

## MEDITAZIONE 1

*p. Salvatore Franco omi*

### *Meditazione guidata 1 – prima fase*

Prendi una posizione comoda ma stabile, possibilmente con la schiena dritta anche se non rigida. Metti le gambe in una posizione armonica in simmetria e stabilità. Poni le mani in grembo o sulle ginocchia. Rilassa le spalle e apri leggermente il petto portando le spalle un po' indietro. Questo aiuta il cuore, i polmoni e gli altri organi a funzionare meglio.

Cerca di mantenere la posizione una volta presa, cerca di non muovere il corpo anche se dopo qualche minuto ti viene voglia di cambiare posizione.

Le proprietà della postura che assumi si trasferiscono dal corpo alla mente. Queste proprietà sono la stabilità, la dignità e l'apertura. La stabilità è data dal contatto pieno e solido sui tre punti di appoggio sulla sedia e sul pavimento. La dignità è data dalle spalle rilassate e la schiena dritta. L'apertura è data dal viso rilassato e dalle mani rilassate e riposare.

Prendi contatto con il tuo corpo. Senti semplicemente i punti di contatto, quelli più evidenti come il peso sulla sedia, quindi il contatto di sedere, schiena, gambe e i punti di contatto dei piedi sul pavimento. Se vuoi puoi chiudere gli occhi o riposare lo sguardo davanti a te su un punto ma senza osservare o studiare quello che hai davanti.

Mentre entri in contatto con il tuo corpo, prova a sentire anche il respiro in esso. Sentilo soltanto senza controllarlo. Concentrati in particolare sulla zona sotto l'ombelico che si estende all'inspirazione e si restringe all'espirazione.

Inspira ed espira. La pancia si allarga, si restringe. Forse la schiena ha un po' ceduto nel frattempo. Quindi puoi raddrizzarla lentamente e leggermente.

Appena un pensiero o un'altra sensazione ti porta via, te ne rendo conto, non giudicarla e riporta l'attenzione dolcemente e amorevolmente alla pancia e quindi al respiro.

Il tuo unico scopo è in questo momento semplicemente quello di stare nel momento presente così com'è. Imparare a meditare e pregare vuol dire imparare a vivere il momento presente, il qui ed ora.

Qui pensieri, percezioni non sono più distrazioni, ma fenomeni che si manifestano normalmente. Li noti e li lasciamo, non rifiutandoli, ma semplicemente riportiamo dolcemente e amorevolmente l'attenzione al respiro.

Inspira, espira. Normalmente l'inspirazione richiede un po' di fatica, mentre l'espirazione è più in discesa, succede semplicemente senza sforzo e c'è il punto dove l'espirazione si esaurisce. Lascia che l'espirazione si esaurisca completamente. Tendiamo infatti spesso ad accorciarla, vogliamo sempre subito il nuovo.

Quell'attimo che si trova al termine dell'espirazione, prima che inizi l'inspirazione è un momento di profonda pace.

Riascoltare il tuo respiro in questo punto ti ricongiunge al momento iniziale in cui Dio ha inalato in te il suo spirito e ti ha reso essere vivente. Egli è il Dio della vita e oggi vuole che tu sia rigenerato dal suo amore, che tu sia un essere veramente vivente.

Egli ha fatto di te una meraviglia stupenda (Cfr. Sal 139,14), Egli apprezza la bellezza che è in te. Egli ti ha disegnato sulle palme delle sue mani (Cfr. Is 49,16) e ti dice: "Tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo" (Is 43,4), "Io non ti dimenticherò mai" (Is 49,15). Anche Gesù ha detto che tu vali molto di più di altre cose e che ogni parte di te è sotto la sua amorevole attenzione. Egli dice: "Anche i capelli del vostro capo sono tutti contati" (Lc 12,7).

In questa pace e in questa consapevolezza trovi una condizione di maggiore *accoglienza* del tuo essere, di *apertura* all'azione di Dio in te e di *consapevolezza* di essere con Lui.

### *Meditazione guidata 1 – seconda fase*

Ora prendi l'invocazione amorevole dei primi cristiani: "Vieni Signore Gesù", prendila come un dono che ti è fatto da altri che ti hanno preceduto in questo cammino e che li ha guidati alla grazia nella loro vita, prendila nella lingua stessa di Gesù, l'aramaico, così come ci è stata donata: "Maràna tha": "Vieni Signore, qui". Recitala scandendola in sillabe di eguale lunghezza. Quando ispiri dici: "Ma – ra – na", quando espiri dici in modo prolungato fino al termine dell'espiazione: "tha".

Respira normalmente e metti tutta la tua attenzione alla parola, ascolta mentre la pronunci, in silenzio, con delicatezza, fedelmente e soprattutto – semplicemente. Ripeti con sempre più calma la frase. Non fermarti sulle immagini o altre sensazioni o pensieri che possono sopraggiungere, ma ascolta la parola mentre la reciti. Pronuncia la parola fedelmente, con delicatezza e attenzione e ritorna ad essa immediatamente se ti accorgi di aver smesso di ripeterla o se l'attenzione sta vagando altrove.

Silenzio significa lasciare andare i pensieri. Quietude significa lasciare andare ogni desiderio. Semplicità significa lasciar andare l'auto-analisi.

*(Poco prima del termine)* Se li hai chiusi apri ora i tuoi occhi, stai un po' con Gesù presente in te, affidagli tutto, digli che gli dai la chiave del tuo cuore, che ha il permesso di entrare, che lo desideri e che vuoi stare con Lui.

*(Al termine)* Ora puoi muovere dolcemente la testa e il collo, appoggiare la schiena allo schienale, libera le mani e rilassa le gambe. Alzati, fai un inchino alla presenza di Gesù e ritorna alla tua vita abituale

### *Preghiera finale da recitare insieme*

Possano coloro che qui hanno pregato essere rafforzati dallo Spirito Santo per servire e ricevere se stessi e il loro prossimo come fossero Cristo stesso

Possano la confusione, la violenza e la sofferenza del mondo incontrare qui la Forza che consola, rinnova e solleva lo spirito umano.

Possa questa esperienza essere forza che purifica e apre i cuori alla visione di Dio, e così vivere nell'amore e nella pace, nella giustizia e nel rispetto della dignità umana di ciascuno.

Possa la bellezza della Vita Divina riempire i cuori di tutti noi in gioiosa speranza.

Possano tutti coloro che vi sono giunti sotto il peso dei problemi, ripartire ringraziando per le meraviglie che Cristo opera in coloro che lo accolgono.