

4° incontro

Mc 1,23-28

HESYCHIA

SCENDERE CON LA MENTE NEL CUORE

L'attenzione al respiro

- Scegliamo il luogo adatto per il nostro tempo di preghiera esicasta; facciamo però attenzione a non farne un assoluto. Facciamo tutto il possibile lì dove siamo, impariamo a non lasciarci sopraffare dalle circostanze. In questo modo non coltiveremo avversione per alcuna situazione, adatta o no
- Il momento per vivere la nostra preghiera esicasta è questo momento; se ci è utile, fissiamo poi un tempo per la preghiera esicasta personale, ma anche qui facendo attenzione a non diventare schiavi del momento stabilito; è necessario educarci a restare indisturbati in qualunque situazione.

-
- Ora portiamo l'attenzione alla postura. Siamo seduti in maniera stabile e salda.
 - Fondamentale è sedersi eretti, senza incurvare la colonna vertebrale o piegarsi di lato. La posizione eretta infatti condiziona il respiro.
 - Poniamo le mani sulle ginocchia, oppure in grembo, con i pollici liberi o a contatto
 - Gli occhi possono essere aperti, fissando un punto, se questo aiuta la concentrazione. Poi si chiuderanno spontaneamente. Essenziale è che, se chiusi, non si cada nell'addormentamento
 - Inspiriamo ed espiriamo

-
- Portiamo l'attenzione consapevole sul respiro
 - Osserviamo il respiro
 - Non consentiamoci distrazioni o vuoti di attenzione, non alimentiamo momenti privi di osservazione, altrimenti la mente comincia a vagare
 - Se però ci distraiamo, non appena ce ne accorgiamo riportiamo con delicatezza l'attenzione al nostro respiro
 - Osserviamo le diverse modalità di respiro: se è lungo o se è corto, se è grossolano o se è sottile, se è dolce o se è affannoso

-
- Portiamo l'attenzione sul respiro lungo: che movimenti avvengono nel corpo quando inspiro? Che parte del corpo si contrae? Che parte del corpo si espande?
 - E' importante non dare nulla per scontato, ma verificare direttamente anche i fatti più naturali, per diventare consapevoli
 - Osserviamo quale correlazione c'è tra il respiro e il corpo
 - Osserviamo che effetti ha sul corpo la respirazione lunga, se apporta felicità, benessere

-
- Lo stesso vale per il respiro corto: se lo osserviamo constatiamo che induce disagio, agitazione, disturbo
 - Mentre il respiro lungo è sottile, quello corto è grossolano
 - Se constatiamo che esiste una relazione tra il respiro e le emozioni che proviamo, allora possiamo gestire le emozioni tramite il respiro
 - Padroneggiare il respiro significa avere la possibilità di passare dal dolore alla gioia facendo defluire l'emozione negativa

Il respiro dentro di noi

- Portiamo l'attenzione all'interno del nostro corpo, come se lo guardassimo dall'interno
- Inspiriamo ed espiriamo
- Portiamo il respiro a ogni nostro organo
- Sentiamo i muscoli rilassarsi, in modo particolare le spalle, gli arti superiori, gli arti inferiori.
- Potremmo percepire piccoli movimenti involontari: sono i muscoli che si rilassano
- Potremmo percepire anche il movimento dei visceri

-
- Obiettivo di questo passo è calmare il corpo tramite il respiro
 - Portiamo l'attenzione ancora sul respiro che entra e sul respiro che esce
 - Ora fissiamo l'attenzione sul punto in cui percepiamo il contatto tra il nostro corpo e il respiro: dipende dalla forma anatomica del nostro labbro superiore e del nostro naso. Sperimentiamo una sensazione. Semplicemente la osserviamo

-
- Per mantenere la concentrazione su questo punto possiamo farci una immagine mentale. Ovviamente non è reale, è prodotta dalla mente. E' soggettiva, quella che ognuno preferisce. Può essere una sfera bianca, o un filo di fumo, o la fiamma di una candela. Più è delicata e più è rilassante. Non deve innescare pensieri o emozioni, non deve avere significati particolari.
 - Obiettivo è concentrare la mente in un solo punto, perché non si disperda, perché non sorgano pensieri o sensazioni estranee

-
- Possiamo manipolare l'immagine mentale a nostro piacimento, secondo le nostre necessità. In questo modo impariamo a padroneggiarla in modo sempre più efficace e sottile
 - Obiettivo è calmare il respiro gestendo in maniera sempre più adeguata la mente
 - Più si calma il respiro, più si riescono a manipolare le immagini; più si manipolano le immagini, più si calma il respiro

Il respiro alla nostra corteccia cerebrale

- Portiamo l'attenzione alla nostra corteccia cerebrale
- Inspiriamo ed espiriamo
- Portiamo il respiro al lobo frontale, al lobo parietale, al lobo occipitale, al lobo temporale
- Portiamo il respiro alla corteccia motoria e alla corteccia sensitiva

Il respiro alla sostanza bianca del cervello

- Scendiamo nella parte più interna del nostro cervello
- Inspiriamo ed espiriamo
- Portiamo il respiro là dove hanno sede i nostri meccanismi di difesa: nessuno ci minaccia, possiamo abbassare le difese, possiamo semplicemente respirare, lasciando che ogni cosa accada
- Portiamo il respiro là dove hanno sede i nostri bisogni: lasciamo che emergano così come sono, senza compiacercene, senza vergognarcene. Non li giudichiamo, non li gratifichiamo, semplicemente li portiamo a consapevolezza

-
- Portiamo il respiro là dove hanno sede le nostre emozioni. Non scegliamo le emozioni che sperimentiamo. Ognuna di esse non è né buona né cattiva, semplicemente c'è. Respiriamo e lasciamo che emergano. Respiriamo e prendiamo consapevolezza della loro esistenza. Respiriamo e non trattieniamole. Respiriamo e lasciamole andare.
 - Respirando, abbiamo fatto esperienza che tutto arriva e tutto se ne va, nulla è permanente: nessun bisogno, nessuna emozione... e nemmeno per sempre dobbiamo difenderci da qualcuno o da qualcosa...

-
- Tutto passa, ma scendendo con la mente nel cuore sperimentiamo che il vero bisogno del cuore è che ci sia qualcosa che non passa e non muta
 - Esiste qualcosa che non passa e non muta: Dio, che abita nel centro del nostro cuore
 - Scendiamo con la mente nel cuore: la parte spirituale di noi è capace di accogliere lo Spirito Santo e, nello Spirito, per il Figlio, possiamo incontrare il Padre

Prepariamoci all'ascolto

CANTO DEL «VENI CREATOR SPIRITUS»



Hymne
8.
V

Eni Cre-á-tor Spí-ri-tus, Méntes tu-órum ví-si-ta :

Imple su-pérna grá-ti-a Quae tu cre-ásti pécto-ra. 2. Qui
dí-ce-ris Pa-rácli-tus, dónum Dei altíssimi, Fons vívus,
ígnis, cá-ri-tas, Et spi-ri-tá-lis úncti-o. 3. Tu septi-fórmis
múne-re, dextrae De-i tu dí-gi-tus, Tu ri-te promíssum
Pátris, Sermóne dí-tans gúttura. 4. Accénde lúmen sénsi-
bus, Infúnde amó-rem córdibus, Infírma nóstri córpo-
ris Virtú-te fírman's pérpe-ti. 5. Hóstem repéllas lóngi-us,
Pacémque dónes pró-tinus : Ductó-re sic te praévi-o, Vi-
témus ómne nóxi-um. 6. Per te sci-ámus da Pátrem, No-
scámus atque Fí-li-um, Te utri-úsque Spí-ri-tum Cre-
dámus ómni témpore. Amen.

Ascoltiamo la Parola di Dio

²³Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare,

²⁴dicendo: "Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci?

Io so chi tu sei: il santo di Dio!".

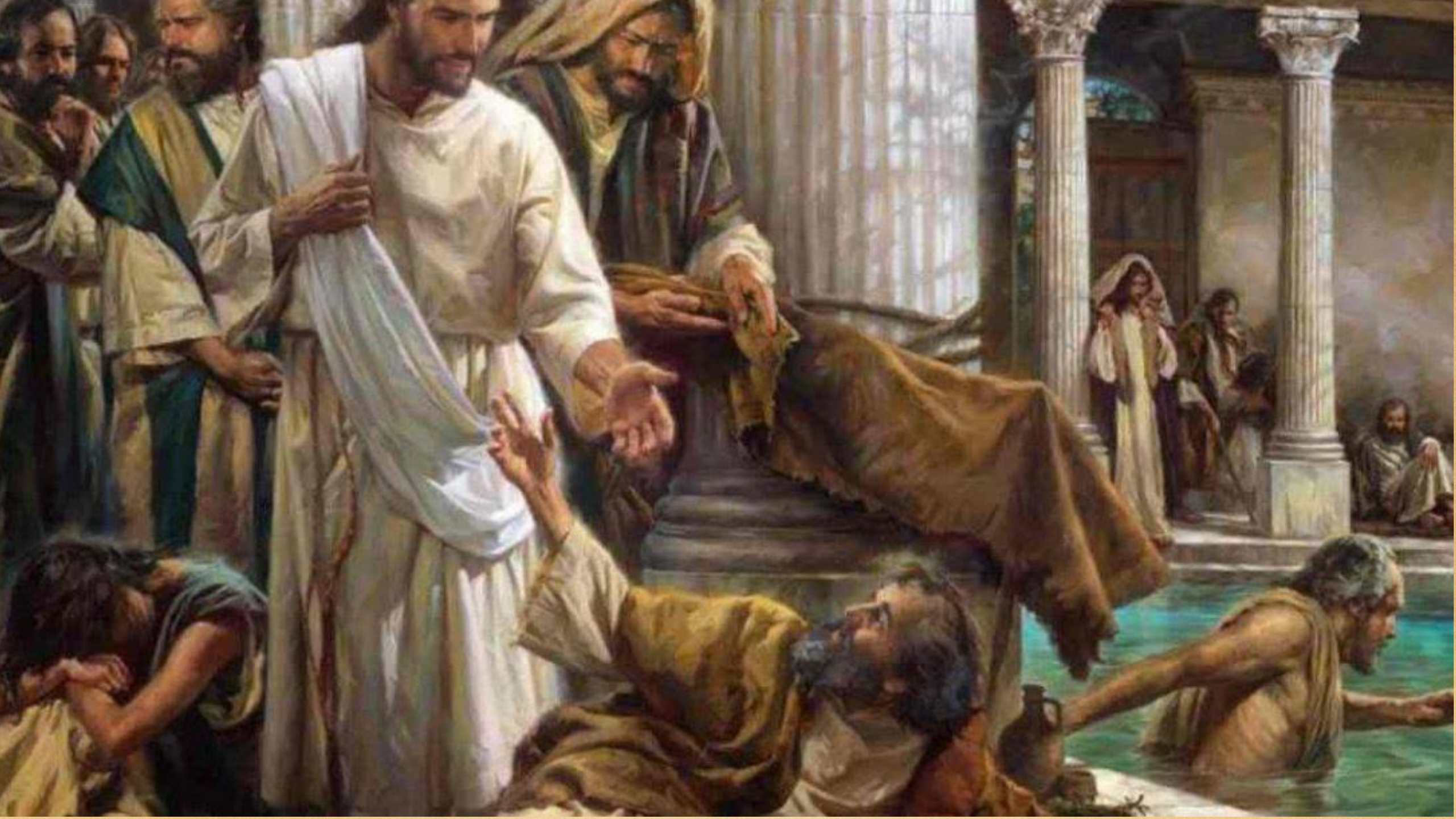
²⁵E Gesù gli ordinò severamente: "Taci! Esci da lui!".

²⁶E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui.

²⁷Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: "Che è mai questo?

Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!".

²⁸La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.



La ripetizione

UN INSEGNAMENTO

NUOVO



Ringraziamo Dio

CANTO DEL «TE DEUM»

TE DEUM

Noi ti lodiamo, Dio *
ti proclamiamo Signore.
O eterno Padre, *
tutta la terra ti adora.

A te cantano gli angeli *
e tutte le potenze dei cieli:
Santo, Santo, Santo *
il Signore Dio dell'universo.

I cieli e la terra *
sono pieni della tua gloria.
Ti acclama il coro degli apostoli *
e la candida schiera dei martiri;

le voci dei profeti si uniscono nella tua lode; *
la santa Chiesa proclama la tua gloria,
adora il tuo unico Figlio, *
e lo Spirito Santo Paraclito.

O Cristo, re della gloria, *
eterno Figlio del Padre,
tu nascesti dalla Vergine Madre *
per la salvezza dell'uomo.

Vincitore della morte, *
hai aperto ai credenti il regno dei cieli.
Tu siedi alla destra di Dio, nella gloria del Padre. *
Verrai a giudicare il mondo alla fine dei tempi.

Soccorri i tuoi figli, Signore, *
che hai redento col tuo sangue prezioso.
Accoglisci nella tua gloria *
nell'assemblea dei santi.

[*] Salva il tuo popolo, Signore, *
guida e proteggi i tuoi figli.
Ogni giorno ti benediciamo, *
lodiamo il tuo nome per sempre.

Degnati oggi, Signore, *
di custodirci senza peccato.
Sia sempre con noi la tua misericordia: *
in te abbiamo sperato.

Pietà di noi, Signore, *
pietà di noi.
Tu sei la nostra speranza, *
non saremo confusi in eterno.

[*] Quest'ultima parte dell'inno si può omettere.