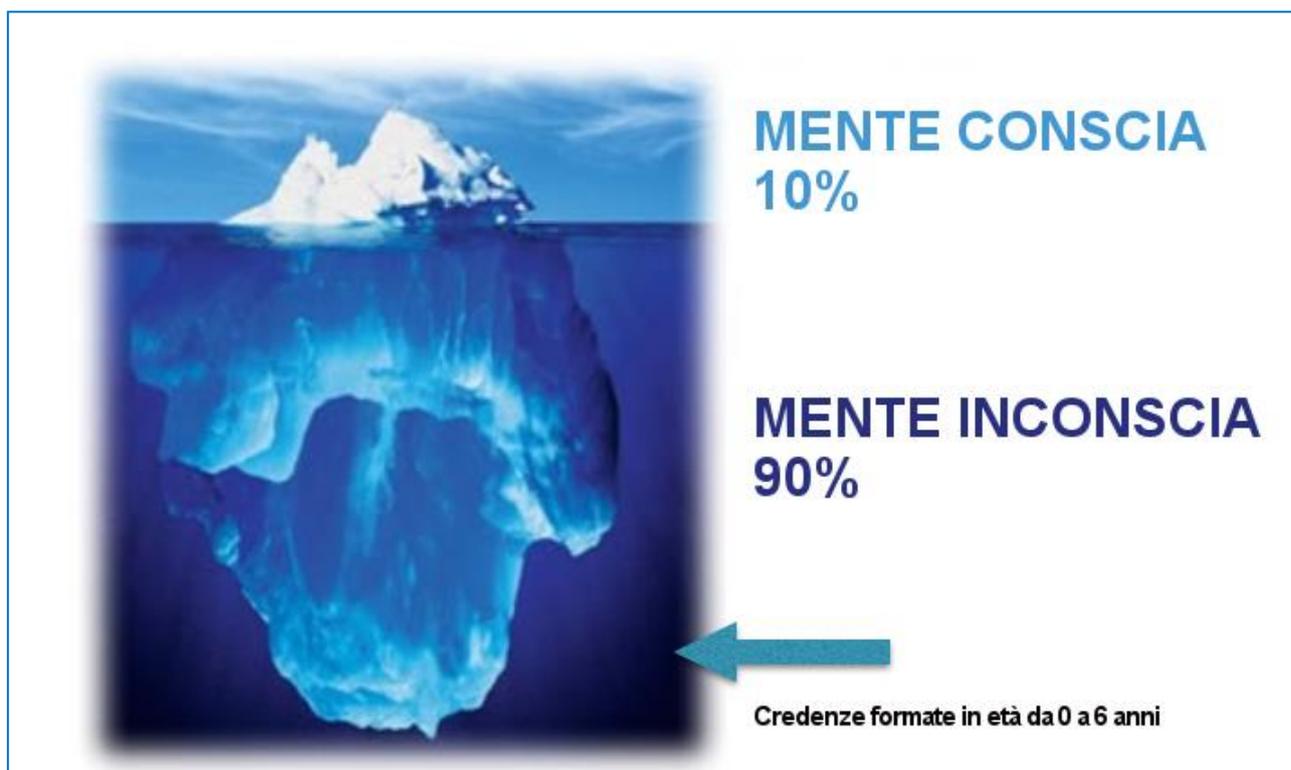
La Preghiera del cuore, come ciclo completo, è della durata di 50 minuti. Nella fiaba di Pinocchio, il burattino rimane in acqua 50 minuti.

Quando esce, da somaro diventa un bambino.

Gesù ci ricorda: *“Non siete stati capaci di vegliare una sola ora con me.”*

Quando corriamo, acceleriamo tante cose. Il respiro segue gli stati d'animo. Se abbiamo paura, il cuore comincia a battere più forte e la respirazione cambia. Cambiando la respirazione, possiamo cambiare il nostro stato emozionale e digerire tante cose. Il Signore ci aiuta nella digestione dei nostri rospi.

*Il settimo cardine è il ponte.



La nostra parte conscia è quella emersa. Sotto il livello del mare c'è la parte inconscia.

Con la parte conscia vogliamo andare in una certa direzione, ma la mente inconscia spinge da un'altra. Le correnti sotterranee sono più forti, perché costituiscono il 90%.

È importante evangelizzare il nostro inconscio. Anche san Giovanni Paolo II richiamava questo aspetto. Soprattutto dobbiamo cercare di capire quello che vogliamo (la pratica dei 101 desideri da leggere ogni giorno).

Noi viviamo, ingannando noi stessi. Smettiamo di cercare il colpevole e cerchiamo di capire dove sta andando la nostra vita.

Un'altra immagine di conscio e inconscio è questa: è come se noi abitassimo in Sicilia, sotto la quale c'è l'Africa, piena di giacimenti di diamanti. Noi non conosciamo l'Africa. Noi viviamo come se ci fosse solo la Sicilia, senza conoscere l'immenso continente inesplorato, che le sta sotto.

Se scendiamo in questo continente sconosciuto, che è il nostro inconscio, avremo "il mal d'Africa", nel senso che avremo voglia di tornarci.

Ricordo una bella poesia di Camillo Sbarbaro:

*“Un cieco mi par d'essere, seduto
sopra la sponda d'un immenso fiume.*

*Scorrono sotto l'acque vorticose,
ma non le vede lui: il poco sole
ei si prende beato. E se gli giunge
talora mormorio d'acque, lo crede
ronzio d'orecchi illusi.*

*Perché a me par, vivendo questa mia
povera vita, un'altra rasentarne
come nel sonno, e che quel sonno sia
la mia vita presente.”*

Io non so se la mia vita vera è questa o quella di un'ora fa, quando praticavo la
Preghiera del cuore.

Noi dobbiamo imparare ad entrare nella Terra Promessa, per cambiare la
nostra vita.

È importante conoscere questo immenso continente che rappresenta il 90%
della nostra vita. Più lo conosciamo, più diventiamo “uno” tra la mente
conscia e quella inconscia.

Tutto questo avviene attraverso il respiro.

Noi cresciamo attraverso la mente e il cuore: il respiro è la via.

IL CONTE DI MONTECRISTO



“Il Conte di Montecristo” è un romanzo scritto da Alexandre Dumas e pubblicato a puntate sul “Journal de débats”.
Le trasposizioni cinematografiche o televisive non rendono. Vi consiglio di leggerlo.

La storia inizia nel 1815, quando Napoleone Buonaparte abbandona l’Isola d’Elba.

Edmond Dantes è un marinaio diciannovenne imbarcato sulla nave “Le Pharaon” e sta per diventare capitano.

Sull’Isola d’Elba gli viene consegnata una lettera da parte di Napoleone da consegnare a Marsiglia.

Arrivato a Marsiglia, Dantes va a salutare il padre e Mercedes, la donna che ama.

Consegna la lettera, ma in Francia c’è subbuglio e Dantes viene preso per “buonapartista”, complottista e arrestato.

È un’ingiustizia. Dantes viene portato al Castello d’If, una delle prigioni più dure dell’epoca. Nessuno usciva vivo da questa prigione.

Dantes vive tra scarafaggi, ragni, topi; vedendo che non c’era via d’uscita, comincia a digiunare, per lasciarsi morire.

Mentre vive tra i deliri della fame, sente che nel pavimento della sua cella c’è un rumore, qualcuno che scava.

Nella sua cella arriva l’Abate Faria, un prete, anche lui prigioniero.

L’Abate da anni stava scavando un cunicolo, per arrivare fuori dal castello; sbagliando i calcoli va a finire nella cella di Dantes.

Si fanno compagnia ed inizia una collaborazione. L’Abate istruisce Dantes, gli insegna a leggere, scrivere e combattere.

Nel frattempo, con strumenti di fortuna, continuano a scavare, per portare il cunicolo oltre il castello ed evadere.

Il tempo passa, l'Abate ha dei colpi apoplettici e muore.

Prima di morire, però, rivela a Dantes l'esistenza di un tesoro nell'Isola di Montecristo e gli consegna la mappa.

L'Abate Faria, morto, viene avvolto in un lenzuolo, legato, per essere buttato a mare.

Prima di questo, Dantes riesce a sostituirsi all'Abate Faria e si avvolge nel lenzuolo. Viene così buttato in mare.

Dantes, però, ha uno spadino, squarcia il lenzuolo, taglia le funi e viene salvato da una nave mercantile diretta a Livorno.

Dantes salva la vita a un malvivente, che diventa il suo braccio destro, e con la mappa si organizza per arrivare all'Isola di Montecristo, dove c'è un tesoro immenso.

Dantes diventa ricchissimo, cambia identità e torna a Marsiglia. Scopre che Mercedes si è sposata con il cugino, suo acerrimo nemico, e ha un figlio.

Dantes organizza la vendetta, si vendica di tutti i suoi nemici, per scoprire, alla fine, che la vendetta ha un sapore amaro. Dantes dice a se stesso che la miglior vendetta è il perdono. Il suo modo di fare ha aggiunto amarezza ad amarezza.

Da questo romanzo possiamo trarre insegnamenti spirituali.

Tutti possiamo identificarci con Edmond Dantes. Tutti abbiamo avuto qualche ingiustizia nella vita: ingiustizie da parte di persone, della società e "anche di Dio", che ha beneficato alcuni con carismi, bellezza, denari..., mentre ad altri non ha dato tanto.

Un proverbio palermitano dice: "Chi ruba fa peccato; chi è derubato ne fa cento", perché comincia a dubitare di molti.

Quando subiamo un'ingiustizia, generalmente, andiamo in prigione, perché siamo prigionieri dell'odio, del risentimento, del rancore. Questo ci porta a vivere non più da persone libere, ma da prigionieri.

Il frutto dell'ingiustizia non redenta ci porta in prigione, dove possiamo restare tutta la vita.

Tutti abbiamo esperienza di persone, che si sono incattivite, dopo aver ricevuto un'ingiustizia, e sono morte incattivite, portando disastro in tutta la famiglia.

Dantes si lascia morire, non mangiando.

Il digiuno, come pratica, per essere graditi a Dio, non serve più. Gesù ce lo ha detto.

Il digiuno, come disciplina e modo, per affinare l'anima, rimane.

Si legge in **1 Pietro 4, 7**: *“Siate dunque moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera.”*

Un corpo sazio male intende le realtà dello Spirito.

Una disciplina nell'alimentazione non guasta per noi, che siamo un Gruppo di preghiera.

Dantes, affinandosi attraverso il digiuno, incontra l'Abate Faria, che è il suo “alter ego” spirituale, il suo essere spirituale profondo. In questo cammino di meditazione, ogni giorno, scavano, tolgono terra, per evadere dalla prigione. La Preghiera del cuore per noi è dare, ogni giorno, palettate con il respiro, per uscire dalla nostra prigione esistenziale, dai problemi, dalle ingiustizie subite.

Nel cammino spirituale, l'Abate Faria insegna a Dantes a leggere e scrivere. Praticando la meditazione, il cammino spirituale, impariamo a leggere e scrivere nel mondo dello Spirito.

Gli eventi vanno interpretati non con la sola razionalità, ma con la spiritualità, per poter leggerli nella nostra vita e scrivere nello Spirito: dobbiamo essere una lettera, che può essere letta dagli altri.

Gli altri ci leggono non solo da quello che diciamo, ma dalle vibrazioni delle parole.

Nell'Arca di Noé, il nuovo linguaggio, sono entrati gli animali a due a due, perché ogni parola ha un suono e un significato, inoltre ha vibrazioni.

Più affiniamo lo Spirito, più impariamo a leggere e scrivere la lettera, che gli altri leggono.

L'Abate Faria insegna a Dantes anche l'arte di combattere.

In **Efesini 6** troviamo la descrizione dell'armatura del guerriero della luce.



L'evangelizzazione deve dare felicità, anche quando rimprovera.

Isaia 52, 7: *“Come sono belli sui monti i piedi del messaggero, che annuncia la pace.”*

Dopo aver terminato il suo insegnamento, l'Abate Faria muore, perché le persone vengono a noi per una ragione, per una stagione o per l'eternità. Ci sono persone, che devono darci solo un messaggio.

L'Abate Faria consegna a Dantes la mappa dell'Isola di Montecristo. Quando ci mettiamo in cammino troviamo un tesoro, anche dal punto di vista economico, per poter condividere.

Proverbi 10, 22: *“La benedizione del Signore arricchisce, non le aggiunge nulla la fatica.”*

Tobia parte e trova il tesoro.

Il Signore ci vuole signori, per poter condividere.

Più che discepoli di Gesù, siamo discepoli di san Francesco, forzatamente, perché, quando un povero diventa ricco, non ricorda la sua condizione precedente.

Il cammino spirituale ci fa stare bene e, nello stesso tempo, ci fa incontrare l'Amore. Tobia incontra Sara.

Dantes incontra Mercedes e si arrabbia, perché si è sposata, ma Mercedes era incinta di lui e, per non essere ammazzata, sposa il cugino, al quale attribuisce il figlio.

Dantes non solo ritrova l'Amore di Mercedes, che lo ama ancora, ma trova anche una discendenza.

Nell'Isola di Montecristo, Dantes trova un tesoro immenso, poi torna a Marsiglia, dove incontra Mercedes e il figlio.

Come ha fatto ad evadere Dantes?

Dantes evade, mettendosi nel lenzuolo dell'Abate Faria, dove viene legato.

È come Lazzaro, che viene avvolto nel lenzuolo e legato, una non tradizione di quel tempo. Il riferimento è al **Salmo 116 (115), 3:** *“Mi stringevano funi di morte, ero preso nei lacci degli inferi.”*

Dantes viene buttato in mare.

Buttiamoci nel mare dell'inconscio, per potere evadere dalle nostre prigioni.

Ricordavo ieri la profezia di Tiresia, che afferma che Narciso morirà, quando si incontrerà con se stesso.

Quando ci incontriamo con noi stessi, moriamo rispetto a quello che eravamo prima, per rinascere creature nuove.

Dobbiamo fare questa ascesi mistica, gettandoci nel mare dell'inconscio.
Dantes evade dal lenzuolo della morte attraverso lo spadino, che portava con sé.
Lo spadino rappresenta la spada della Parola, attraverso la quale possiamo tagliare i legami della morte, squarciare il lenzuolo, come si è squarciato il velo del Tempio. Lo squarcio non si può riparare.

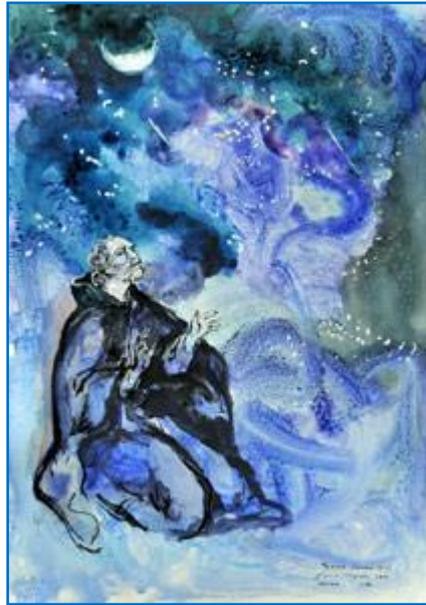
Nell'Antico Egitto, il Faraone veniva gettato nel Nilo avvolto in bende, che venivano mangiate dai pesci.
Quando Pinocchio è diventato somaro e si è azzoppato, è stato venduto e quindi annegato per recuperare la pelle. Pinocchio sta in acqua 50 minuti; dopo diviene ancora burattino e infine persona.

Tutti siamo tentati di punire i nostri nemici.
Dantes ci insegna che la vendetta ha un sapore amaro. Non vendichiamoci dei nemici, ma, come ha insegnato Gesù, preghiamo per loro, perché la migliore vendetta è il perdono, come dice il Conte di Montecristo. AMEN!

Paestum, 20/11/2021

CATECHESI

“IL PADRE ABRAMO”



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

Nella Catechesi di oggi parleremo del primo Padre, della prima paternità, visto che continuiamo sull'onda di riscoprire il padre.

Il primo Padre, il primo, che ha un figlio, il primo che entra in questa paternità, che non è generazione, è Abramo, che è considerato il Padre delle tre religioni monoteiste: Cristianesimo, Islamismo, Ebraismo.

Abramo è il primo a fidarsi della voce interiore.

Abramo ha 75 anni, è sposato con Sara, una donna molto bella, che creerà problemi, quando partiranno.

Abramo e Sara non hanno figli. Sara è sterile. Hanno adottato il nipote Lot, figlio di un fratello. Sono molto ricchi, hanno greggi, armenti e mandriani. Hanno una specie di comunità e portano con loro le anime, che avevano generato.

Il cammino di Abramo a 75 anni era ormai tracciato, invece la voce interiore lo invita a partire “Lek Leka”, a lasciare il padre, la tribù, la famiglia, la Nazione, tutto.

Abramo avrebbe potuto chiedersi se questa voce fosse vera o una sua impressione.

Ci può essere la voce dell'io e la voce di Dio.

La voce dell'io è rassicurante.

La voce di Dio è in contrasto con la nostra realtà, con quello che stiamo vivendo.

Abramo si era ormai accasato, era tranquillo e deve rimettersi in gioco.

Dio gli vuole dare un figlio e farlo padre di molti popoli. Abramo e sua moglie ormai erano anziani.

In Abramo c'è uno scontro fra quello che sente dentro e la realtà.

Questa è la storia di tutti noi, che dobbiamo fare i conti con quello a cui aspiriamo e la realtà.

Molte volte, la nostra mente ci dice di adattarci alla realtà. Solo chi sogna, però, realizza e porta avanti l'umanità.

Abramo si trova a Ur dei Caldei, si sposta a Carran e vuole andare a Canaan. Comincia a realizzare il sogno di suo padre Terach. Quando Abramo parte, suo padre era ancora vivo.

La voce dice ad Abramo: "Lek Leka", che significa rientrare in se stessi. Per fare questo viaggio dentro di noi, dobbiamo separarci dal proprio paese, dalla propria patria, dal proprio padre.

Noi otteniamo la crescita attraverso una separazione.

Se fossimo rimasti nel grembo della mamma, saremmo morti noi e lei.

Ad un certo momento della nostra vita, dobbiamo uscire, per differenziarci.

La natura fa questo.

Tante volte, nel corso della vita rimaniamo attaccati alla mamma, al papà, alla tradizione, senza staccarci dal cordone ombelicale. In questa maniera non cresciamo.

Già Freud affermava che la crescita si ha attraverso la separazione, attraverso la differenziazione.

Noi siamo altro rispetto a nostro padre, alla nostra famiglia, al nostro paese...

Il vero viaggio di Abramo è quello di andare verso la Terra Promessa, verso la pienezza di vita, che noi confondiamo spesso con sazietà.

La pienezza di vita è sentirsi bene con se stessi, vivere già la vita divina.

"Voi siete dei!" **Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34.**

"Chi crede in me, anche se muore, vivrà." **Giovanni 11, 25.**

Il vero viaggio è dentro di noi.

Noi abbiamo fatto un viaggio esterno, per venire a Paestum, così quando andiamo alla Preghiera; ma, una volta mossi, è dentro di noi che dobbiamo fare questa separazione, questo viaggio verso la conoscenza di noi stessi.

Dobbiamo conoscere noi stessi e l'altro, come dono di Dio.

Le persone vengono a noi, perché hanno un messaggio da darci.

Ciascuno di noi è unico e irripetibile.

Troviamo la stessa dinamica nell'episodio del sacrificio di Isacco, una storia che noi leggiamo un po' distratti.

La prima volta, il Signore dice ad Abramo di andare verso il territorio che gli avrebbe indicato.

Noi non sappiamo dove stiamo andando, ma con chi stiamo andando.

Il Signore non dice mai la destinazione finale: è come i fari dell'auto nella notte che rischiarano solo un tratto di strada. Il Signore ci guida momento per momento. Tutti vorremmo avere una rassicurazione.

Chi avrebbe immaginato che da un gruppetto di persone sarebbe nata una Fraternità, che va di qua e di là a predicare ed evangelizzare?

“Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo.” **Matteo 8, 20; Luca 9, 58.**

Quello che ha passato Gesù, lo passano anche i suoi discepoli.

“Lek Leka”: bisogna staccarsi dal passato e anche dal futuro.

Dio chiede ad Abramo di sacrificargli il figlio della promessa.

Noi siamo di Dio, dobbiamo liberarci dal nostro passato e anche dal nostro futuro, vivendo il momento presente, mano nella mano con Gesù, il Padre e lo Spirito Santo.

Dobbiamo fare attenzione che il contorno non diventi il piatto principale.

Gesù è un Dio geloso. Se amiamo qualcuno più di Gesù, questi cadrà.

Il Signore si converte e scende a nostro livello, come ha fatto con Pietro, che arrivava a volergli bene, ma poi ci porta sempre più su.

Se amiamo qualcuno, amiamolo in Gesù.

“... vai su un monte che io ti indicherò” (**Genesi 22**): dobbiamo fidarci, giorno per giorno, del Signore, che ci conduce.

La vera conversione di Abramo e nostra è quella di camminare passo passo con il Signore, non sapendo dove ci conduce, senza alcuna garanzia.

Prima di Abramo, si parla cinque volte di maledizione. Con Abramo Dio benedice cinque volte.

Tutti coloro che entrano in contatto con Abramo, lasciano la maledizione ed entrano nella benedizione.

“Dai loro frutti li riconoscerete.” Le persone, che ci incontrano, devono poter godere dei frutti che portiamo: *amore, gioia, pace, pazienza, bontà benevolenza, fedeltà, mitezza, dominio di sé.* (**Galati 5, 22**).

Non tutti vogliono essere felici e perpetuano alcune situazioni, per potersi lamentare, per farsi compatire. Noi abbiamo una soglia molto bassa di sopportazione della felicità.

Chi ci incontra, deve sentirsi benedetto, deve sentire frutti di bene.

Con Abramo inizia la fede, la fede come fidarsi. Il padre di Abramo seguiva altri dei.

Abramo comincia a fidarsi, quando la voce gli dice: *“Farò di te un grande popolo.”* **Genesi 12, 2.**

Abramo parte con Sara, Lot e tutte le anime, che aveva generato.

Noi generiamo nella fede le persone, che vengono al gruppo, a lodare, benedire con noi: sono persone, che il Signore ci manda, per accudirle. Diventano nostri figli, quando annunciamo loro il Vangelo. I figli non si scelgono, così come nella Comunità le persone. Non dobbiamo vivere il supermercato del sacro, perché siamo una famiglia e, come amici, dobbiamo custodire l'anima dell'altro. Dovunque andiamo, portiamo le anime, che abbiamo generato. Noi abbiamo responsabilità verso questi figli.

Il Signore ci chiederà conto delle persone, che ci ha affidato. L'Inferno o il Paradiso cominciano già qui.

“Io ti benedirò con ogni benedizione e renderò molto numerosa la tua discendenza, come le stelle del cielo e come la sabbia che è sul lido del mare.”

Genesi 22, 17.

Abramo si deve scontrare con la realtà: la voce gli dice una cosa e la realtà è un'altra.

Il nostro gruppo è nato dalla recita del Rosario con qualche anziana signora, ma quando il Signore vuole una cosa, la realizza.

Padre Puglisi è venuto ad evangelizzare ad Oleggio e una signora ha aperto la Bibbia, leggendo le parole che Dio ha detto ad Abramo. L'opera di Dio ha realizzato il moltiplicarsi delle persone del Gruppo, che ormai è presente in tante realtà italiane e non solo.



Abramo era un po' depresso, perché il tempo passava e il figlio promesso non arrivava. Abramo ha avuto un figlio dalla schiava, Ismaele, al quale fanno riferimento i Musulmani, ma il Signore aveva deciso che il figlio doveva nascere da Sara.

Il Signore porta fuori Abramo dalle sue fissazioni, dal suo problema, promettendogli una discendenza numerosa.

Signore, oggi, portaci fuori dalle nostre piccolezze.

Dio e Abramo fanno un contratto.

Degli animali venivano squartati e le parti divise venivano messe un po' da una parte e un po' dall'altra. I due contraenti dovevano passare in mezzo. Chi disobbediva faceva la fine di questi animali.

Abramo squarta gli animali e aspetta, aspetta...

Nel frattempo entra nel tardemà, una specie di riposo nello Spirito.
Anche Adamo ha avuto il tardemà, quando il Signore apre il suo cuore, per estrarre ysha, la donna.

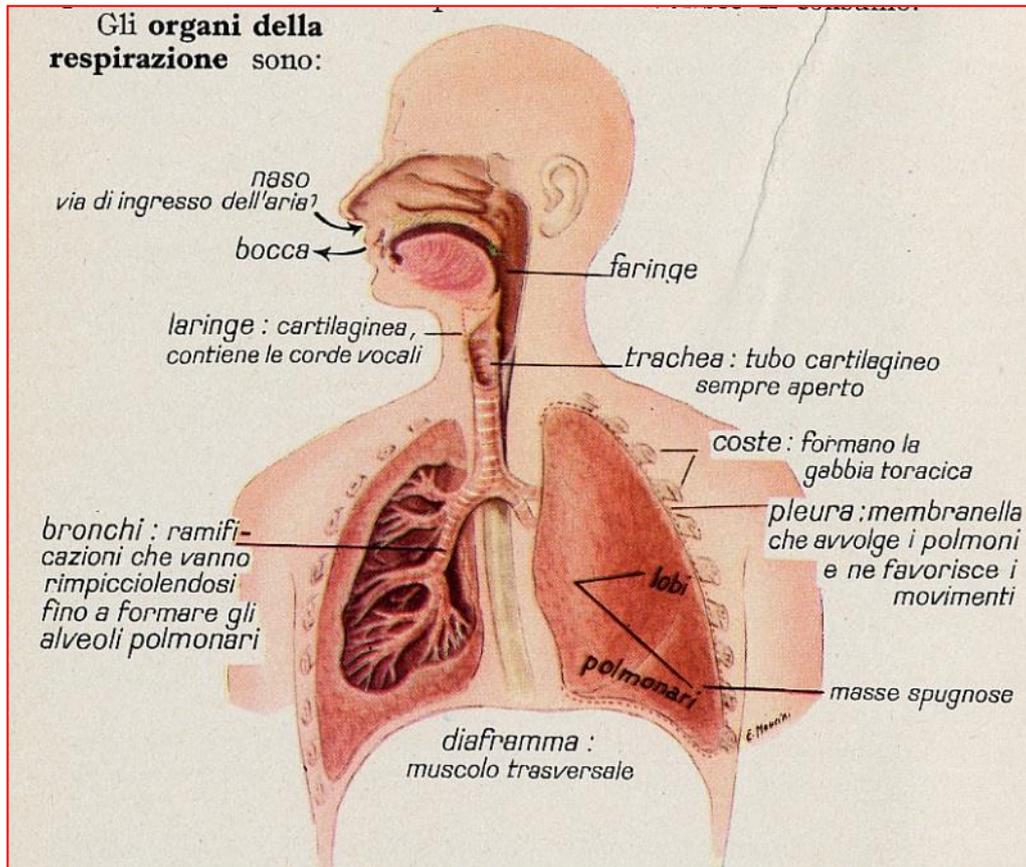
Tra gli animali passa solo il Signore. Il Signore fa alleanze con noi, ma solo Lui firma, perché noi siamo infedeli.
Solo il Signore è fedele; malgrado le nostre mancanze, mantiene la parola e dona quello che ha promesso.

Abramo e Lot si separano, per suddividere il tanto bestiame e i mandriani. Lot alza gli occhi e sceglie la valle di Sodoma e Gomorra, la più rigogliosa. Dopo pochi anni, questo luogo sarebbe stato distrutto e Lot avrebbe dovuto scappare.

Dobbiamo lasciare che gli altri scelgano le cose più belle, perché non dipende dal luogo, ma da noi sapere portare benedizioni.
Dovunque andiamo, dobbiamo portare benedizione.

Ogni esperienza dello Spirito è un'uscita dal mondo transitorio...

PREGHIERA DEL CUORE



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

Ieri, abbiamo parlato degli effetti del respiro per la Preghiera del cuore. Anche oggi, si parlerà di respiro sotto un'altra accezione, per invogliarvi ad entrare nella respirazione consapevole.

Se non respiriamo in maniera consapevole, circolare, la Preghiera del cuore può diventare una evasione o un esercizio di rilassamento. Se non riusciamo a portare a galla quello che c'è nel fondo del nostro cuore, non effettuiamo il passaggio nella stanza tonda, nella stanza del cuore e rimaniamo nel vago.

Respirando consapevolmente, a poco a poco, riusciamo a togliere le paure: questa è la respirazione che fanno i bambini e i gatti. Se dormiamo bene, la facciamo anche noi.

La Preghiera del cuore ha due componenti principali:

- *la respirazione circolare consapevole,
- *la giaculatoria.

Quando portiamo l'attenzione al respiro, alle narici, all'aria, che entra ed esce, avremo fatto la Preghiera del cuore più potente, più forte.

Il respiro consapevole porta la mente a silenziarsi. **Apocalisse 8, 1:** *“Quando l'Agnello aprì il settimo sigillo, si fece silenzio in cielo per circa mezz'ora.”* Gli Angeli aprono i sigilli di quello che c'è nel nostro cuore.

La giaculatoria consiste nel ripetere mentalmente “Gesù”, quando inspiriamo, “grazie”, quando espiriamo.

C'è differenza tra “Grazie, Gesù!” e “Gesù, grazie!”: sono due sollecitazioni diverse che diamo al nostro corpo, al nostro cuore, alla nostra mente.

Il “Grazie, Gesù!” viene fatto ad alta voce, perché la parola crea.

Gesù è il Nome, che è al di sopra di ogni altro nome. Coloro che invocheranno il Nome di Gesù, saranno salvati.

“Grazie” è la parola laica più potente di questo mondo.

Il “Gesù, grazie!” è fatto in silenzio, mentalmente, per sedare tutto di noi stessi e meditare.

Quando parliamo, il corpo si attiva; quando diciamo: “Grazie, Gesù!”, il corpo si dispone a ricevere, a muoversi...

La Preghiera del cuore è il modo, per restare alla presenza di Dio, è il segreto della vita spirituale.

Gesù stava alla presenza del Padre.

Come facciamo a vivere alla presenza di Dio? Ci distraiamo, dobbiamo lavorare, studiare, ascoltare... Siamo portati verso la dispersione. A poco a poco, ci accorgiamo di inaridirci.

Padre Antonio Gentili ha un orologio, che suona ad ogni ora; ad ogni squillo, il Padre si ferma e respira consapevolmente.

Durante il giorno, dobbiamo cercare di fermarci qualche istante per il “Gesù, grazie!” Se siamo abituati a praticare la Preghiera del cuore, questo serve per portarci alla presenza del Signore.

Il pregare sempre è una necessità. La Preghiera del cuore nasce proprio da questa necessità. Il Pellegrino Russo, nonostante tutte le peripezie, era felice, perché sentiva la presenza del Signore.

Importante è la pienezza di vita: sentirsi bene in questo mondo.

La respirazione circolare porta effetti nelle cinque aree della nostra vita:

*nel corpo

*nelle emozioni

*nella mente

*nell'anima

*nello spirito.

Spirito, vento, respiro in Greco si esprimono con lo stesso termine.

1 Corinzi 2, 11: *“Chi conosce i segreti dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere se non lo Spirito di Dio.”*

Per conoscere noi stessi, dobbiamo respirare. Lo Spirito ci insegnerà (segnare dentro) ogni cosa.

Noi raccontiamo la nostra vita, ma che cosa ci raccontiamo? A volte viviamo film, mentre il respiro ci porta alla verità di quello che siamo e alla verità di Dio.

***Dal punto di vista fisico**, se cominciamo a respirare dall'ombelico fino alle clavicole, il diaframma si apre e si chiude e massaggia gli organi interni: fegato, milza, intestino.

La respirazione consapevole alcalinizza il sangue. Il PH del sangue viene aggredito da stress, dispiaceri, zuccheri, farine... A volte, per equilibrarlo, si usano prodotti, che passano per lo stomaco.

Attraverso il respiro consapevole si aumentano i globuli rossi, che vanno ad irrorare il cervello, specialmente le parti che non vengono di solito irrorate.

Irrorando le parti periferiche del cervello, emergono i ricordi che si mettono in circolo. Quando abbiamo consapevolizzato il ricordo, si integra.

Ieri, alcune persone sono state male, perché sono venuti a galla dei ricordi, che avevano già analizzato, digerito.

Come mai sono emersi?

Emergono, perché sembra stancante e stare sempre felici. Ogni tanto, riprendiamo dal cassetto vecchie foto e le rimettiamo in circolo. Non ci rendiamo conto che non sono vere, perché le abbiamo già digerite.

Quando il cervello viene irrorato, emergono ricordi nuovi, situazioni nuove.

Alcuni hanno paura che emerga qualche cosa di inquietante.

Emergono solo i ricordi, che possiamo affrontare.

Mia madre è morta nel 2007. Io non mi ricordo niente. Pratico la Preghiera del cuore da 14 anni e non viene a galla niente. Come mai? Perché non posso ancora affrontare quel ricordo.

Noi ci autoprotendiamo.

Il respiro consapevole regolarizza l'energia dei meridiani. Alcuni meridiani hanno eccesso di energia, altri meno. Con l'agopuntura si cerca di riequilibrare l'energia.

Prima dell'agopuntura, si usava la respirazione circolare che porta ad equilibrare l'energia dei meridiani.

Noi parliamo dei sette punti vitali, i chakra, ma nel nostro corpo ci sono i meridiani, che sono canali di energia.

***Dal punto di vista delle emozioni**, queste vengono integrate.

Le emozioni si possono reprimere oppure possono essere esasperate.

Le emozioni vanno vissute regolarmente.

Noi non le viviamo, perché le giudichiamo.

Se io sento una passione per una persona e giudico questa emozione, come non buona, la reprimo. Questa finisce nella fascia dell'ombelico, dove ci sono le emozioni represses. È importante mettere le mani in questa zona, perché aiutano a sciogliere questi grovigli. Poi, naturalmente dobbiamo scioglierli nella testa e non giudicare.

Ogni emozione è buona. L'azione è il peccato vero e proprio.

Dobbiamo imparare a non giudicare le nostre emozioni, per viverle, perché ogni emozione ha un'energia, ha una forza.

Respirando, sciogliamo i vari grumi, che si formano. Se non c'è questo scioglimento, possono insorgere malattie o nevrosi.

Se non sono vissute, le nostre emozioni vanno a finire nell'inconscio: è come mettere il sacco dell'immondizia sotto al letto.

La soluzione è togliere l'immondizia dalla stanza, la spazzatura emozionale dal nostro inconscio con il respiro consapevole.

Ogni volta che terminiamo la Preghiera del cuore, ci sentiamo meglio, perché abbiamo digerito le emozioni represses.

Le emozioni che hanno a che fare con la Preghiera del cuore sono:

L'impotenza.

Quando davanti ad un evento siamo impotenti, rimaniamo paralizzati, bloccati. Se respiriamo non ci lasciamo prendere dalla paralisi o dal blocco e andiamo oltre.

La paura.

La paura è necessaria, perché è un meccanismo di difesa. Quando abbiamo paura, o scappiamo o combattiamo. Nelle Arti Marziali tradizionali si fa meditazione, perché un combattente, che ha paura, è già sconfitto in partenza. A volte, siamo fuggiaschi e non risolviamo i problemi. Le situazioni vanno affrontate.

La rabbia.

La rabbia, mediante la respirazione consapevole, viene canalizzata e riusciamo a parlare con franchezza, senza prendercela con gli altri. Gesù parlava con calma ai potenti, pur sapendo che era un rischio.

La tristezza.

La tristezza deriva da un travestimento. Nelle prime pagine della Bibbia (**Genesi 3, 7**), le foglie di fico (tena) sono un abito di tristezza. Quando entriamo in un ruolo, per farci accettare dagli altri, il prezzo da pagare è la tristezza.

La gioia.

La Preghiera del cuore, inevitabilmente ci porta alla gioia, perché scendiamo nel profondo, dove incontriamo Gesù, che è gioia. Malgrado le tribolazioni, la malattia, il dolore, la Preghiera del cuore dà serenità, pace, gioia.

Il senso di colpa.

Il senso di colpa si manifesta quando ci dicono che una cosa è sbagliata, ma nel nostro cuore sentiamo che è giusta. Il senso di colpa ci porta ad ammalarci, a deprimerci. Quando viviamo nel cuore, se sappiamo che una cosa è giusta, la facciamo pur andando controcorrente.

La vergogna.

La vergogna è un senso di inadeguatezza. Tante volte ci siamo sentiti dire: -Tu non sei bravo come...-

La respirazione consapevole ci permette di trovare la strada della positività, senza combattere la negatività.

Diceva Kafka: "L'obiettivo del male è farci scendere al suo livello, anche solo per combatterlo."

Anthony De Mello: "Ciò a cui resisti, persiste." Quando si combatte qualche cosa, le si è legati per sempre, diventa il nostro "dio". Finché la si combatte, le diamo potere: è la legge dell'attrazione.

Ricordiamo le parole di Gesù in **Matteo 5, 40-45**: *"Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Dai a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti."*

È l'effetto cuscinetto che fa arrabbiare di più i nostri nemici, come dice Alda Merini; ci vogliono trascinare dove sono loro e ci vincono.

"I figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce." **Luca 16, 8.**

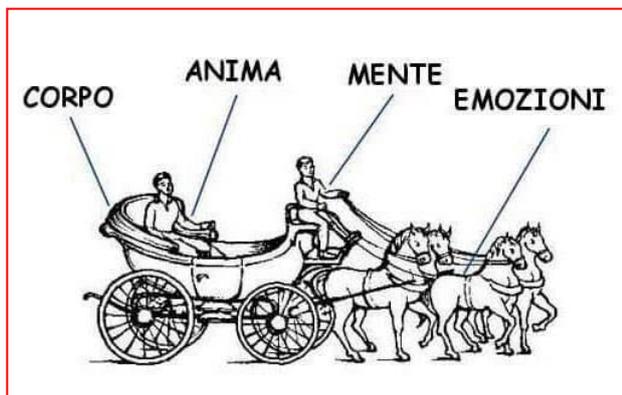
Dobbiamo metterci sulla posizione del cuore, della contemplazione, sapendo che la persona, che ci perseguita, non è cattiva, ma è usata dagli spiriti dell'aria che agiscono sulle sue carenze.

La respirazione consapevole agisce sulla mente. Noi abbiamo la mente superficiale con i pensieri spazzatura e la mente profonda che è quella di Dio. Questo significa non dare credito alla mente, che mente ed entrare nel pensiero di Cristo. **1 Corinzi 2, 16**: *"Noi abbiamo il pensiero di Cristo."*

Il terzo mistero doloroso contempla l'incoronazione di spine. Noi dovremmo lasciare i pensieri-spina, per dedicarci a tutto ciò che è *"vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri."* **Filippesi 4, 8.** Otto sono gli attributi dei pensieri positivi: otto è il numero della Resurrezione. Se seguiamo questi pensieri, siamo persone risorte.

L'anima è la parte più profonda di noi.

Lì comincia la condizione divina. Gesù ha detto in **Giovanni 10, 34** ripreso dal **Salmo 82, 6**: “Voi siete dei.” L’anima è la parte divina, che è in noi. Noi siamo corpo e anima.



Gurdjieff faceva questo esempio: c'è una carrozza (corpo), dentro ad essa il passeggero (anima); il passeggero parla al conducente (mente) che governa i cavalli (le emozioni).

L'anima parla alla mente attraverso i sogni.

Quando ci stiamo addormentando, si chiude l'emisfero razionale del cervello e si attiva quello spirituale.

Mentre si apre l'emisfero spirituale, i sogni vengono dall'anima.

Ognuno ha le chiavi, per spiegare i propri sogni. Il sogno è un messaggio.

Durante la Preghiera del cuore noi facciamo dei sogni lucidi, perché entrano in attività le onde theta; tendiamo a chiudere l'emisfero razionale e ad aprire quello spirituale: tutti e due sono aperti, perché non ci addormentiamo completamente.

Nella Trasfigurazione, Pietro, Giovanni e Giacomo erano oppressi dal sonno, ma, restando svegli, hanno visto la gloria di Dio.

Nella Preghiera del cuore attiviamo messaggi lucidi, le intuizioni dell'anima.

Nella meditazione riceviamo i messaggi di quello che dobbiamo fare.

Qui si capisce il significato profondo delle fiabe, che non sono semplici racconti, ma contengono messaggi importanti che sentiamo veri e ci colleghiamo al fuoco dello Spirito.

Lo Spirito è la parte divina, è il collegamento con la dimensione divina, la piena comunione con lo Spirito Santo. **Romani 8, 26-27**: “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.”

Con il respiro consapevole entriamo nello Spirito, accediamo alla banca dati universale.

Jung scrive: “Accediamo a questo inconscio universale, lo Spirito di Dio, alla sincronicità degli eventi.”

I profeti, per dono, entrano in questa banca e dicono la profezia.

Noi ci possiamo arrivare attraverso i nostri sforzi fino alla sincronicità degli eventi: -Avevo pensato a te ieri sera e questa mattina ti incontro!-

Noi attiviamo le cose che vogliamo, ma, se non corrispondono a quello che noi siamo, le perdiamo.

Il Figliol prodigo ha avuto i soldi che desiderava, ma li ha persi tutti, rovinando la sua vita.

Nella dimensione dello Spirito accediamo alla verità, che è Gesù: Via, Verità e Vita.

Quale è la verità sul cammino che stiamo facendo? Questa ci viene rivelata volta per volta.

Quando manca il silenzio e la respirazione consapevole, noi cadiamo nel dogmatismo, nelle regole. Ci accorgiamo che questo può accadere anche nel Cammino Carismatico, che per eccellenza è un cammino libero. “Dove c’è libertà, c’è lo Spirito di Dio, dove c’è lo Spirito di Dio, c’è libertà.”

Si può cadere anche nell’intellettualismo, per voler spiegare tutto con la mente.

Paestum, 21/11/2021

N. S. GESÙ CRISTO, RE DELL'UNIVERSO/B

Lecture: Daniele 7, 13-14

Salmo 93 (92)

Apocalisse 1, 5-8

Vangelo: Giovanni 18, 33-37



OMELIA

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

Oggi, ultimo giorno dell'Anno Liturgico, è la Festa di Cristo Re, istituita da Pio XI nel 1925.

In Italia cominciava a serpeggiare il Fascismo, in Germania il Nazismo, in Russia con Stalin il Comunismo, in Spagna e Portogallo c'erano fermenti totalitari. Tutti volevano appropriarsi del Pianeta.

Pio XI fa presente che Cristo è il Re dell'Universo.
Gesù è Re, ma non alla maniera umana, ma divina.

Nel giorno del processo, Giovanni ci racconta:

“Allora Pilato fece prendere Gesù e lo fece flagellare. E i soldati, intrecciata una corona di spine, gliela posero sul capo e gli misero addosso un mantello di porpora; quindi gli venivano davanti e gli dicevano: -Salve, re dei Giudei!- E gli davano schiaffi.” **Giovanni 19, 1-3.**

Giovanni 18, 22-23: *“Una delle guardie presenti diede uno schiaffo a Gesù, dicendo: -Così rispondi al sommo sacerdote?- Gli rispose Gesù: -Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male; ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?”*

Mentre Gesù cerca di far ragionare il soldato, davanti a Pilato tace, si lascia umiliare, ma, in realtà, sta sbeffeggiando e umiliando i potenti di questo mondo.

Gesù ci sta dicendo che la regalità terrena, vissuta alla maniera di questo mondo, è una farsa, è una sceneggiata, anche se grottesca. Inchini ed onori sono per Gesù una farsa.

A mezzogiorno di una bellissima giornata di sole, il 7 aprile, in Israele primavera piena, durante la Pasqua, Pilato si trovava a Gerusalemme, anche se la sua dimora era a Cesarea.

A Pasqua, tanti pellegrini andavano a Gerusalemme, dove si innalzavano proteste contro il Governo Romano. Pilato si trasferiva temporaneamente lì con l'esercito, per sedare eventuali rivolte.

Pilato si trova coinvolto in questo processo, del quale non capisce le motivazioni. Si trova davanti un uomo torturato, indifeso, abbandonato anche dai discepoli.

I sacerdoti insistevano, per far morire Gesù.

Roma aveva mantenuto il diritto di dare la morte. Israele non poteva mettere a morte nessuno, se non passando attraverso il Governatore Romano.

Gesù viene consegnato a Pilato, come un malfattore, perché secondo i sacerdoti aveva infranto la legge, mentre loro stessi la stavano infrangendo, perché c'è il Comandamento "Non uccidere".

Per gli Ebrei, il "Non uccidere" significa non uccidere un ebreo, mentre i pagani si possono uccidere, come i serpenti più velenosi. Per amore della legge, la infrangono.

Pilato fa collocare Gesù sul punto più alto del palazzo, visibile da tutta la spianata del Tempio. Dice: "Questo è il vostro re."

La gente vede un re da burla, incoronato di spine, torturato.

Pur in questa condizione, Gesù è pieno di luce, tanto che non può essere fissato. La folla grida, perché sia crocifisso.

Da qui dipende il nostro futuro.

Gesù dirà che il suo Regno non è da quaggiù, ma dall'Alto. Il suo Regno coesiste con il regno umano.

Noi di quale regno facciamo parte?

Dal punto di vista del cammino dello Spirito e del cammino, che vogliamo fare, regnare è servire.

Gesù non esercita un potere, ma ci insegna che la maniera per regnare è il servizio.

Nella prima lettura abbiamo letto pochi versetti, che sono preceduti dalla profezia di Daniele, che ci parla di quattro bestie, che emergono dal mare.

La prima bestia è un leone, che fa riferimento al regno sanguinario di Babilonia.

La seconda è un orso, che fa riferimento al regno dei Medi.

La terza è un leopardo, che fa riferimento al regno dei Persiani.

Della quarta bestia si dice che era spaventosa e terribile; il riferimento è al regno di Alessandro Magno, morto giovane e sostituito da Antioco IV, il più disastroso, che se la prendeva con il regno di Israele.

Daniele, 3000 anni fa, diceva che il regno era del Figlio dell'uomo. Qui comincia la teoria del Figlio dell'uomo, ripresa da Gesù.

Gesù dirà di non essere il Messia, ma il Figlio dell'uomo, l'uomo nella sua pienezza.

Se noi vogliamo far parte di questo regno, non dobbiamo diventare né angeli, né bestie, ma noi stessi.

Dio Creatore non fa errori, ci ha creato nella maniera migliore. Noi siamo la sua meraviglia. Accettando pienamente noi stessi, vivendo pienamente la nostra vita, diventiamo uomini o donne in completezza e possiamo accedere a questo regno.

Questo regno non viene dal mare, deposito di tutti i diavoli, perché un regno così opprime. Questo Regno viene dall'Alto, dal cielo, è Regno dello Spirito.

Il Regno dello Spirito coesiste con il regno umano ed ha valori capovolti: potere-servizio, arricchimento-condivisione...

Nelle Sinagoghe veniva ripetuto il **Salmo 89**, dove si sottolinea che la discendenza di Gesù deve essere davidica. Gesù, in fondo, è un discendente antico di Davide.

Nella seconda lettura si proclama che *“Gesù Cristo è il testimone fedele, il primogenito dei morti e il principe dei re della terra.”*

Il Regno è del Signore. Lui è l'Alfa e l'Omega.

Il regno romano e tutti i regni sono crollati.

La Festa di Cristo Re ci deve tranquillizzare, perché qualsiasi cosa accada, Gesù ha l'ultima parola.

C'è un malcontento generale, che da qualche parte sfocerà. Purtroppo, la Chiesa non è sempre all'altezza.

Ricordavo in sacrestia che, quando c'è stata la Rivoluzione Russa nel 1917, la Chiesa Ortodossa era riunita in conclave, per decidere di quale colore

dovevano essere i paramenti. Fuori c'era tutto un mondo, che protestava e cambiava.

A volte, mi stupisco, perché la Storia si ripete. Ancora oggi, osserviamo cose futili, tipo il numero dei lumini sull'altare, per non vedere quelle importanti. Il mondo sta cambiando e noi facciamo parte di questo cambiamento.

Noi stiamo facendo un grande bene all'umanità, perché stiamo cercando di innalzare le vibrazioni del Pianeta, della nostra famiglia, del nostro Albero Genealogico...

Qualsiasi cosa accadrà, il Regno è del Signore.

“Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno.” **Matteo 24, 35; Marco 13, 31; Luca 21, 33.**

Il cielo è la dimensione dello Spirito.

Tutto passerà, eccetto la Parola annunciata, che ci giudicherà.

La Parola annunciata è un seme. Ci seppelliranno, ma il seme, per crescere ha bisogno di essere interrato.

Questo ci deve dare tanta serenità in un contesto storico di grande confusione, che può generare paura e angoscia.

Filippesi 1, 19: *“So infatti che tutto questo servirà alla mia salvezza.”*

La Madonna ha detto a Suor Faustina: *“Sii coraggiosa, non temere gli ostacoli ingannevoli, ma considera attentamente la Passione di Mio Figlio e in questo modo vincerai.”* (Diario al n. 449)

Nel passo evangelico letto ci sono tanti messaggi.

Gesù vive in un momento storico di pace. Pompeo conquista Gerusalemme nel territorio della Palestina nel 63 a. C. e ci sono sempre rivolte.

Nato Gesù, inizia un periodo di pace, che continuerà fino all'anno 40 d. C.; morto Gesù, riprenderanno le rivolte fino alla distruzione di Gerusalemme.

Nel periodo di pace, Gesù poteva muoversi per la Palestina ed evangelizzare. Gesù non ha fatto niente di male: ha predicato un regno diverso, ha guarito, ha liberato e i preti lo hanno accusato e condannato.

Il bene torna sempre, ma, se operiamo il bene, saremo in conflitto con il mondo e con tutti coloro che fanno parte del mondo.

Quello che hanno fatto a Gesù, lo faranno ai suoi seguaci.

È una grazia essere assimilati al destino di Gesù, perché si entra in quella conoscenza, che nessun libro può dare, in quella felicità, che il mondo non conosce.

“Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.” **Matteo 5, 11-12.**

Noi non comprendiamo con la nostra mente tutto questo.

“Pilato allora rientrò nel pretorio, fece chiamare Gesù e gli disse: -Tu sei il re dei Giudei?- Gesù rispose: -Dici questo da te oppure altri te l'hanno detto sul mio conto?”

A volte, ripetiamo quello che ci hanno riferito gli altri. Dobbiamo avere invece un'informazione ad ampio raggio, non credendo a quello che ci dice qualcuno. A volte, viviamo sul detto da altri: questo non va bene.

“Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per rendere testimonianza alla verità.”

Gesù è ebreo,

Per noi, verità è raccontare un fatto, così come è accaduto: questo è il vero.

Per gli Ebrei, la verità significa essere fedele, testimone fedele. Dio è fedele.

Noi siamo infedeli e pensiamo che Dio si comporti come ci comportiamo noi.

Alle nostre infedeltà risponde con la sua fedeltà, con il suo Amore incrollabile, che non dipende dal nostro comportamento, ma da se stesso.

In **Marco 11** siamo invitati ad avere la fede di Dio. Dio ha fede in se stesso. Crediamo nei nostri talenti, nei nostri carismi, nella meraviglia, che siamo.

Si legge in **Luca 3, 23**: *“Gesù, come si credeva, era figlio di Giuseppe.”* Questo per dire che Gesù era Figlio di Dio.

Noi siamo figli di Dio Padre. Davide ha capito che suo Padre era Dio. La forza di Gesù è stata proprio questa.

“Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce.”

Solo chi vive nella verità della sua vita riuscirà ad ascoltare quello che Gesù vuole dire durante la predicazione. Tutti sentiamo, ma si ascolta con il cuore.

È importante essere testimoni della verità, essere se stessi.

La verità è l'Amore.

Il Signore ci ha detto che ci chiama amici. Le nostre Comunità devono essere formate da persone, che si custodiscono nell'anima.

Ringraziamo il Signore per questa Festa.

Il nostro cammino deve essere sempre più da vivere nella verità di noi stessi, per poter ascoltare il Vangelo.

La parola dipende dall'unzione e l'unzione da dove siamo arrivati nel cammino di identificazione con il Cristo. Tutti dobbiamo occuparci della Parola.

Ricordiamo le parole scambiate fra Gesù e sua Madre nel Tempio: *“- Tuo padre e io, angosciati, ti cercavamo.- Ed egli rispose: -Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi della Parola del Padre mio?”* **Luca 2, 48-49.**

Noi dobbiamo occuparci della Parola del Padre Nostro. *“Uno solo è il Padre vostro.”* **Matteo 23, 9.**

“Tutto mi è stato dato dal Padre mio.” **Matteo 11, 27.**

“Tutto ciò che è mio è tuo.” **Luca 15, 31.**

“Chiunque avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre, o madre, o figli, o campi per il mio nome, riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna.” **Matteo 19, 29.**

Sentiamoci figli di Dio: quello che è di Dio è anche nostro.

“Il Figlio da sé non può fare nulla se non ciò che vede fare dal Padre; quello che egli fa, anche il Figlio lo fa.” **Giovanni 5, 19.**

“Chi ha visto me ha visto il Padre.” **Giovanni 14, 9.**

L'immagine del Dio dell'Universo è Gesù. Gesù non è un trionfatore, ma è l'immagine del Dio dell'Universo, questo Padre, che ci aspetta.

Ringraziamo il Signore e cerchiamo di prendere sempre più coscienza della nostra figliolanza divina. AMEN!