

# 12° incontro

Mc 3,1-6

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 tratteniamole. Respiriamo e lasciamole andare.
  - Tra le tante emozioni portiamo la nostra attenzione sulla contentezza, sulla soddisfazione, sull'eccitazione, sulla gioia frizzante

- 
- Questa emozione è movimento, non è pacifica e pacificante.
  - A ogni inspirazione e a ogni espirazione osservo da dove nasce, che sensazioni genera, se è intensa o se è scarsa, come influenza la mente e i pensieri, come è collegata a delle gratificazioni ottenute, quanto dura.
  - Ora portiamo la nostra attenzione sulla gioia più profonda, che non agita il corpo e nemmeno la mente.
  - Qui il respiro è lungo, è profondo. Restiamo in questa sensazione, non torniamo all'eccitazione.



- 
- Restiamo consapevoli di questa sensazione, osserviamola, non permettiamo alla mente di distrarsi con altre sensazioni
  - Assaporiamo questa sensazione di gioia profonda
  - La gioia frizzante apre la strada alla gioia profonda. Non può esserci gioia profonda se non a partire dalla gioia frizzante, ma la gioia frizzante deve cedere il passo alla gioia profonda. E' importante che la mente sia consapevole di questo e supporti il passaggio dall'una all'altra. E' importante che la mente giunga a una chiara visione della gioia frizzante e della gioia profonda

- 
- Portiamo la nostra attenzione su cosa genera la gioia frizzante e su cosa la fa cessare
  - Ugualmente la gioia profonda, che non resta è per sempre. Lo vorremmo, ma non è così. Rischiamo allora di cadere nella tristezza e nello sconforto. Dobbiamo essere vigilanti e non farci sorprendere, perché queste sensazioni non abbiano il sopravvento su di noi. Siamo consapevoli che ci sono, ma non ci facciamo trascinare né dalla gioia profonda né dall'infelicità.



- 
- Portiamo la nostra attenzione anche sulla nostra mente: osserviamo se è libera e concentrata, o se è abitata da bramosia, o da avversione, o se è distratta, o se è confusa
  - Osserviamo quale è il pensiero abituale che occupa la nostra mente
  - 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...

- 
- Custodiamo la mente ferma e salda, concentrata su Gesù e sul Vangelo.
  - Se la mente resta in Gesù, può poi dedicarsi a ciò che la attende nella vita quotidiana con purezza, capace di risolvere nella pace ogni difficoltà che può presentarsi
  - Allontaniamo la mente dall'attaccamento alle cose, agli oggetti materiali, alle opinioni, dalle tradizioni umane. Non consideriamo alcunché come «mio». Custodiamo la mente libera



- 
- 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

---

<sup>1</sup> Entrò di nuovo nella sinagoga.

Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata,

<sup>2</sup>e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo.

<sup>3</sup>Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: "Àlzati, vieni qui in mezzo!".

<sup>4</sup>Poi domandò loro:

"È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?".

Ma essi tacevano.

<sup>5</sup>E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori,

disse all'uomo:

"Tendi la mano!".

Egli la tese e la sua mano fu guarita.

<sup>6</sup>E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.





# La ripetizione

---

TENDI

LA MANO







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.  
Accoglili 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.