

PREGHIERA DEL CUORE



SETTIMO CICLO DI INCONTRI
tenuti da
PADRE GIUSEPPE GALLIANO M.S.C.



OTTOBRE 2013 - AGOSTO 2014

FRATERNITÀ
“Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù”

OLEGGIO



25 ottobre 2013

Introduzione al primo incontro



Iniziamo il settimo anno della pratica di Preghiera del cuore, in Chiesa. Per anni se ne è parlato ed eravamo invitati a farlo in maniera personale, perché questa non è una Preghiera comunitaria. Riflette quello che dice Gesù in **Matteo 6, 6**: *Quando vuoi pregare, entra nella tua stanza e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.*



Noi, una volta al mese, facciamo insieme questa Preghiera, per imparare e condividere le informazioni. Chi è più avanti nel cammino condivide con chi lo ha iniziato da poco. Questa è la condivisione del mistero. Noi condividiamo, attraverso il respiro, attraverso l'energia, attraverso la preghiera comune; respirando insieme, condividiamo le informazioni, non attraverso la mente, ma attraverso il cuore, attraverso quei canali,

che sfuggono a chi vive solo di razionalità. Abbiamo chiamato questa Preghiera "**L'ALA DEL CUORE**".

Ieri sera, il Vescovo ha sottolineato che non si può vivere di sola lode, quindi ha invitato a una preghiera silenziosa, di ascolto. Il massimo è proprio la Preghiera del cuore. Il Vescovo ci ha ricordato come siano necessarie le due ali della Preghiera: quella di lode e quella di silenzio.

Prima di cominciare la pratica di 50 minuti, una breve introduzione. Per la condivisione di questa sera, mi è saltata all'occhio un'espressione usata da Gesù, relativamente ai servi, che non si comportano, secondo i canoni:

Gettatelo fuori, dove sarà nella tenebra più estrema, dove sarà pianto e stridore di denti.

Alla lettera è *tenebra esterna*.

Questo tipo di preghiera viene chiamata *Preghiera interiore*: dall'esterno si passa all'interno.

Questo tipo di Preghiera viene chiamata anche Preghiera di illuminazione, di luce e ci fa vivere dentro di noi.

Vivendo questa Preghiera, noi possiamo rientrare in noi stessi ed evitare le tenebre esteriori.

Nel Vangelo di Matteo, tre volte troviamo questa espressione.

♦ Nella Parabola sull'invito a nozze (**Matteo 22, 1-14**), gli invitati non si presentano e il padrone di casa manda a chiamare le persone che sono oltre la siepe, oltre la legge.

Il padrone di casa entra nella sala e vede un convitato senza l'abito della festa e ordina di *gettarlo fuori, dove sarà pianto e stridore di denti*. Sembra assurdo questo comportamento, perché quell'uomo faceva parte degli invitati raccolti in mezzo alla strada, quindi non poteva essere preparato per il banchetto di nozze.

Opera di Eva Maria Frieze

L'abito ha due significati.

○ Dal punto di vista teologico, l'abito è l'abito della virtù, l'abito del Battesimo; al di là di tutto il corredo del Battesimo, l'aspetto principale è l'autorità dei figli di Dio.

Questo tipo di Preghiera ci dà l'autorità interiore.

Noi vediamo che i respiratori, i meditanti acquistano la forza interiore, che deriva dall'autorità battesimale. Cominciano a sentire di essere figli di Dio, per vivere in questo mondo non da schiavi, ma con l'autorità dei figli di Dio.

○ Dal punto di vista esistenziale, l'abito rappresenta la gioia.

Ieri sera, il Vescovo ricordava che la caratteristica del Cristiano è la gioia.

Monsignor Corti evidenziava che, anche quando si celebra una Messa funebre, ci deve essere la gioia, perché dove c'è Gesù, c'è gioia.

Questo tipo di Preghiera dà gioia, fa vivere la festa, perché si comprende che in questo mondo tutto diventa una commedia: questo mondo è la proiezione dei nostri problemi interiori. Potremmo avere tutto e non essere felici, perché la gioia viene da dentro di noi. La gioia vera è data dal Signore. Questo tipo di Preghiera non cambia i problemi, ma dà una forza in più, per vivere il problema, il conflitto, attraversando quello che si sta vivendo.

2 Corinzi 7, 4: *Sono pervaso di gioia in ogni nostra tribolazione.*



♦ Il passo di **Matteo 8, 5-13** è relativo al Centurione, che va da Gesù per la guarigione del suo servo. Gesù conclude questo brano così: *mentre i figli del regno saranno cacciati fuori nelle tenebre esteriori, dove sarà pianto e stridore di denti.*



Questo episodio sottolinea l'intercessione e la fede. Il Centurione va da Gesù a chiedere la guarigione del servo e fa intercessione per lui. È intercessione a distanza. È un cammino interiore di ascesi, di integrazione.

Noi abbiamo la cultura del fare, ma, quando entriamo nella nostra stanza, praticando questo tipo di Preghiera, facciamo intercessione per il mondo e per le persone, che vengono a chiedere preghiera in questa Chiesa. Noi possiamo pregare per loro nel silenzio, attraverso il nostro respiro. Nessuno saprà mai niente, ma il mondo ci ringrazia per il bene che compiamo.

Si può anche visualizzare la persona malata e andare a trovarla, anche se lontana, perché entriamo nella stanza tonda, che è fuori dal tempo e dallo spazio. Noi possiamo fare intercessione per il nostro Albero Genealogico, per i Defunti. Tante sono le testimonianze di anime dei Defunti che, durante questa pratica, sono arrivate, per chiedere preghiera, intercessione, insieme anche a persone viventi. La nostra preghiera arriva e porta consolazione.

Il Signore Gesù loda la fede di questo Centurione, che è uno scomunicato. Questo uomo, senza alcun merito, ha il coraggio di andare da Gesù e chiedere la guarigione del servo. Il Signore gliela concede. Il Signore non ci dà le grazie, secondo i nostri meriti, ma secondo i nostri bisogni, le nostre richieste.

Chiedete e vi sarà dato.

Questo tipo di Preghiera ci porta alla fede, perché incontriamo Gesù vero, che abita dentro di noi. **Efesini 3, 17:** *Il Cristo abiti per fede nei vostri cuori.* Quando entriamo nel cuore, incontriamo il divino, lo Spirito Santo, Gesù e capiamo il Vangelo.

Nella mia predicazione ci sono particolari intuizioni, che mi vengono date dal Signore, attraverso questa Preghiera silenziosa. La vera fede non è credere in un dogma, ma fare esperienza di Gesù vivo, risorto.

♦ Nella Parabola dei talenti (**Matteo 25, 14-30**), colui che aveva ricevuto un solo talento, fa una buca nella terra e lo seppellisce: questo è il simbolo della morte.

San Paolo raccomanda in **2 Timoteo 1, 6** di *ravvivare il carisma, che è in te.*

1 Pietro 4, 10: *Ciascuno viva secondo il carisma ricevuto.*

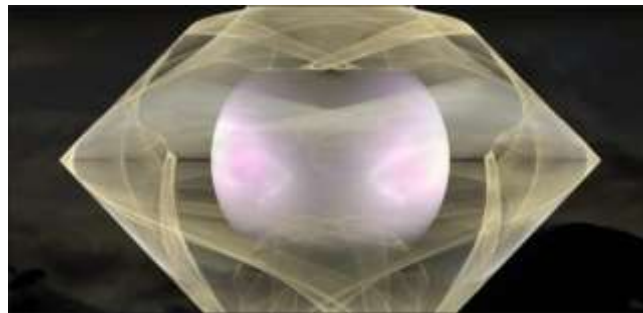
Purtroppo, tanti pensano che i carismi siano per un Gruppo particolare, ma la Bibbia è per tutti.

Se non viviamo, secondo il carisma ricevuto, finiremo, come dice Gesù: *Questo servo inutile, gettatelo fuori, nelle tenebre, dove sarà pianto e stridore di denti.*

Non vivere il carisma, ci fa vivere fuori di noi, mentre noi dobbiamo vivere dentro di noi.

Questo tipo di Preghiera, riportandoci dentro, dà una spolveratina al nostro carisma e ci fa intuire quale è. I carismi sono infiniti, come infiniti sono i bisogni dell'umanità. Questo tipo di Preghiera, momento per momento, ci dà autorità e riusciamo a capire quale è il nostro posto nel mondo, che cosa siamo venuti a fare in questo Pianeta. Noi siamo sulla Terra per realizzare un Progetto divino e lo possiamo attuare attraverso il carisma.

Questa Preghiera è l'ala del cuore, che ci porta a vivere nella nostra interiorità, nella luce.



Colossesi 1, 13: *Ci ha liberato dal dominio delle tenebre e ci ha trasferito nel suo regno di luce.*

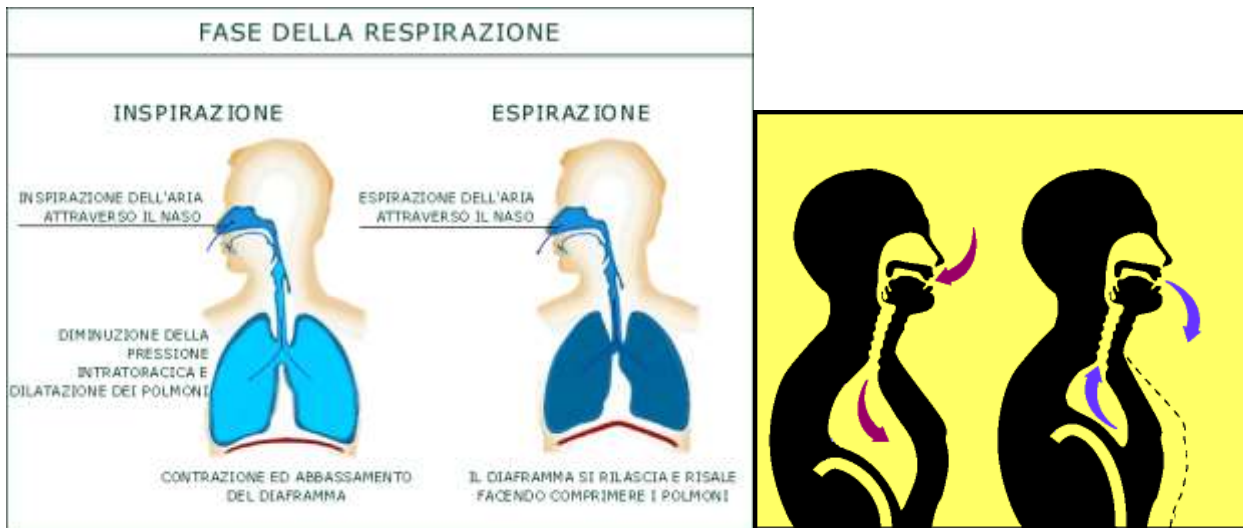
1 Pietro 2, 9: *Dalle tenebre ci chiamò alla sua luce meravigliosa.*

Atti 2, 20.21: *Il sole si cambierà in tenebre... allora chiunque invocherà il Nome del Signore sarà salvo.*

Nella Preghiera del cuore, noi invochiamo il Nome del Signore insieme al “grazie”: *Gesù, grazie!*

Questa Preghiera si basa sul respiro circolare, senza pause, per togliere le nostre paure nascoste, e sulla giaculatoria, dove inspirando c'è il Nome sacro di Gesù ed espirando il grazie. La gratitudine ci apre il campo degli eventi positivi.

Il respiro deve essere forzato solo nell'inspirazione.



La respirazione deve essere naso/naso, bocca/bocca.



Se respiriamo con la bocca, ripuliamo i centri energetici di base inferiori, dove abbiamo le nostre ferite, i traumi, i veleni bevuti durante la giornata.

Con il respiro profondo, noi allarghiamo il torace e facciamo scendere il diaframma, che spinge gli organi interni. Questo ci libera dalle catene che abbiamo.

Se respiriamo con il naso, prendiamo meno aria e purifichiamo i centri superiori.

È meglio iniziare, respirando con la bocca, perché movimentiamo maggiore quantità di aria e anche il diaframma, dove passa il nervo vago; tutto questo ci rilassa.

Anche se non cambia niente, siamo meglio disposti ad affrontare i problemi.

Iniziamo la pratica.

Immaginiamo una scala colorata con sette gradini. Cominciamo a scendere. Il primo gradino è rosso, il secondo è arancione, il terzo è giallo, il quarto è verde, il quinto è azzurro, il sesto è viola, il settimo è bianco.

Al termine di questo ultimo gradino, c'è una strada, che ci porta a un pontile, dove è ormeggiata un'imbarcazione.

Saliamo sull'imbarcazione, ci sediamo, guardiamo il mare. L'imbarcazione parte e va verso il largo. Il sole ci batte in faccia; avvertiamo serenità. L'imbarcazione gira in modo stretto a destra ed arriva in un'isola.

Scendiamo dall'imbarcazione; sull'isola c'è una grotta. Entriamo e troviamo due rampe di scale, che salgono.

Le saliamo e troviamo una porta. La spingiamo e siamo nella stanza tonda. Questa stanza tonda è la stanza del nostro cuore. Chi c'è già stato può aggiungere altro arredo. Importante è stare al centro della stanza.

A sinistra c'è un ascensore. Se vogliamo, durante la Preghiera, possiamo premere un tasto e chiamare qualcuno. Nella stanza tonda ascoltiamo, ripetiamo *Gesù, grazie!*, respiriamo circolarmente.

Se abbiamo chiamato qualcuno, al termine della pratica, accompagniamolo all'ascensore, salutiamolo, congedandolo.



UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



Giovanni 9, 16-17: *Alcuni farisei dissero: -Questo uomo non viene da Dio, perché non rispetta il sabato.- Altri obiettavano: -Non è possibile che un peccatore faccia miracoli così straordinari.- Non tutti erano dello stesso parere, Allora chiesero al cieco: - Tu che cosa dici di quel tale, che ti ha aperto gli occhi?- Egli rispose: - È un profeta!-*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo, perché ci inviti ad andare oltre la legge e oltre il parere degli altri. Ti ringraziamo, perché ci inviti a fare discernimento, perché il Dio vero, che sei tu, apre gli occhi ai ciechi.

Ti ringraziamo, perché questa Preghiera ci apre non tanto gli occhi fisici, ma quelli interiori, per vedere meglio la nostra vita, il nostro progetto, questo mondo meraviglioso, che tu hai creato.

Con gli occhi della mente vediamo i difetti e non andiamo da nessuna parte; per questo ripetiamo: *Mi amo e mi accetto così come sono.*

Ti ringraziamo, Signore, perché con la luce, che tu ci dai, riusciamo ad amarci e, amandoci, camminiamo e riusciamo ad amare gli altri, dando loro fiducia. Con la fiducia si riesce anche a cambiare.

Grazie, Gesù! Grazie! Grazie!

