

# **PREGHIERA DEL CUORE**



**QUINTO CICLO DI INCONTRI**  
tenuti da  
**Padre Giuseppe Galliano m.s.c.**



**OTTOBRE 2011 – AGOSTO 2012**

**FRATERNITÀ**  
**“Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù”**

**OLEGGIO**



28 ottobre 2011

Primo incontro



Introduzione

Vangelo di Luca 5, 1-11



*Un giorno, mentre, levato in piedi, stava presso il lago di Genèsaret e la folla gli faceva ressa intorno per ascoltare la parola di Dio, vide due barche ormeggiate alla sponda. I pescatori erano scesi e lavavano le reti. Salì in una barca, che era di Simone, e lo pregò di scostarsi un poco da terra. Sedutosi, si mise ad ammaestrare le folle dalla barca. Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: «**Prendi il largo** e calate le reti per la pesca». Simone rispose: «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. Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche al punto che quasi affondavano. Al veder questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me che sono un peccatore». Grande stupore infatti aveva preso lui e tutti quelli che erano insieme con lui per la pesca che avevano fatto; così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedèo, che erano soci di Simone. Gesù disse a Simone: «Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini». Tirate le barche a terra, lasciarono tutto e lo seguirono.*

Il testo, che abbiamo letto, è molto conosciuto. Si tratta della famosa “pesca miracolosa”.

Gesù ha predicato sulle rive del lago di Genezaret e, terminata la predicazione, sale sulla barca, dove Simone e gli altri avevano pescato tutta la notte, senza prendere niente.

Gesù dice: **Prendi il largo e calate le reti**. Simone rimane dubbioso, perché con i suoi compagni aveva faticato tutta la notte, ma dice: *Sulla tua Parola getterò le reti*.



C'è una grande pesca miracolosa, ma il particolare importante per noi, praticanti della Preghiera del cuore, è l'espressione: **Prendi il largo**, che significa allontanarsi dalla riva e scendere nel profondo.

Gesù sta dicendo a Simone di scendere in profondità.

Per pescare le Anime e avere un'esperienza di Dio, non possiamo rimanere in superficie, dobbiamo scendere nel profondo.

Simone dice a Gesù: *Allontanati da me che sono un peccatore*.

Tutti pensiamo che questa percezione di Simone di sentirsi peccatore derivi da questa pesca miracolosa, ma non è così.

Quello che fa la differenza in questo testo non è la pesca miracolosa, ma la capacità di Simone di scendere in profondità. Scendendo in profondità, Simone ha un'esperienza di Dio e si accorge, in quel momento, di essere un peccatore. Si accorge del suo limite, della sua creaturalità, si accorge che Dio è Dio; per questo dice: *Sono un peccatore*.



La conversione non è togliere qualche peccato. Il Beato Giovanni Paolo II raccomandava di non accontentarsi di una vita mediocre o di una religiosità superficiale, ma di fare lo straordinario nel presente, che è appunto scendere nel profondo.

Il termine **profondo, bathos, profondità** si trova in altri passi.

**Romani 11, 33:** *O profondità della ricchezza, della sapienza e della scienza di Dio! Quanto sono imperscrutabili i suoi giudizi e inaccessibili le sue vie!*

**Efesini 3, 17-19:** *Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori e così, radicati e fondati nella carità, siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la **profondità**, e conoscere l'Amore di Cristo, che sorpassa ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.*

**1 Corinzi 2, 10:** *Ma a noi Dio le ha rivelate per mezzo dello Spirito; lo Spirito infatti scruta ogni cosa, anche le **profondità** di Dio.*

**Giovanni 4, 11:** *La Samaritana gli disse: - Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è **profondo**; da dove hai dunque questa acqua viva?...-*



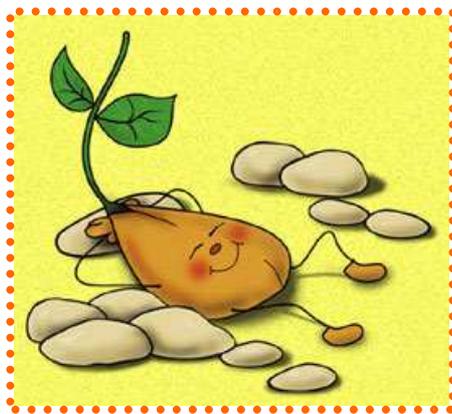
Il Signore in un attimo ci può dare tutto, ma da parte nostra non possiamo stare lì ad aspettare, per non somigliare a cembali che tintinnano, perché manca la profondità.

La Preghiera del cuore è chiamata anche Preghiera del silenzio.

Con il secchio, con il quale la Samaritana attingeva acqua dal profondo del pozzo, noi cerchiamo

di scendere nelle profondità per arrivare a prendere acqua.

**Matteo 13, 5-6:** *Un'altra parte cadde in luogo sassoso, dove non c'era molta terra; subito germogliò, perché il terreno non era **profondo**. Ma, spuntato il sole, restò bruciata e, non avendo radici, si seccò.*



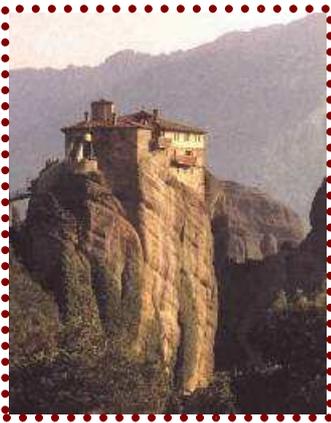
Il sole è un fattore di crescita. Una pianta non può crescere senza sole. La pianta, che non ha radici, appena spunta il sole, si secca.

Quando Gesù spiega la Parabola ai discepoli, paragona il sole alla tribolazione o alla persecuzione.

Gesù dice: *Chi ascolta la Parola e subito l'accoglie con gioia, ma non ha radici ed è incostante, se arriva una persecuzione o tribolazione, soccombe subito.*

La Preghiera profonda non è facoltativa.

Sappiamo che Gesù, dopo un bagno di folla, come ad esempio, durante la “Moltiplicazione dei pani e dei pesci”, con la presenza di più di cinquemila persone presenti, lascia tutti e va sulla montagna solo con il Padre. Questo perché il successo, la folla possono ottundere il nostro spirito, la nostra capacità di relazionarci sia con Dio, sia con gli altri. Bisogna scendere in questa profondità.



**Luca 6, 47-48:** *Chi viene a me e ascolta le mie parole e le mette in pratica è simile a un uomo che, costruendo una casa, ha scavato **molto profondo** e ha posto le fondamenta sopra la roccia. Venuta la piena, il fiume irruppe contro quella casa, ma non riuscì a smuoverla, perché era costruita bene.*

Per costruire bene la nostra vita, bisogna scavare in modo molto profondo, per trovare la roccia.

Questi passi sfofiscono quell'illusione che tanto il Signore ci ama, ed è vero, ma serve anche un concorso nostro in questa costruzione della nostra vita. La Preghiera profonda svelenisce la nostra mente da quelle sensazioni, che possiamo avere, e ci porta in questo fondamento, che è la Parola di Dio.

Ci prepariamo a vivere la preghiera del cuore.

Santa Teresa d'Avila diceva che la nostra Anima è come un castello, al centro del quale c'è un diamante, che è la stanza tonda, dove c'è il nostro cuore.

Per arrivare a questa stanza tonda, faremo un cammino, ricco di simboli, che servono ad impigliare la mente e ad avere accesso al cuore.

Per arrivare al cuore, la via preferenziale è il respiro, che deve essere circolare, senza pause: inspiro forzato ed espiro rilassato.

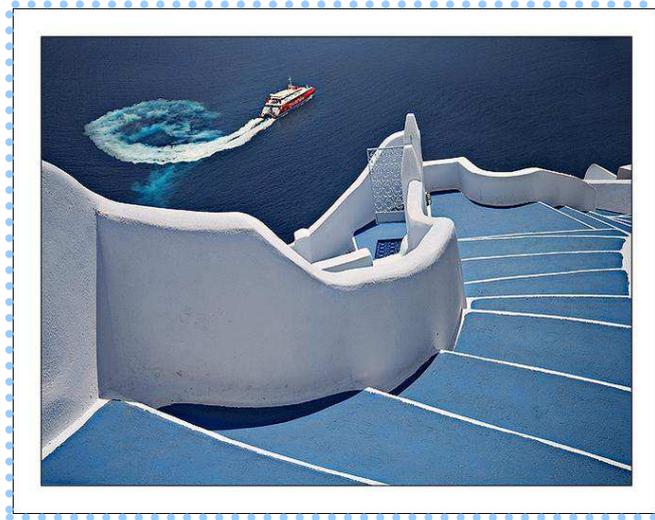
La mente va tenuta a bada con la ripetizione di una giaculatoria a livello mentale: **Gesù, grazie!**

È difficile armonizzare per chi è qui per la prima volta sia il respiro, sia l'immobilità, sia la ripetizione della giaculatoria, ma con il tempo si riesce a sincronizzare il tutto.



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.



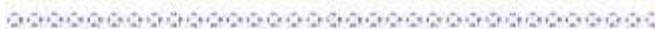
Importante è stare al **centro della stanza**.

A sinistra c'è un **ascensore**. Se vogliamo, durante la Preghiera, possiamo premere un tasto e chiamare qualcuno. Siamo nella Settimana della Commemorazione di tutti i Santi e Defunti, quindi è più facile in questo tempo che venga un'Anima della nostra famiglia.

Nella stanza tonda ascoltiamo, ripetiamo **Gesù, grazie!**, respiriamo circolarmente.

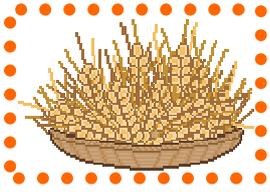


Se abbiamo chiamato qualcuno, accompagniamolo all'ascensore, salutiamolo, congedandolo.



Sentivo che il Signore ci diceva: - Non rispondere alle domande superficiali della tua vita. C'è una domanda fondamentale, dalla quale dipende tutto il resto. Prova a rispondere a questa domanda fondamentale e le risposte delle altre domande arriveranno da sole.-

## PAROLA DEL SIGNORE



**1 Samuele 2, 3-4:** *Smettete di dire parole superbe, basta con le frasi arroganti, perché il Signore è un Dio che sa tutto; Egli giudica le azioni di ognuno, Egli spezza l'arco dei forti, riveste i deboli di forza.*

Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questo momento di Preghiera, di silenzio, di discesa nel profondo.

Ti ringraziamo, Signore, per questa notte, che si apre e per tutto quello che vorrai dirci questa notte.

Grazie, Signore, per queste profondità di Dio, che forse abbiamo intravisto.

Grazie, per questa domanda fondamentale, alla quale ci inviti a dare una risposta.

Ti ringraziamo, Signore, ti lodiamo in questa settimana di rivoluzione cosmica di Santi, di Defunti, di Commemorazione dei Santi, di questo limite, che si assottiglia e possiamo entrare più facilmente in comunione.

Ti ringraziamo, Signore, ti benediciamo, perché la nostra vita è bella con te e va tutto bene in questo mondo perfetto.

*L'Eterna Gioia dona loro, Signore,  
e splenda ad essi la Luce Perpetua,  
vivano in pace.*

***Amen!***

