

Anthony De Mello

Brevetto di volo per aquile e polli

Traduzione di
Terezinha Vieira

PIEMME **BESTSELLER**

Nota dell'Editore

Il 22 agosto 1998 la Congregazione per la Dottrina della Fede ha emanato una Notificazione, qui pubblicata alle pp. 213-214, riguardante la compatibilità con la fede cattolica degli scritti di Anthony De Mello.

Titolo originale: *Corpo e alma em oração*
© Edições Loyola, São Paulo
Brasil 1996

Revisione di Dario Gallon

I Edizione Piemme Bestseller, febbraio 2012

© 1998 - EDIZIONI PIEMME Spa
20145 Milano - Via Tiziano, 32
info@edizpiemme.it - www.edizpiemme.it

Anno 2012-2013-2014 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampa: Mondadori Printing S.p.A. - Stabilimento NSM - Cles (Trento)

2

La forza del silenzio

Il maestro difendeva l'idea, secondo la quale ognuno deve avere il suo proprio ritmo di crescita. Era solito presentare questa teoria raccontando ai suoi alunni questa storia: «Qualcuno vide una farfalla che lottava per uscire dal suo bozzolo... Agli occhi di chi guardava la nascita era penosa e lenta.

L'uomo, allora, incominciò a soffiare il suo alito amico e caldo sull'animaletto per aiutarlo a nascere...

Così facendo, accelerò il processo e la farfalla nacque. Ma le sue piccole ali rimasero atrofizzate!».

E, allora, il maestro concluse, dicendo: «Nella crescita, amici, non si può accelerare il processo: questo è fatale! Una crescita accelerata si trasforma in un aborto!».

☯ LA QUIETE DEL CORPO ☯

1. Completiamo e approfondiamo l'esercizio precedente, percependo le sensazioni del corpo *dalla testa ai piedi*.

2. Cerchiamo di prendere coscienza delle sensazioni della *testa*.

Se avvertiamo una sensazione di fastidio, razionalizziamola e rilassiamoci fino a che scompaia.

3. In qualche modo i nostri cinque sensi hanno la loro sede nella *testa*.

Chiudiamo dolcemente gli occhi per potenziare in modo particolare i *suoni* che entrano per le orecchie, sia quelli lontani, come quelli vicini.

4. Scendiamo, a questo punto, alle sensazioni del *collo*, dove generalmente si accumulano le tensioni.

Cerchiamo di rilassare il collo e le spalle.

5. Sentiamo il *torace*.

Sentiamo i vestiti su di esso, sullo *stomaco*, sul *ventre*.

Sentiamo le palpitazioni del cuore.

6. Prendiamo coscienza delle sensazioni del *braccio destro*... di quello *sinistro*... della *mano destra*... di quella *sinistra*...

7. Fissiamo l'attenzione a questo punto sulle *gambe*: la *gamba destra*... quella *sinistra*. Sentiamo le gambe dall'alto in basso e viceversa...

8. Sentiamo finalmente i *pedi*, comodi o stretti dentro le scarpe.

Il *piede destro*... quello *sinistro*.

9. Cerchiamo di sperimentare la *quiete* e il silenzio del corpo intero.

Riposiamoci nel silenzio interiore più assoluto.

☯ PER RENDERE EFFICACI ☯
GLI ESERCIZI DEL CORPO

a. Rimaniamo perfettamente immobili: in presenza di dolorini, fastidi, ecc., avvertiamoli solamente fino a che scompaiano.

b. Durante il giorno possiamo praticare, camminando, l'esercizio precedente: sentire il movimento delle braccia... delle gambe ecc.

☯ ESSERE «PIÙ» ☯

1. «Dio creò l'uomo a sua immagine» (*Genesi 1, 27*).
L'uomo deve liberamente completare l'immagine perfetta di Dio che egli è.

2. «Gesù cresceva in sapienza, età e grazia davanti a Dio e agli uomini» (*Luca 2, 52*).

3. «Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (*Matteo 5, 48*).

4. «Cristo svela pienamente l'uomo all'uomo e gli fa nota la sua altissima vocazione» (*Gaudium et Spes*).

– «Cristo è la via, la verità e la vita» (*Giovanni 14, 6*).

– «Questa è la vita eterna: che conoscano te, l'unico vero Dio, e colui che hai mandato, Gesù Cristo» (*Giovanni 17, 3*).

– «Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (*Giovanni 10, 10*).

5. «Quanto a me, il mio sangue, sta per essere sparso in libagione ed è giunto il momento di sciogliere le vele. Ho combattuto la buona battaglia, ho terminato la mia corsa, ho

conservato la fede. Ora mi resta solo la corona di giustizia che il Signore, giusto giudice, mi consegnerà in quel giorno...» (2 *Timoteo* 4, 6-8).

6. «Ecco io vengo per fare la tua volontà» (*Ebrei* 10, 7); «non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?» (*Luca* 2, 49); «non è ancora giunta la mia ora» (*Giovanni* 2, 4); «è giunta l'ora che sia glorificato il Figlio dell'uomo» (*Giovanni* 12, 3); «ma per questo sono giunto a quest'ora!» (*Giovanni* 12, 27); «mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato a compiere la sua opera» (*Giovanni* 4, 34); «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!» (*Matteo* 26, 39).

7. «Padre nelle tue mani consegno il mio spirito» (*Luca* 23, 46); «tutto è compiuto!» (*Giovanni* 19, 30).

Il cuore del mistero

Il mistico giudeo Baal Shem pregava Dio in un modo molto curioso.

Così diceva:

«Ricordatevi, Signore,
che voi avete bisogno di me,
tanto quanto io ho bisogno di voi.

Se voi non esisteste,
a chi rivolgerei la mia preghiera?

E se io non esistessi
chi vi rivolgerebbe la preghiera?».

Il pensare che se io non avessi peccato, Dio non avrebbe avuto occasione di mostrare la sua misericordia, è stato per me motivo di grande gioia.

Egli ha bisogno del mio peccato.

Infatti «c'è più gioia in cielo per un solo peccatore che si pente piuttosto che per novantanove giusti che non hanno bisogno di conversione».

1. Riproviamo lo stesso esercizio delle *sensazioni corporali*, ma eseguiamo l'esercizio introducendo alcune varianti.

2. Fermiamoci su ciascuna *parte del corpo* per alcuni secondi, provando a sentire il cuoio capelluto, la testa, le sopracciglia, il naso, le labbra, le guance, il mento, il collo, le orecchie, le spalle, il petto, il tronco, le braccia, le mani, le gambe, i piedi... Cerchiamo sensazioni più fini e delicate come, per esempio, quelle vicine agli occhi.

3. *Invertiamo, a questo punto, il processo* iniziando dai piedi. Poi proviamo a rilassarci avendo coscienza del *corpo come un tutto unico*, senza fermarci sulle singole parti e sentiamolo vivo con milioni di sensazioni.

4. Adesso andiamo al di là delle mere sensazioni corporali. Pensiamo che ogni sensazione sia una reazione biochimica che, per esistere, ha bisogno *dell'atto creatore di Dio* onnipotente.

5. *Immaginiamo* questo potere infinito di Dio che agisce in noi. Immaginiamo di sentirlo ogni qualvolta sperimentiamo tali sensazioni... Pensiamo ad ognuna di queste sensazioni come se fosse un tocco amoroso di Dio, soave e gradevole.

6. Immaginiamo che questo *tocco* di Dio sia luminoso, salutare, che tutto rassereni e curi...

7. A questo punto, fisicamente e psicologicamente, siamo già preparati per iniziare la meditazione sulla conversione. *Ascoltiamo* Gesù che predica nelle piazze, nei campi, nelle sinagoghe. Egli è all'inizio della sua predicazione apostolica

e il suo tema preferito è il seguente: «Convertitevi e credete al Vangelo» (*Marco 1, 15*).

8. Seguiamo la predicazione di questo giovane Profeta, pieno di novità, promesse ed esigenze. «Egli insegnava loro come uno che ha autorità» (*Matteo 7, 29*). *Ascoltiamo* il mormorio delle moltitudini che seguono Gesù. Ascoltiamo Gesù che acclama.

9. *Raccontiamo a Gesù il nostro passato. Sediamoci* con Gesù sotto una pianta. Raccontiamogli tutto il nostro passato, che è abbastanza simile a quello del figliol prodigo o a quello della pecora smarrita. Ma Gesù non dà molta importanza al passato. Si trova bene con i peccatori per i quali nutre speranza e questi, a loro volta, trovano la loro realizzazione nel suo messaggio di salvezza.

10. Sperimentiamo come la *bontà* e la *misericordia* di Dio rimangano l'esperienza più valida del nostro passato: «Dio è stato buono con me». Ora so per esperienza, che il «Figlio dell'uomo è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto» (*Luca 19, 10*).

11. *Entriamo nel cuore di Cristo*. Il presente appartiene a Cristo. Chiediamogli la grazia di entrare nel suo cuore per sentire come ci ama. Possiamo dire: «Io credo nel suo amore, io sperimento, oggi, il suo amore e dico a lui, che è al mio fianco: "Credo Gesù nel tuo amore"».

☯ TRE INDICAZIONI ESPERIENZIALI ☯

a. Vi è un perfezionamento naturale di questi esercizi, nella misura in cui vengono praticati.

b. L'esperienza dimostra che vi è una grande unità tra i diversi esercizi e che alcuni ne suggeriscono altri.

c. Sentiamoci molto liberi nella loro esecuzione. Cerchiamo quelli che meglio si adattano a ognuno di noi. L'esperienza insegna che normalmente sono sufficienti cinque o dieci minuti per raggiungere ottimi risultati.

☯ UNA NUOVA VITA ☯

1. «Anche voi eravate morti per le vostre colpe e i vostri peccati, nei quali un tempo viveste alla maniera di questo mondo, seguendo il principe delle potenze dell'aria, quello spirito che ora opera negli uomini ribelli. Nel numero di quei ribelli, del resto, siamo vissuti anche tutti noi, un tempo, con i desideri della nostra carne e i desideri cattivi, ed eravamo per natura meritevoli d'ira come gli altri. Ma Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amati, da morti che eravamo per i peccati, ci ha fatti rivivere con Cristo: per grazia infatti siete stati salvati. Con lui ci ha anche risuscitati e ci ha fatti sedere nei cieli, in Cristo Gesù, per mostrare nei secoli futuri la straordinaria ricchezza della sua grazia mediante la sua bontà verso di noi in Cristo Gesù. Per questa grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene. Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone che Dio ha predisposto perché noi le praticassimo» (*Efesini 2, 1-10*).

2. «Non ricordate più le cose passate, non pensate più alle cose antiche! Ecco, faccio una cosa nuova: proprio ora ger-

moglia, non ve ne accorgete? Aprirò nel deserto una strada, immetterò fiumi nella steppa» (*Isaia* 43, 18-19).

– «Io, io cancello i tuoi misfatti, per riguardo a me non ricordo più i tuoi peccati. Ho dissipato come nube le tue iniquità e i tuoi peccati come una nuvola. Ritorna a me, poiché io ti ho redento» (*Isaia* 43, 25; 44, 22).

3. «Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne» (*Ezechiele* 36, 26).