

PREGARE CON L'ANIMA

Usando il termine anima ci ritornano diverse espressioni che normalmente usiamo: è la mia anima gemella, è un'anima bella oppure ombrosa, è una chiesa piena di anime gioiose oppure addormentate. L'anima è una delle dimensioni che ci compongono in quanto persona. Noi abbiamo un corpo fisico, evidente perché materiale. Abbiamo anche un corpo psichico/emotivo, un corpo mentale e un corpo spirituale che non si vedono con gli occhi fisici perché immateriali. Le definizioni materiale e immateriale le uso solo per semplificare anche se non mi piace molto perché rischio di dare l'idea di una separazione che in realtà non c'è. La scienza ormai è molto chiara su questo. L'anima è il principio di vita. Lo è per i vegetali come per gli animali, la parola stessa lo dice. È il principio di vita anche per l'uomo la cui essenza si distingue da tutto il resto del creato perché ha la possibilità di evolversi. Non si ferma ai bisogni primari ma va oltre. Quindi l'anima è per l'uomo principio della psiche, fonte della personalità, principio della coscienza e della consapevolezza. Il termine psicologia deriva dal termine greco "psykè" che significa anima e dal termine "logos" che significa parola, discorso, studio. Perciò la definizione di psicologia è studio dell'anima o discorso sull'anima. Il concetto in sintesi è che l'anima è la parte profonda di noi che è necessario conoscere per realizzare il nostro progetto di vita. L'anima è la nostra interiorità dove risiede il principio del libero arbitrio. Io mi auguro con questi termini di riuscire a farvi percepire il movimento, la danza, l'espansione. Nella nostra anima, come in tutto il resto di noi, non c'è immobilità, ma piuttosto una spinta a trasformare, a crescere e anche, se lo si vuole, a salire verso la dimensione dello spirito perché illumini tutto di noi. Così dicendo sto usando l'immagine di una piramide che ha alla base l'anima come psiche e poi via via a salire fino allo spirito con la sua libertà e verità. Questa è solo una metafora che indica il cammino verso la "terra promessa", verso la realizzazione del nostro "sè" e del nostro progetto di vita, cioè il nostro Logos. Senza troppo addentrarmi nelle varie correnti di pensiero del grande tema della psicologia, indico giusto una sintesi del concetto di sé. Come mi percepisco? Mi sento capace o non capace e di cosa? Che cosa pensano gli altri di me? Come mi vedo o mi giudico in relazione agli altri? Queste domande, più o meno consce, trovano la risposta nel concetto che ciascuno di noi ha di sé. Per concetto di sé si intende la percezione generale che un individuo ha di se stesso e di tutte le sue dimensioni fisiche, psicologiche, sociali e spirituali. E' una percezione che si forma attraverso le tante esperienze vissute, si modifica nel tempo ed è interconnessa con l'ambiente. Tornando all'immagine della piramide, è bene cancellare la sensazione che tutto sia a strati separati. Stiamo parlando di dimensioni sottili, difficili da definire ma reali, da cui si può entrare e uscire. Io posso avere un'esperienza dello spirito entrando nella sua dimensione che mi abita. Farmi riempire di

luce e guarire, per esempio, dalle conseguenze di una ferita ricevuta. Ferita che tocca un punto ben preciso della mia psiche e che coinvolge un aspetto preciso della mia personalità. A seguito di questa esperienza spirituale, il motivo della mia sofferenza viene rivissuto, attraversato e lasciato andare, liberando la mia psiche in quel punto preciso. Questo non significa che in un colpo solo, tutta la mia anima è guarita oppure cresciuta spiritualmente fino alla pienezza. Non è detto che sia così, anzi difficilmente è così. Quante volte usiamo l'espressione di "giorno in giorno" per giungere a "di gloria in gloria". Tutto è in cammino, tutto è evoluzione. Tutto secondo i nostri tempi, i nostri ritmi, i nostri obbiettivi. Possiamo andare avanti o fermarci. Possiamo anche tornare indietro e poi magari ricominciare. Abbiamo il **libero arbitrio**, cioè la possibilità di scegliere se stare con Dio in una relazione d'amore, che comporta un "tu per tu" intimo fatto di dialogo, di ascolto, di risposta, di silenzio carico di presenza. Il libero arbitrio è una condizione che il Padre ci dona per il suo amore gratuito, libero e liberante. Per inciso: Dio non ci abbandona mai. **La libertà in noi stessi** è una condizione da raggiungere facendo un nostro lavoro interiore. Nessuno può imporci di essere liberi, possiamo essere stimolati, poi tocca a noi. Nella nostra psiche, e quindi nella nostra anima come in tutto il resto di noi, viaggiano le nostre emozioni. Positive o negative in base all'esperienza personale o familiare o collettiva, vissuta che lascia in noi la sua traccia, un solco potremmo dire. Molto della nostra psiche resta nel fondo dell'anima, come una parte sconosciuta ma che agisce su di noi. La parte che diciamo essere inconscia, ma che guida o condiziona le nostre scelte quotidiane. Esempio. Se da piccoli siamo stati amati dalla nostra famiglia, rispettati, aiutati ad esprimere la nostra personalità con un'educazione non repressiva, con buon senso, tendenzialmente saremo persone equilibrate, capaci di relazioni sane, con uno sguardo positivo e ottimista, capaci di verificare le proprie eventuali reazioni che non saranno probabilmente mai esagerate. Altro esempio. Può succedere che mi arrabbio perché mi sento tradita da una persona. Penso che il motivo della rabbia stia nell'episodio che oggi mi ha urtato. Mi scatenò urlando e rovesciando parolacce. Nella migliore delle ipotesi, passata la rabbia, chiedo scusa. Nella peggiore tiro su il muro con quella persona considerandola causa e motivo della mia sofferenza e della mia rabbia. Non se ne parla più. In alternativa, volendo analizzare la situazione, riflettendo e ascoltando la parte più profonda della mia anima che sa la verità, comprendo che quel comportamento porta a galla il dolore trattenuto per esperienze vissute da piccola. Inizio allora a consapevolizzare un altro punto di vista, che mi abita anche se a mia insaputa e che libera quella parte del mio inconscio, collocandola nel conscio. Ora lo so, sono cosciente di questo. Il frutto è un nuovo modo di relazionarmi con me stessa e con gli altri. Il frutto è anche non rischiare di trasferire emozioni negative non risolte sul corpo che può, a causa di questo, ammalarsi. Questo lavoro possiamo farlo a livello psicologico da

soli (dipende dalla situazione), oppure tramite un terapeuta o un percorso di gruppo. E va molto bene. E' necessario allenarci nella capacità di riflettere, educandoci a meditare, a salire sopra l'emozione non per soffocarla ma per trascenderla. Potremmo anche fermarci qui, ma non vogliamo perché c'è di più, molto di più. Infatti c'è un'altra grande possibilità da cogliere a questo punto. Unire il nostro spirito allo spirito di Dio. L'anima è il nostro "sè" e ci dona coscienza di noi stessi. Sappiamo di esserci. Lo spirito ci dona coscienza di Dio e ci mette in comunicazione con lui. Dio dimora nello spirito. L' "Io" dimora nell'anima e i sensi dimorano nel corpo. Lo spirito educa il corpo, attraverso l'anima. Il corpo, per mezzo dell'anima, ci permette la condivisione a favore dei fratelli, compiendo azioni concrete. San Paolo dice: *Per questo non ci scoraggiamo, ma anche se il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno. Cor 4, 16.* Come si rinnova? Percorrendo la via della verità su noi stessi alla luce dello spirito che ci assiste in questa ricerca. Il nostro fisico va verso la piena maturità e al decadimento, segue il suo percorso naturale. Il nostro "sè" nutrito ed educato con gentilezza e amore, per mezzo dello spirito arriverà alla piena maturità. Arriverà all'espressione di chi realmente siamo nella nostra totalità, nel nostro essere "uno". Pregare con l'anima è guardare alla nostra realtà, a tutto il nostro universo interiore, contando sullo spirito che ci guida verso la verità tutta intera. È immergerci volontariamente in un **bagno di Luce**. Questo per convergere in noi stessi, muoverci dentro di noi alla ricerca della nostra intima verità che abita nell'anima, di svelamento in svelamento. **La preghiera di meditazione** del Vangelo, ci rende capaci di aprire sempre di più gli occhi per vedere la nostra realtà interiore ed esteriore con lo stesso sguardo di Gesù, l'uomo della pienezza. Cambio di mentalità per dirigerci verso le cose di Dio in modo autentico, lasciando andare paletti e schemi dettati dalla tradizione e dalla religione. **Meditare nel silenzio**, è ormai risaputo, ha una ricaduta positiva su tutto di noi: anima, mente, corpo e spirito. Lo dice ampiamente, oggi come oggi, la neuroscienza con dati e studi inconfutabili. Esempio. La meditazione è capace di ristrutturare in bene il DNA che è la molecola contenente l'informazione genetica, ereditata dai nostri genitori. Anche l'epigenetica, branca della biologia molecolare che studia le mutazioni genetiche e la trasmissione dei caratteri ereditari non attribuibili direttamente alla sequenza del DNA, finalmente dichiara la preghiera come possibile mezzo di guarigione. Vi riporto una citazione di Thomas Jenuwein, letta in un libro di epigenetica della dott.sa Pistollato.

“La differenza tra genetica ed epigenetica può essere paragonata alla differenza che passa fra leggere e scrivere un libro. Una volta scritto il libro, il testo -i geni e le informazioni contenute nel DNA- sarà identico in tutte le copie distribuite al pubblico. Ogni lettore potrà tuttavia interpretare la trama in modo leggermente diverso, provare emozioni diverse e attendersi sviluppi

diversi mano a mano che affronta i diversi capitoli. Analogamente l'epigenetica permette interpretazioni diverse di un modello fisso –il libro o codice genetico- e può dare luogo a diverse letture, secondo le condizioni variabili con cui il modello viene interrogato.”

Facciamo un esempio con un episodio accaduto. Due gemelli omozigoti hanno lo stesso corredo genetico. Separati alla nascita, sono vissuti in ambienti e famiglie completamente diversi. Questi gemelli manifestano caratteristiche fisiche e attitudini diverse. Dovrebbero essere identici ma non è così. Si è andati oltre la genetica. Altro esempio interessante. Due gemelli geneticamente predisposti a sviluppare una malattia come il diabete mellito di tipo 2 ad insorgenza tardiva, potranno sviluppare la malattia oppure no. In diversi studi sono stati osservati casi in cui uno dei due gemelli sviluppava la malattia, l'altro no. Questo significa che l'ambiente e lo stile di vita hanno una forte influenza sulla nostra biologia. L'ambiente nel quale viviamo, le nostre scelte, le nostre abitudini hanno un ruolo importantissimo nel determinare la nostra biologia e il funzionamento delle nostre cellule. Quindi la genetica non ha su di noi la prima e ultima parola. Noi siamo protagonisti attivi nella nostra esistenza e siamo responsabili di ciò che noi in prima persona possiamo fare. Nutrire l'anima di buono è necessario. Dunque esporci con tutta l'anima, con la psiche (per quanto limitata da ciò che ancora ha bisogno di guarigione) alla **preghiera per il nostro albero genealogico**, assume ancora più senso. Se il mio DNA vive in armonia, creo la condizione perché viva in armonia quello dei miei figli e dei miei nipoti. Qui non si tratta di andare in paradiso. Per quello bastano i dieci comandamenti. Qui si tratta di rendere la terra un paradiso. Si tratta di gettare la rete dalla parte destra, dalla parte dell'emisfero celebrale destro. La parte della creatività, dell'intuizione, della relazione, dello spirito. Pregare con tutta l'anima ci rende capaci di mettere a disposizione i talenti che andiamo scoprendo, che unti dallo Spirito diventano carismi per il bene comune. Se la mia anima si dirige volentieri verso gli ammalati, posso servire i fratelli attraverso il carisma di guarigione. Certo con l'assistenza dello spirito, anzi meglio ancora in comunione con lo spirito. Ricordiamoci bene che lo spirito non fa tutto da solo e nemmeno Dio. Non lo fanno dentro di noi e non lo fanno fuori di noi. La nostra collaborazione è preziosa e necessaria. **La preghiera di contemplazione** nutre la nostra anima di bellezza, di sensibilità, di ricerca del dettaglio che ci parla di Dio. Entrando sempre di più nella dimensione dello spirito con semplicità, la nostra anima, e comunque tutto di noi, prende e porta nell'esistenza. Così il regno di Dio che è già fra noi, si rende sempre più manifesto, visibile e concreto. Pregare è attingere da Dio, “Il senza tempo e Il senza spazio” da cui proveniamo e di cui siamo singolarmente una piccola parte, per prendere e portare nel tempo e nello spazio dove viviamo con il nostro corpo, con la mente, con il cuore, con l'anima. La preghiera con tutta

l'anima è il canale che attraversa la materia, l'inconscio e il conscio, il super inconscio o coscienza per giungere con consapevolezza di spirito, in presenza di Dio in cui tutto è compiuto, tutto è presente. Dimensione in cui possiamo entrare e uscire, come fanno i figli nella dimora che è contemporaneamente materna e paterna. Il velo del tempio è squarciato. Andare e venire, fino a quando la nostra anima spirituale tornerà definitivamente a casa.

Buona Vita! Buona Vita a tutti!

Rosalba