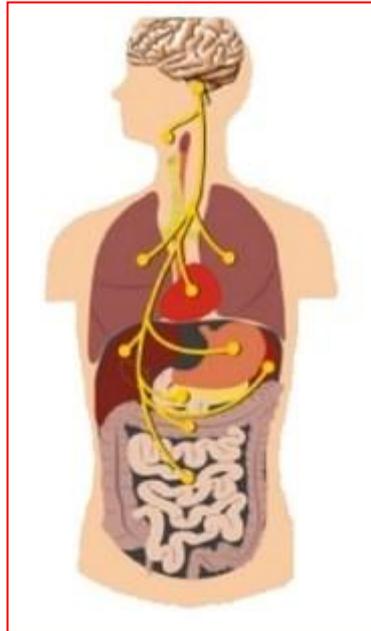


20/02/2023

CATECHESI
di Padre Giuseppe Galliano

“IL NERVO VAGO”



La Catechesi riguarda l'attivazione del Nervo vago, che è importante, per raggiungere l'amerimnia, che è un frutto della Preghiera del cuore.

L'amerimnia è lo stato spirituale di colui che ha realizzato il distacco da tutto: il suo frutto è la pace interiore.

La Preghiera del cuore mira a raggiungere l'amerimnia, perché noi viviamo situazioni, che non possiamo cambiare, situazioni di conflitto, paura...

Ci attiviamo spesso, per portare cambiamenti, ma non possiamo cambiare il mondo. Possiamo solo cambiare noi stessi e vivere queste situazioni nella pace.

L'amerimnia ci aiuta ad accettare tutti i conflitti, che non possiamo cambiare. Questo dipende dall'attivazione del Nervo Vago, che è uno dei 12 nervi cranici; è il decimo, che parte dal cervello e va a finire nel piede. Passa per tutto il nostro corpo ed è presente specialmente nel torace e nell'addome.

San Bernardo scriveva a un suo discepolo, che è diventato Papa (EugenioIII):
“Non darti tutto all'azione, perché perdi te stesso. Quello che si perde in azione, si guadagna in saggezza. Se vuoi darti a tutti, allora datti anche a te stesso. Sei come la fontana del villaggio, dove tutti vanno a bere. Bevi anche tu. Accosta le labbra al tuo cuore e bevi, per ascoltarti.”

Il Signore per due volte ci ha detto di ascoltare noi stessi e quello che ci dirà. È importante capire quello che vogliamo veramente.

Lavoriamo nel sociale, nell'ambito ecclesiale e ci diamo agli altri, ma abbiamo bisogno di staccare, per ascoltare noi stessi.

Un esempio è Gesù: nel pieno della sua attività, si ritirava sul monte o nel deserto, per pregare. Non ci è dato di sapere quale preghiera rivolgesse al Padre: questo significa che siamo liberi da questo punto di vista, ma è importante essere in comunione con il Padre, come Gesù.

Oggi, noi stiamo staccando dai vari social.

Il Nervo Vago è importante, per avere un umore stabile, perché, spesso, siamo posseduti dagli eventi e dalle cose.

Dovremmo raggiungere la stabilità dell'umore, per vivere sempre nella pace.

Il Nervo Vago ha una funzione di regolazione vasodilatatoria. Quando il corpo si raffredda, il Nervo Vago mette in atto i suoi meccanismi, per espandere i capillari ristretti dal freddo. Vengono consigliate docce fredde.

L'acqua fredda, la neve riducono l'ansia, lo stress ed aumentano il sistema immunitario.

I respiri profondi rilassano.

Nella Preghiera del cuore ci sono tre modalità di respiro:

*a fisarmonica: il respiro è più profondo e lento; ci sono esperienze sottili e rilassamento;

*a mantice: il respiro è più profondo e più veloce; si hanno esperienze intense e c'è ricarica;

*a cagnolino: il respiro è meno profondo e più veloce; ha effetto analgesico e libera la mente.

La respirazione "tsunami", profonda e veloce, serve per smuovere quello che abbiamo nel profondo; il materiale radioattivo, che abbiamo in cantina, va espulso.

Il Nervo Vago regola i battiti del cuore e aiuta a guarire. Si stimola con la meditazione, quando abbiniamo respiro e giaculatoria, per legare la mente, che, come dice santa Teresa d'Avila, diventa un cavallo imbizzarrito, appena ci mettiamo a meditare, o una scimmia, come si dice in Oriente.

La meditazione ci fa incontrare con Gesù. **1 Pietro 3, 15**: *"Adorate il Signore, Cristo, nei vostri cuori."*

Se vogliamo incontrarci con la pienezza della vita, possiamo farlo nel nostro cuore, dove c'è Gesù.

Giovanni 14, 6: *"Io sono la via, la verità e la vita."*

Se vogliamo incontrarci con la Verità, dobbiamo scendere nel nostro cuore e seguire la Via, che è Gesù.

Durante la meditazione può darsi che ci addormentiamo; non è un addormentarsi, perché nella Preghiera del cuore entriamo nelle onde Theta, che sono quelle del sogno.

Noi facciamo sogni lucidi; per questo è importante scriverli o memorizzarli, perché, appena si chiude l'emisfero destro, subito si attiva la razionalità e si dimentica il sogno.

Nella meditazione facciamo sogni lucidi, anche per l'attivazione del Nervo Vago. Facciamo anche viaggi nel futuro, rispetto a quello che ci capiterà.

Nella meditazione, recitiamo la giaculatoria "Gesù, grazie!"

Romani 10, 13: *"Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato."* Questo non significa andare in Paradiso. La salvezza è la pienezza della vita, oggi.

Marco 16, 17: *"Nel mio nome scacceranno i demoni."*

Ripetere questo Nome dentro di noi ci porta alla salvezza, ci libera dai demoni, diventa intercessione: è la completezza.

Meditando, entriamo in comunione con tutta la creazione.

Romani 8, 22: *"Tutta la creazione geme e soffre fino ad oggi nelle doglie del parto."* Noi viviamo insieme alla creazione.

Noi meditiamo come una montagna, come un papavero, come un oceano, come una colomba.

*La montagna fa crescere tutto, accoglie tutto.

*Il papavero dà la sensazione del tempo presente; spunta al mattino, avvizzisce la sera. Così è la nostra vita. Ora dobbiamo vivere.

*L'oceano si increspa con onde alte, ma nel profondo c'è calma, tranquillità.

*La colomba tuba: è una dichiarazione continua d'Amore, l'Amore a Dio.

Il canto attiva il Nervo Vago e ci fa sentire rilassati. Il canto non deve essere quello della Parrocchia, dove il coro canta e gli altri stanno a sentire. Se il coro canta molto forte, l'assemblea non canta. I coristi devono essere un sottofondo, affinché le persone cantino e si rilassino.

Molto importante è il Canto in lingue. Un autore afferma che nella lallazione esce tutta la pazzia, che è in noi. Il Canto in lingue è intercessione, luce, illuminazione, per capire quello che vogliamo.

L'alimentazione attiva il Nervo Vago attraverso le fibre, la frutta secca, i legumi, soia, lenticchie, ceci, frutti di mare, omega 3, cereali, verdure, zenzero.

I carboidrati intorpidiscono il Nervo Vago.

Per attivare il Nervo Vago fa bene colorare. Se coloriamo, soprattutto di sera, scarichiamo i pensieri e avremo un sonno rigenerante.

I gargarismi attivano i nervi della gola, che servono per il respiro e per russare di meno.

I pensieri positivi sono una scelta. Vangelo significa Buona Notizia.

Stiamo attenti a dove ci portano i nostri pensieri.

Ricordiamoci dell'asina di Balaam, il quale si accanisce contro l'animale, che gli vuole evitare la strada sbagliata.

L'asina per noi è il nostro corpo. Ascoltiamolo.

Perché questo dolore, questa contrattura...? Da dove vengono? Quale messaggio ci sta dando il nostro corpo?

I momenti di socialità sono importanti, perché ci permettono di conoscerci. Prima di parlare con il Signore, parliamo fra noi, così ci conosciamo. Questi momenti attivano il Nervo Vago.

Quando parliamo fra noi, c'è Gesù, che ci sta ascoltando.

Più volte ho tenuto incontri sulla "Terapia della risata": sono stati i più fallimentari, perché sembra dissacrante. Sorridiamo, perché la vita è uno specchio. Se sorridiamo alla vita, la vita sorriderà a noi.

Gli esercizi fisici, come camminare, nuotare, equilibrano gli emisferi. Generalmente, noi viviamo solo con quello della razionalità.

Mi piace sottolineare l'importanza degli abbracci.

Genesi 29, 13: *"Quando Labano seppe che era Giacobbe, il figlio di sua sorella, gli corse incontro, lo abbracciò, lo baciò e lo condusse nella sua casa."*

Io voglio abbracciare i miei parenti.

Genesi 32, 27: *"L'Angelo disse a Giacobbe: -Lasciami andare, perché è spuntata l'aurora.- Giacobbe rispose, tenendolo abbracciato -Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!"*

Io voglio abbracciare Gesù, per essere benedetto.

Genesi 33, 4: *"Esaù gli corse incontro, lo abbracciò, gli si gettò al collo, lo baciò e piansero."*

Io voglio abbracciare chi mi ha ferito.

Deuteronomio 32, 11: *"Come un'aquila che veglia la sua nidiata, che vola sopra i suoi nati, egli spiegò le ali e lo prese, lo sollevò sulle sue ali."*

Io voglio abbracciare, per insegnare a volare.

Gesù usa un'altra immagine: *"Quante volte ho voluto raccogliere i tuoi figli, come una gallina raccoglie i pulcini sotto le ali."* **Matteo 23, 37.**

Io voglio abbracciare, come una gallina, per proteggere.

Marco 9, 36-37: *"E, preso un bambino, lo pose in mezzo e abbracciandolo disse loro: -Chi accoglie uno di questi bambini nel mio nome, accoglie me; chi accoglie me, non accoglie me, ma colui che mi ha mandato."*

Al tempo di Gesù, i bambini erano gli ultimi, non contavano niente.

Io voglio abbracciare gli ultimi.

Luca 1, 40: *"Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta."*

Io voglio abbracciare chi è in comunione con me.

Luca 2, 27-28: *“Simeone, mosso dunque dallo Spirito, si recò al tempio; e mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per adempiere la Legge, lo prese tra le braccia e benedisse Dio.”*

Abbracciamo la novità del Vangelo e diciamo agli altri, che sono nel solco della legge, la bellezza della novità di Gesù.

Luca 15, 20: *“Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò.”*

Abbracciamo e copriamo di baci.

Sapienza 1, 7: *“Difatti lo spirito del Signore riempie l'universo e, abbracciando ogni cosa, conosce ogni voce.”*

Voglio sentire l'abbraccio di Dio nella vita e in ogni cosa. In ogni cosa c'è Dio. Dovremmo essere capaci di poterlo vedere, sperimentare.

Tobia 10, 12: *“Abbracciò Sara sua figlia e disse: -Onora tuo suocero e tua suocera, poiché da questo momento essi sono i tuoi genitori, come coloro che ti hanno dato la vita. Vai in pace, figlia, e possa sentire buone notizie a tuo riguardo, finché sarò in vita.- Dopo averli salutati, li congedò.”-*

Dobbiamo lasciare andare realtà o persone. Non possiamo trattenere tutto.

Fonti Francescane: *“Nella vita di san Francesco, un fatto si rivela centrale, portandolo ad una svolta radicale: l'incontro con un lebbroso che misteriosamente sente di dover abbracciare e baciare vincendo il suo naturale orrore e ribrezzo. Questo gesto folle eppure di grande umanità e compassione, innesca in Francesco un profondo mutamento interiore conducendolo dal rifiuto e dalla distanza e dall'autosufficienza, alla fiducia e all'amore, alla misericordia: verso il prossimo, verso Dio, come pure nei riguardi di se stesso!”*

Io voglio abbracciare anche chi è ripugnante. AMEN!