

Pregare con la mente

Cos'è la mente? Quando si parla di mente, di solito si parla di intelligenza logica; s'intende la nostra capacità di pensare, ragionare, comprendere, scegliere. Queste però, ormai lo abbiamo capito, sono solo alcune delle funzioni della mente che nel suo insieme è molto più complessa e completa. Il nostro obiettivo è capire come poter mettere la nostra intelligenza, le nostre facoltà intellettive e cognitive, a servizio della preghiera, intesa - non come tributo da pagare alla divinità, come obbligo verso il re, è tempo di uscire da questa dinamica - ma come dialogo che ci porta alla conoscenza, alla presenza del Padre. Dialogo che ci fa entrare in una relazione d'amore col Padre, unendoci a lui e quindi ai Fratelli. Dialogo che ci fa scoprire a noi stessi; che ci struttura come figli di Dio, con tutto quello che significa. Dialogo che ci permette di abbeverarci alla fonte di ogni grazia, perché ci fa entrare nell'Immensità di Dio. In realtà accostare l'immagine del ragionamento alla preghiera, pare un controsenso. Questo perché il pensiero comune è che per pregare non si debba affatto ragionare, ma usare il "cuore", inteso solo come spinta dei sentimenti. Perché il devozionismo in cui siamo o siamo stati immersi ci dice che la fede è contraria alla ragione. O meglio, che la ragione è contraria, nemica della fede. Invece per Gesù, capire, comprendere è fondamentale; fondamentale è ragionare, discernere, scegliere, volere. Al soldato che lo colpisce Gesù chiede di pensare con la propria testa: *<Se ho parlato male, dimostra il male che ho detto; ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?>* Gv 18, 23. Il cristiano non è un ammasso gelatinoso di sentimenti più o meno sdolcinati senza il nervo dell'intelletto. Il popolo di Dio non è un branco di creduloni che chiunque può menare per il naso con la scusa della fede. *<Mistero della fede! Non ti fare domande>*. La nostra fede non è cieca. *<Venite e vedrete!>*, dice Gesù (Gv 1, 39). Quando Gesù compie dodici anni e sa che da quel momento dovrà farsi garante delle tradizioni dei padri, della dottrina - mentre tutti gli altri ragazzini lo davano come fatto indiscutibile - si infila dentro il Tempio, tempesta di domande i sacerdoti, discute con loro e solo dopo prende una decisione a riguardo. E già il fatto che Gesù scelga di prendere una decisione - e quindi di usare il suo intelletto e la sua volontà, che sono attributi della mente - ci dovrebbe far riflettere. Fino a qualche anno fa, era un obbligo camminare sui sentieri tracciati dalla dottrina. L'indottrinamento era la normalità. L'indottrinamento è quel che si dice il "lavaggio del cervello". Un ammaestramento ideologico talmente insistente e martellante da determinare una persuasione profonda e un'adesione acritica. In parole povere: io insisto - magari facendo leva sulla mia autorità di sacerdote, di insegnante, di politico, di genitore, di leader - con ogni mezzo opportuno e non opportuno, lecito e illecito, fino a convincerti profondamente di qualcosa, impedendoti di pensare e di avere una tua opinione. Così tu ci credi e obbedisci, ma non sai nemmeno in cosa credi e perché ci credi. Guai a noi; non permettiamolo. Pietro nella sua prima lettera esorta ad essere "sempre pronti a rendere ragione della speranza che è in noi" (1Pt 3, 15). Non dimentichiamoci che Gesù è vissuto in un'epoca e in una società in cui il potere religioso regnava sovrano sulla vita di tutti, sotto tutti gli aspetti. Eppure, non solo Gesù ritiene di dover prendere una decisione a riguardo, ma evidentemente le

risposte dei sacerdoti non lo hanno convinto, tanto che, piuttosto che le tradizioni dei padri, sceglie le cose del Padre. <Non sapevate che devo occuparmi delle cose DEL Padre mio?> Lc 2, 49. Anche i suoi discepoli erano stati indottrinati. Ma non era questo il modo di insegnare di Gesù, che ha dovuto faticare non poco per aiutarli a liberarsi dalla schiavitù della mente. Molte volte Gesù chiede ai suoi se hanno capito, ricorda loro che è necessario capire. Li spinge, li esorta a comprendere e li rimprovera quando agiscono senza intelligenza, senza *intelligere*; senza "leggere dentro" le parole, le situazioni, gli eventi, muovendosi come burattini appesi ai fili manovrati dai potenti. L'intelligere, il flusso dell'intelligenza, che non è una cosa statica – spiega la dottoressa Lucangeli – cioè l'azione continua di ascoltare, indagare, comprendere, scegliere è composta da tre movimenti: "da fuori a dentro", "da dentro a fuori", e fra questi due quello fondamentale del "da dentro a dentro". "Da fuori a dentro" è quando riceviamo informazioni, nozioni, input. "Da dentro a fuori" è quando siamo noi, pensando, a portare fuori le informazioni che abbiamo, a offrirle. Ma se fra questi due movimenti non c'è il basilare "da dentro a dentro", noi saremo semplicemente dei ripetitori, dei pappagalli, ma non avremo com-preso niente. Non avremo preso con noi un bel niente. Cosa succede nel "da dentro a dentro"? Perché è lì quello che viene definito il "cervello creativo". Accade una trasformazione miracolosa. Le informazioni che entrano vengono valutate, selezionate, scelte; a volte in modo repentino, senza che nemmeno ce ne accorgiamo. Trattenute o rigettate. Quelle trattenute vengono scelte perché ritenute utili o non dannose, capaci di darci qualcosa di buono, e vengono rielaborate in una sorta di rimpasto. Questa scelta non sempre è "saggia", perché in questa selezione intervengono anche quei fattori inconsci di cui ci parlava Rosalba, e può accadere che io rifiuti degli elementi che sono oggettivamente buoni, ma per i quali io non sono ancora emotivamente pronto. Oppure non sufficientemente maturo. Quante volte ci capita di non sentire proprio delle cose che pure abbiamo sentito; ma come in una sorta di auto-difesa, vengono stoppate e non arrivano al livello cosciente. Ma quello che com-prendiamo si unisce a quello che siamo e sappiamo, e diventa una cosa nuova, un mondo nuovo, che poi daremo a nostra volta. Giovanni 15, 7. 8: <Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli>. Il Padre è glorificato in questa scelta consapevole e accogliente di Lui. Ti scelgo Gesù perché nel cammino della mia vita ho compreso di aver fame e sete di te; e allora, forse all'inizio in modo inconscio, o ingenuo, ti ho cercato, ti ho osservato, ti ho ascoltato. Ora ho capito chi sei e ti amo per quello che sei e non per quello che dai. *Prima ti conoscevo per sentito dire* – dice Giobbe – *ma ora i miei occhi ti vedono*. Diverso è adeguarsi, sottomettersi, lasciarsi portare da una corrente perché si è sempre fatto così, perché così fan tutti. L'amore non è dovere, è volere. Ma per volere davvero devo sapere. <Cosa vuoi che io ti faccia?>. Ai discepoli di Gesù mancava il passaggio centrale. Centrale in tutti i sensi. Il passaggio dell'accoglienza, della scelta, della meditazione, della rielaborazione. Parlavamo poc'anzi di come ci siano motivazioni inconsce che sedimentano in fondo all'anima e, se anche non consapevolizzate, condizionano il nostro agire. Capire questi meccanismi sottili che ci muovono è fondamentale anche per il

nostro modo di pregare; per usare in modo efficace e ben direzionato l'energia della nostra preghiera. E quando dico energia non sto usando una metafora: è energia vera e propria, fisica, come quando metto la spina nella presa. Riflettevo a proposito dei meccanismi sottili, sul fatto che esistono sofferenze oggettive e sofferenze soggettive. La differenza non è poca cosa; è la stessa che passa tra l'essere vittime, spettatori, oppure protagonisti della nostra vita. Una sofferenza oggettiva è quella arrecata da un evento sul quale non ho nessun controllo, che sono costretto a subire e basta. Oggettivamente, realmente è una violenza, un sopruso. Una sofferenza soggettiva è invece quella - come faceva l'esempio Rosalba - di una ferita del passato rimasta aperta, che sanguina ogni volta che un accadimento del presente la risveglia, anche se il fatto di oggi, di per sé, non è obiettivamente una violenza, ma noi lo leggiamo come tale. Quante volte soffriamo per motivazioni di questo genere? Quante volte ci sentiamo bersagliati, perseguitati da questo o da quello e non ci rendiamo conto che in realtà siamo vittime del nostro inconscio, dei nostri ricordi, delle nostre ferite? Quante volte diamo la responsabilità del nostro disagio - che certamente è una sofferenza - a una persona o a una situazione, che però probabilmente ha solo la colpa di richiamare una sofferenza passata e mai sanata? Quanto tempo ed energie spendiamo a pregare Dio di liberarci da qualcosa su cui noi, e non Dio, potremmo e dovremmo intervenire? Se lo comprendessimo, se comprendessimo questi meccanismi della mente, potremmo usare la forza della nostra preghiera, la forza che ci viene dallo stare col Padre, per trovare il coraggio di agire, finalmente. <Signore liberami da quella persona che non mi ama, non ha rispetto di me e io sono infelice!>. Ma vattene. Vattene tu! Dio potrebbe anche creare le situazioni favorevoli per un allontanamento, ma se tu non hai deciso nella tua mente, nel tuo "da dentro a dentro" che è bene per te andartene, che hai diritto ad essere rispettato, che hai diritto di essere felice, amato, tu ti allontanerai fisicamente ma sarai sempre schiavo nella testa. E, prima o poi, ti ritroverai nella stessa situazione con qualcun altro. In psicologia si chiama "coazione a ripetere". Ricordate il popolo che esce dall'Egitto, dove era schiavo, ma che prima di riuscire ad entrare nella terra promessa deve girare per 40 anni nel deserto fino a quando non muore tutta la generazione che era stata schiava. È una metafora. Prima di riuscire a raggiungere la nostra realizzazione deve "morire" la mentalità da schiavo. E allora la preghiera davvero efficace non sarà "Dio liberami da quella persona", ma sarà "Padre aiutami ad essere libero dentro, ad amarmi e a fare gesti concreti per il mio bene". Questa preghiera sarà efficace perché porterà la nostra attenzione - che è un'altra proprietà della mente - e quindi le nostre forze, non solo materiali ma psichiche, nella direzione giusta. Là dov'è la tua attenzione è la tua forza, la tua energia. Sarà efficace perché questa è una preghiera nella volontà del Padre che desidera che ciascuno di noi sia signore della propria vita. E sarà efficace perché finalmente noi e il Padre collaboreremo al nostro bene. Quanto tempo ed energie spendiamo a lamentarci con Dio perché veniamo vessati e maltrattati, senza renderci conto che è una percezione distorta della nostra psiche e non un fatto oggettivo, reale? Sì, il Padre potrebbe circondarci solo di persone che ci dicono sempre quello che abbiamo bisogno di sentirci dire, che ci fanno sentire importanti; ma se nel tuo "da dentro a dentro" non hai deciso

tu che sei prezioso, che vali, troverai sempre il modo di leggere nel comportamento degli altri disprezzo e disapprovazione. Se nel tuo "da dentro a dentro" non hai compreso che il tuo valore e la tua bellezza non dipendono dal giudizio e dall'approvazione degli altri, quel rispetto che tu stesso non hai per te, non potrà dartelo nessuno. Nessun giudizio positivo esterno potrà cancellare il tuo giudizio negativo su te stesso. Potremmo usare la forza della preghiera, della meditazione – magari impegnandoci seriamente nella preghiera del cuore – per arrivare alla guarigione di quelle ferite che ci fanno sempre sentire umiliati, non apprezzati, inadeguati. La mia mente può aiutarmi a capire i meccanismi che mi boicottano. Spesso siamo noi i più grandi nemici di noi stessi. Prima di prendertela col mondo intero, assicurati che non dipenda da te. Possiamo informarci; al giorno d'oggi ci sono tante possibilità per farlo, non abbiamo più scuse. Occorre uscire dall'immobilità, dalla passività del "tutto accade senza di me"; perché tante cose devi farle accadere; puoi farle accadere e non può farlo Dio per te, perché tu sei libero; nel bene e nel male. Quando abbiamo compreso come funzionano le cose, possiamo mettere in atto delle strategie per guarire, per cambiare la situazione. Ma il cambiamento lo devo volere. Devo essere disposto a lasciar andare quello che mi ha fatto ammalare. Giovanni 5, 14: *<Più tardi Gesù lo trovò nel tempio, e gli disse: "Ecco, tu sei guarito; non peccare più, ché non ti accada di peggio">*. Era stata la sottomissione al potere religioso a farlo ammalare, ma lui torna nel luogo del potere a sottomettersi. È necessario volere la guarigione. Giovanni 5, 6.8: *<Gesù, vedutolo che giaceva e sapendo che già da lungo tempo stava così, gli disse: "Vuoi guarire?" L'infermo gli rispose: "Signore, io non ho nessuno che, quando l'acqua è mossa, mi metta nella vasca, e mentre ci vengo io, un altro vi scende prima di me". Gesù gli disse: "Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina">*. Alzati. E' un'azione della mente, della psiche e del corpo. Anche fratello corpo può fare tanto, tantissimo in questa battaglia per la libertà. Perché, come diceva Lisa, il corpo non è solo il taxi della mente o dell'anima. Il corpo è parte integrante e nobile di questa trinità che siamo. E conosce, e sente, e parla. E attraverso il corpo possiamo mettere in atto potenti azioni di guarigione e di liberazione; per noi stessi e per gli altri. La nostra spiritualità, il cammino carismatico che facciamo, ci offre tantissime possibilità. Lisa ce ne ha parlato. È necessario capire che la nostra gestualità non è solo folklore, ma è funzionale alla guarigione, alla liberazione. E' fondamentale entrare nelle dinamiche che portano dal corpo alla mente, alla psiche; perché se le conosciamo le possiamo utilizzare. Nessuno di noi potrebbe muoversi con la sua auto se non ne conoscesse le funzioni, i comandi; eppure spesso ci muoviamo con la nostra vita senza avere la minima idea di come guidarla. Allora, se io capisco che alzare le braccia e la fronte, non è solo un gesto simbolico, ma è l'interruttore che può accendere la mia speranza, la mia fiducia nella soluzione, nella guarigione e il Signore mi dice: "ricordati che la tua vita dipende da come pensi" (Pr 4, 23), perché non farlo? Se io so – perché ormai tante, tantissime ricerche lo affermano, oltre a Dio – che dire parole di gratitudine, di benedizione, mi fa cambiare mentalità e mi fa passare dal credere alla sconfitta al credere alla vittoria; dal credere di ricevere solo guai, al credere di ricevere benedizioni, e Gesù mi dice: *"non ti ho detto che se credi vedrai la gloria di Dio?"*, perché non farlo? Perché preferire parole di morte alle

parole di vita? Se io so che battere le mani, cantare e fare festa anche quando non ne ho voglia – il famoso sacrificio della lode che il Padre ci chiede, l'unico sacrificio che ci chiede - possono aiutarmi ad uscire dalla tristezza, perché anche la scienza, dopo Dio, me lo dice, perché non provarci? Siracide 30, 21.23: *<Non abbandonarti alla tristezza, non tormentarti con i tuoi pensieri. La gioia del cuore è vita per l'uomo, l'allegria di un uomo è lunga vita. Distrai la tua anima, consola il tuo cuore, tieni lontana la malinconia. La malinconia ha rovinato molti, da essa non si ricava nulla di buono>*. Non abbandonarti, lotta, vendi cara la pelle! La lode, ricordiamolo bene, non serve a soddisfare la vanità di Dio; serve a noi. Il Padre ci chiede di lodare per aiutare noi, in ogni ambito della nostra vita. Se io so che stare con le spalle piegate e la testa bassa alimenta la mia tristezza, la mia depressione – e più mi chiudo nella tristezza meno soluzioni trovo per uscirne - perché insistere in quella postura e non cercare di correggermi? Se io so che sorridere e ridere, anche forzatamente, aiuta il mio corpo a produrre le morfine naturali che migliorano le funzioni respiratorie, le funzioni addominali, l'autostima e le relazioni sociali, che si rinforza il sistema immunitario e ciò combatte l'arteriosclerosi e i problemi cardiaci, perché non farlo? Perché alle serate di risata terapia ci sono i soliti quattro gatti? L'OMS ha lanciato un allarme: l'umanità ha iniziato un processo involutivo. L'evoluzione di milioni di anni ha perfezionato il meccanismo della risata perché è positivo per l'uomo; i benefici li ho appena elencati. E, mentre nel percorso evolutivo sano, si perdono le capacità che non sono più necessarie per il bene dell'uomo, ora stiamo perdendo una capacità fondamentale, dice la scienza. Perché ridere è una cosa seria. I bambini ridono mediamente 300 volte al giorno; gli adulti da 0 a 11. E ora anche i nostri bambini, dice sempre l'OMS, sono sempre più soggetti e sempre più precocemente, a disturbi dell'umore e a vera e propria depressione. Non si ride più; non si ride più in modo sano. Magari si ride per superficialità o, peggio ancora, per deridere, ma non per esprimere una sana leggerezza e una sana gioia. Occorre porre attenzione - e con l'intenzione mantenerla - su tutto quello che ci riguarda, per riuscire a portare ogni parte di noi alla guarigione; per portare al massimo il nostro potenziale umano e quindi arrivare alla terra promessa, alla felicità, nostra e degli altri. E, se ci avete fatto caso, non abbiamo fatto altro che ripetere che la preghiera porta sempre verso il bene dell'uomo e non all'onore di Dio. Se ci mettiamo a pregare con l'unico intento di riverire Dio abbiamo già sbagliato direzione e mancato il bersaglio. Se abbiamo capito la predicazione di Gesù la nostra preghiera non sarà mai una tassa pagata a Dio; una serie di bollini sulla tessera per ottenere il pacchetto "grazie e miracoli" che tiene chiusi in dispensa e la chiave in tasca. La preghiera di intercessione non serve a convincere il Padre a dare ai suoi figli ciò di cui hanno bisogno. Il Padre lo sa – ci ha detto Gesù – e lo sa prima ancora di noi! Sprechiamo il nostro tempo se preghiamo in quest'ottica. Quel dio lì non esiste! E' importante capire la Parola di Dio. Nella parabola della vedova che importuna il giudice (Lc 18) – Gesù lo dice chiaramente – è il giudice che si fa pregare per fare ciò che è giusto e lo fa solo perché la vedova non lo disturbi più; ma il Padre, afferma Gesù, il Padre no! Il Padre agisce in fretta – dice Gesù – in fretta! Ma noi ormai nella nostra mente abbiamo associato Dio al giudice, e quindi pensiamo che occorra insistere con Dio e rompergli le scatole fino a quando si decide a fare ciò che è

giusto. E se questo non accade allora pensiamo che non fosse giusto, altrimenti Dio lo avrebbe fatto. Invece intercedere significa rompere le scatole all'ostacolo, perché si sposti. Sollecitare tutte le energie positive del Creato perché si alleino e spingano la grazia a concretizzarsi, a rendersi visibile alla nostra carne. E questo il Padre lo fa insieme a noi; combatte con noi e per noi. Dio è il nostro alleato e non il nostro nemico. Usciamo, vi prego, da questa mentalità che ci fa ripetere preghiere del tipo: Signore stendi la mano; Signore opera; Signore intervieni. Perché così noi stiamo proclamando che il Padre non lo sta facendo e quello che diciamo è importante. La parola crea, lo fa davvero. Educiamo noi stessi; educiamoci l'un l'altro. Usiamo la nostra mente per avere consapevolezza della nostra preghiera. Cosa stiamo dicendo attraverso la nostra preghiera? A quale dio stiamo rivolgendo la nostra attenzione? Al Padre di Gesù o no? Che messaggio stiamo dando, che informazione – cioè "forma" – stiamo dando alla nostra realtà? Pensiamoci prima di parlare. Anche perché, lo ripeto, l'intenzione, l'attenzione e la consapevolezza danno forza alla nostra preghiera. Una cosa è recitare un "Gloia a Maria" meccanicamente, altro è metterci attenzione e intenzione. Esserci in quella preghiera, questo è importante. C'è anche la preghiera usata come mantra. Mantra, sintetizzo, è una parola sanscrita che significa "strumento per liberare la mente". È lo strumento che ci aiuta ad attraversare il mare (spesso agitato) della mente. Quando la mente vaga senza meta, il mantra la riporta in carreggiata. Il mio personale mantra è "Gloia a Maria..". Se la nostra vita dipende da come pensiamo è importante far sì che la nostra mente non si riempia di spazzatura – per prima cosa – e allenarla ad essere libera perché possa ascoltare, comprendere e pronunciare la Parola che dà vita.

Enza