

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 26 ottobre 2022



Cominciamo con quanto abbiamo ascoltato nel Vangelo, oggi.

Gesù parla di due parabole sulla “Piccolezza”:

*la Parabola del lievito, che viene messo nella pasta e la fa fermentare;

*la Parabola del granellino di senapa, che ha le dimensioni della cruna di un ago e diventa poi un albero.

Questa sera, semineremo nel nostro cuore un po’ di lievito e un granello di senapa, che è rappresentato dalla Parola di Gesù, dal Nome di Gesù.

La Preghiera del cuore si basa sul respiro e sulla giaculatoria “Gesù, grazie!”. Noi seminiamo questo nel nostro cuore; successivamente viviamo la nostra vita. Il lievito fermenta, aumenta, cresce; il lievito è “Gesù, grazie!”, che noi ripetiamo nella pratica silenziosa.

La Preghiera del cuore è chiamata anche Preghiera profonda, perché noi ci immergiamo in noi stessi. Non è un’azione naturale. Noi cerchiamo di scendere nel profondo, ma c’è una forza, che ci porta su. Se vogliamo fare della nostra vita una raccolta fruttuosa, dobbiamo scendere in profondità. Troviamo questa dinamica nei Vangeli.

La Preghiera profonda è necessaria, non è un’opzione; se vogliamo fare qualche cosa di grande nella nostra vita, questo è il percorso.

Quando Pietro, all’alba, vede Gesù sulla riva, viene invitato a prendere i largo e gettare le reti. Simone è disperato: *“-Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti.- E avendolo fatto, presero una quantità enorme di pesci e le reti si rompevano.”*

Luca 5, 5-6.

“Prendere il largo/ bathos” in realtà significa “scendere nel profondo”.

Tante volte, nella nostra vita, non risolviamo niente, perché viviamo in superficie. Cambiano tante cose, ma noi restiamo in superficie.

È necessario scendere nel profondo, per fare della nostra vita una pesca miracolosa.

C’è il problema di chi ci invidia, ma questo è il prezzo da pagare.

Nel profondo costruiamo la nostra casa. Le tempeste fanno male alle persone, che rimangono in superficie. Le persone, radicate con le fondamenta sulla roccia (Gesù), non vedranno cadere la loro casa.

L’andare in Chiesa non ci preserva dalle tempeste. Se domani piove, piove per tutti. Le difficoltà sono per tutti, ma, se scaviamo dentro di noi, niente può smuovere la nostra casa.

Il seme, che planteremo, questa sera, deve andare in profondità, altrimenti, quando sorge il sole, la piantina si secca.

Per crescere, la piantina ha bisogno del sole e deve avere radici profonde. Gesù paragona il sole alla persecuzione. Senza persecuzione non si cresce. Quando ci abbattiamo, vuol dire che la nostra fede è solo “Lode, lode...!”

Quando scendiamo in profondità, diventiamo più rigogliosi.

La persecuzione ci fa capire se siamo scesi in profondità o se viviamo ancora in superficie.

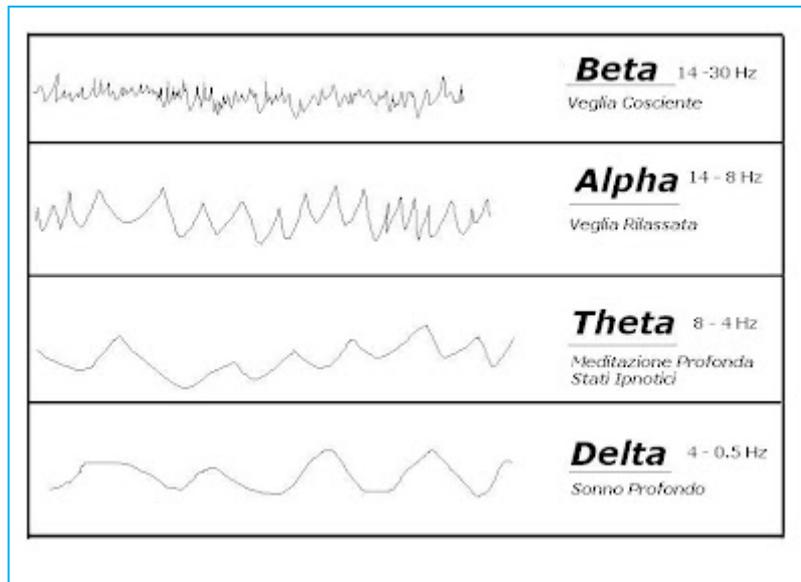
1 Corinzi 2, 10: *“Lo Spirito infatti scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio.”*

Siracide 37, 13-15: *“Segui il consiglio del tuo cuore, perché nessuno ti sarà più fedele di lui. La coscienza di un uomo talvolta suole avvertire meglio di sette sentinelle collocate in alto per spiare.”*

Al di sopra di tutto questo prega l'Altissimo perché guidi la tua condotta secondo verità."

Questa sera è il momento opportuno, per ascoltare il cuore.

Alcuni riferiscono che, durante la Preghiera del cuore, si addormentano. Le onde del nostro cervello funzionano come si può vedere nello schema:



Quando si attivano le onde Theta, cominciamo a rilassarci; la parte sinistra, quella razionale, del nostro cervello comincia un po' a chiudersi, mentre la parte destra, spirituale, comincia ad aprirsi e noi sogniamo. Questo capita la notte, quando ci addormentiamo, prima del risveglio e durante la Preghiera del cuore.

Se durante la pratica vi addormentate, cercate di ricordare il sogno, perché è rivelatore di quello che abbiamo dentro e può essere anche un messaggio di Dio.

Nella preghiera di Compieta si prega: *“Se i nostri occhi si chiudono, veglia in te il nostro cuore.”*

Nei Vespri del Mercoledì si prega: *“Nel sonno rimargina le ferite dell'anima.”*

Il sonno è una temporanea sospensione dei processi percettivi coscienti. Quando la nostra coscienza comincia ad addormentarsi, prevale il subconscio. Il sonno può essere leggero, medio, profondo e paradossale.

Il sonno integra tutte le situazioni della giornata. Durante il giorno ci affaticiamo e durante la notte rimarginiamo le ferite dell'anima.

Nel sonno riceviamo i doni del Signore: *“Invano vi alzate di buon mattino, tardi andate a riposare e mangiate pane di sudore: il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno.”* **Salmo 127 (126), 2.**

La Preghiera del cuore è un abbandonarsi.

La persona spirituale, proprio nel sonno, libera le varie negatività del giorno.

Durante il sonno, c'è il sogno, che è la produzione dell'inconscio.

Durante il giorno, teniamo stretti gli eventi; di notte, ci abbandoniamo ed emerge quello che non abbiamo voluto sentire.

Il sogno può essere del tipo *tamas*/oscurità, quando abbiamo mangiato un po' troppo.

Il sogno *rayas* è dispersivo, si riferisce alle passioni, che di giorno reprimiamo e di notte facciamo esplodere.

Il sogno *sattva* è quello dell'animo purificato e diventa preghiera.

I sogni lucidi sono ricordati e sono messaggi. Ognuno deve spiegare il proprio sogno, perché è scritto in una lingua, che solo il singolo sognatore può interpretare.

Ci sono sogni, che vengono interpretati da altri. Il Faraone fa dei sogni e si fa aiutare, per capirli. Giuseppe, l'Ebreo, ha decifrato i sogni del Faraone.

Il sogno non è mai perfetto. Giuseppe aveva sognato che i suoi fratelli, suo padre e sua madre si sarebbero inchinati davanti a lui. Questo è successo, quando Giuseppe è diventato viceré d'Egitto, ma ormai sua madre era morta.

Che sogni abbiamo?

La Bibbia è ricca di sogni.

I sogni d'azione indicano alla persona un'azione da realizzare. Ricordiamo l'Angelo, che appare in sogno a Giuseppe e gli dice: *“Alzati, prendi con te il bambino e sua madre e fuggi in Egitto, e resta là finché non ti avvertirò, perché Erode sta cercando il bambino per ucciderlo.”* **Matteo 2, 13.**

San Paolo si trovava a Troade, dove ha avuto una visione: *“Durante la notte apparve a Paolo una visione: gli stava davanti un Macedone e lo supplicava: -Passa in Macedonia e aiutaci!- Dopo che ebbe avuto questa visione, subito cercammo di partire per la Macedonia, ritenendo che Dio ci aveva chiamati ad annunziarvi la parola del Signore.”* **Atti 16, 9-10.**

Nel sogno c'è anche l'energia per compiere l'azione indicata.

Ci sono sogni voluti. Se vogliamo capire qualche cosa, chiediamo al Signore di farcela capire attraverso il sogno.

Salomone all'età di sedici anni è stato chiamato a governare il regno lasciato da suo padre Davide. Eleva a Dio una preghiera, per chiedere protezione e

forza. Va nel santuario di Gabaon e vuole un sogno-risposta alla sua preghiera. Il sogno è narrato in **1 Re 3, 5-15**: *“In Gàbaon il Signore apparve a Salomone in sogno durante la notte e gli disse: -Chiedimi ciò che io devo concederti.- Salomone disse: -Tu hai trattato il tuo servo Davide mio padre con grande benevolenza, perché egli aveva camminato davanti a te con fedeltà, con giustizia e con cuore retto verso di te. Tu gli hai conservato questa grande benevolenza e gli hai dato un figlio che sedesse sul suo trono, come avviene oggi. Ora, Signore mio Dio, tu hai fatto regnare il tuo servo al posto di Davide mio padre. Ebbene io sono un ragazzo; non so come regolarmi. Il tuo servo è in mezzo al tuo popolo che ti sei scelto, popolo così numeroso che non si può calcolare né contare. Concedi al tuo servo un cuore docile perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male, perché chi potrebbe governare questo tuo popolo così numeroso?- Al Signore piacque che Salomone avesse domandato la saggezza nel governare. Dio gli disse: -Perché hai domandato questa cosa e non hai domandato per te né una lunga vita, né la ricchezza, né la morte dei tuoi nemici, ma hai domandato per te il discernimento per ascoltare le cause, ecco faccio come tu hai detto. Ecco, ti concedo un cuore saggio e intelligente: come te non ci fu alcuno prima di te né sorgerà dopo di te. Ti concedo anche quanto non hai domandato, cioè ricchezza e gloria come nessun re ebbe mai. Se poi camminerai nelle mie vie osservando i miei decreti e i miei comandi, come ha fatto Davide tuo padre, prolungherò anche la tua vita.- Salomone si svegliò; ecco, era stato un sogno...”*

Ci sono sogni premonitori di un pericolo. In questi casi dobbiamo stare attenti. Lo Spirito ci informa che si sta tramando qualche cosa contro di noi. Prendiamo le nostre precauzioni.

Calpurnia, moglie di Giulio Cesare, aveva sognato che avrebbero ucciso il marito, ma Cesare non ha dato credito a quel sogno e si è recato lo stesso in Senato, dove è stato ucciso con ventitré pugnalate.

Claudia Procla, moglie di Pilato, prega il marito, perché non si immischi nel processo di Gesù: *“Oggi, fui molto turbata in sogno per causa sua.”* **Matteo 27, 19**. Anche lei non è stata ascoltata.

Quando sogniamo che qualcuno è in pericolo, dobbiamo fare intercessione.

I sogni di consolazione rassicurano sulla presenza di Dio.

Quando Paolo viene arrestato a Corinto, il Signore Gesù gli dice in sogno: *“Non aver paura, ma continua a parlare e non tacere, perché io sono con te e nessuno cercherà di farti del male, perché io ho un popolo numeroso in questa città.”* **Atti 18, 9-10**.

Durante la navigazione verso Roma, scoppia una forte tempesta e Paolo spiega ai compagni che cosa ha sognato: *“Mi è apparso infatti questa notte un angelo del Dio al quale appartengo e che servo, dicendomi: Non temere, Paolo; tu devi comparire davanti a Cesare ed ecco, Dio ti ha fatto grazia di tutti i tuoi compagni di navigazione.”* **Atti 27, 23-24**.

I sogni profetici fanno capire la strada da prendere.

I sogni di illuminazione sono in particolare quelli di Giuseppe: *“Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché quel che è generato in lei viene dallo Spirito Santo.”* **Matteo 1, 20.**

Molte volte, abbiamo bisogno dei sogni di illuminazione, perché la mente nei fatti dello Spirito non arriva.

Innocenzo III ha sognato che la Chiesa stava crollando, ma un fraticello la sosteneva.

Quando san Francesco si è presentato al Papa, subito l'ha riconosciuto come il fraticello apparso nel sogno.

A san Giovanni Bosco, attraverso i sogni, venivano svelate le trame del diavolo.

Tutti questi tipi di sogno ci aiutano.

Dobbiamo meditare il sogno e pregare.

Vi consiglio di scrivere i sogni, per ricordarli. Ogni sogno ha indicazioni per la vita pratica.