

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 17 gennaio 2020



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

L'introduzione di questa sera è un invito a porci delle domande in modo che, durante la Preghiera del cuore, salgano le risposte dalle viscere, dal profondo, non dalla testa, perché la mente mente. Il secondo cervello (viscere/cuore) ha le risposte vere.

Cominceremo con un esempio. Che tipo sono?

Ci sono tre tipologie di vita:

*carota

*uovo

*caffè.

Prendiamo un pentolino di acqua calda e mettiamoci le carote, in un altro l'uovo e nell'ultimo il caffè.

Nell'acqua calda le carote diventano molli, l'uovo diventa duro, sodo, il caffè diventa una buona bevanda profumata.



A che cosa ci porta questo esempio?

L'acqua calda sono le difficoltà della vita che tutti abbiamo e ci saranno sempre.

Ricordiamo le Parole di Gesù: *“Chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, è simile a un uomo stolto che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa cadde, e la sua rovina fu grande.”* **Matteo 7, 24-27.**

Noi non possiamo evitare l'acqua calda, non possiamo evitare un fallimento, che può essere matrimoniale, lavorativo, amicale... Incontreremo sempre l'acqua calda. La differenza consiste nel come reagiamo alle avversità, all'acqua calda, in quello che ci raccontiamo. L'evento è oggettivo: noi lo viviamo, lo elaboriamo, lo affrontiamo, raccontandolo dentro di noi.

Qui entra in gioco la Preghiera del cuore, perché cerca di scemare quello che c'è nella mente, per portarci ad una narrazione interiore veritiera.

L'evento va elaborato, superato, integrato.

*Le persone-carota sono dure, formate, ma, davanti ad una difficoltà, si spapolano, si perdono, si deprimono, non sanno reagire all'evento.

*Le persone -uovo sono quelle che dentro di sé hanno vita, sono persone da trattare con delicatezza; nelle difficoltà diventano dure, ciniche, non credono più, diventano acide interiormente. Non hanno saputo reagire all'evento.

*Le persone-caffè sono quelle che, dinanzi ad eventi negativi, non si lasciano trasformare dall'acqua calda, ma trasformano la realtà, facendola diventare profumata, energetica.

Domandiamoci a quale tipologia ci identifichiamo. Tutti dovremmo cercare di passare da carota a caffè, da uovo a caffè.

La realtà va trasformata e noi possiamo farlo, perché siamo come un buon chicco di caffè. Possiamo trasformare la realtà, che viviamo, da tragedia ad evento vivibile.

Le tipologie carota ed uovo cercano un colpevole, qualcuno che abbia la colpa di quello che accade. Entrano così nell'infelicità.

Dobbiamo ricordarci che noi siamo i responsabili della nostra vita. Ci sono ovviamente cause esterne, che vanno integrate e trasformate.



Per cucinare la rana, si mette nell'acqua fredda, che poi gradatamente si fa scaldare e la rana gode il tiepido. Quando l'acqua bolle e la temperatura diventa insopportabile, la rana vorrebbe uscire, ma non ha più la forza per farlo, per balzare fuori dalla pentola e diventa bollita.

C'è da chiedersi se siamo rane bollite. Ci sono situazioni nella vita, dalle quali dobbiamo saltare fuori, finché

siamo in tempo. Il nostro problema è che vogliamo adattarci a determinate realtà.

Il Principe di Lampedusa diceva che se vogliamo che tutto resti uguale, dobbiamo cambiare qualche cosa.

La vita è un cambiamento continuo. A volte, per fare in modo che la situazione resti così come è, facciamo qualche piccolo ritocco.

Da alcune realtà bisogna uscire.

A Gerusalemme la stella non splendeva. I Maghi, uscendo dalla città, hanno rivisto la stella e trovato Gesù.

Come facciamo a saltare?

Io cerco di occuparmi del grano buono, lasciando stare la zizzania. Gesù poi interviene.

Giovanni 10, 3: *“Il guardiano gli apre e le pecore ascoltano la sua voce: egli chiama le sue pecore una per una e le conduce fuori.”*

Quando Gesù ci vede in un recinto, prigionieri di una situazione, di una malattia... viene e ci porta fuori. Il problema è che noi rientriamo nella pentola. Dovremmo evitare questo, per non finire bolliti.

È necessario un discernimento della nostra vita: a che punto sono? Devo saltare.

Il cieco nato ha incontrato Gesù e la sua vita è cambiata. (**Giovanni 9**)

Se la nostra vita non cambia, forse non abbiamo incontrato Gesù. Quando incontriamo Gesù non siamo più riconoscibili, come è accaduto al cieco nato: *“Non è egli quello che stava seduto a chiedere l’elemosina? - Alcuni dicevano: -È lui!- Altri dicevano: -No, ma gli assomiglia.- Ed egli diceva: -Io sono!”*-

Il Signore deve essere il nostro punto di riferimento. A volte, il nostro punto di riferimento è il nostro nemico.

Il cieco nato, dopo che è guarito, torna di nuovo al tempio: è ritornato nella pentola (tempio) che lo aveva bollito (accecato).

Per questo è importante saltare fuori dalla pentola; quando il Signore ci aiuta, dobbiamo fare attenzione a non tornare nella pentola.

Dobbiamo accettare le emozioni. Le emozioni sono tutte buone. Il problema siamo noi, che diciamo: -Posso vivere questa emozione. Non posso vivere questa emozione...- Cominciamo a mettere dei paletti e ci riempiamo di rospi. Le emozioni hanno un’energia, che canalizzata ci porta a vivere. Ogni cosa ha un risvolto positivo. Le emozioni derivano dagli eventi, dall’acqua calda.

Ogni giorno leggo questo versetto di **Filippesi 1, 19:** *“So infatti che tutto questo servirà alla mia salvezza, grazie alla vostra preghiera e all’aiuto dello Spirito di Gesù Cristo.”* Dobbiamo avere fede/fiducia in Dio, che guida la nostra vita; quello che ci sta accadendo è bene e ha un risvolto positivo.

Non dobbiamo dire: -In questo che cosa ci guadagno?-, ma: -Che cosa posso fare io?-

Se il Signore ci ha messo in una determinata situazione, non è perché ci lamentiamo, ma perché possiamo intervenire, per affrontare la situazione.

Si sente dire: -Perché Dio mi tratta così? Proprio a me doveva capitare?...-

Il colpevole è sempre Dio, il marito o la moglie, la suocera... Si cerca sempre un colpevole. Crediamo e fidiamoci della parole di san Paolo.

Quando sono stato trasferito da Oleggio a Roma, sono andato da Gesù, per sfogarmi. Ho recitato poi il Rosario e ho aperto la Bibbia, per vedere quale Parola il Signore mi avrebbe dato. *“Così essi hanno eseguito quello che tu avevi deciso e stabilito.”* **Atti 4, 28.** Il riferimento è alla morte di Gesù.

Dopo che ci siamo arrabbiati, dobbiamo ricomporci, perché c'è qualche cosa di positivo. Se crediamo che la nostra vita è guidata dal Signore, Lui ci guida. **Isaia 45, 2:** *“Io marcerò davanti a te; spianerò le asperità del terreno, spezzerò le porte di bronzo, romperò le spranghe di ferro.”* È un invito a fidarci di Dio. Quando capiamo il fine di una situazione, poniamo termine alla sofferenza di un evento doloroso.

“La vita accade, mentre si fanno altri progetti.”

Gesù è la via, la verità e la vita. Gesù ci cambia la vita. Importante è entrare in questo cambiamento.

Qui c'è la differenza fra contento e felice.

*Il contento (da contenere) è colui che si adatta ad una situazione.

*Al felice rimane quel “quid” di inquietudine. La felicità nella pienezza comporta anche la sofferenza.

Penso che avremo la pienezza, quando incontreremo Gesù faccia a faccia.

“Beati coloro che affrontano la sofferenza, per toglierla agli altri: riceveranno Spirito Santo.”

Se affrontiamo le sofferenze, c'è una battaglia, ma l'inquietudine serve, per migliorarci.

*Il paradigma del mondo è: avere, fare, essere.

Se io ho tanti soldi, faccio quello che voglio e sono felice: questo è il paradigma del mondo, che ci lascia sempre insoddisfazione, ansia, angoscia.

*Il paradigma della fede è: essere, fare, avere.

Io sono è il Nome di Dio.

“Agitur sequitur esse: l'agire segue l'essere”. L'essere testimonia quello che siamo. *“Dai loro frutti li riconoscerete.”* **Matteo 7, 16.** La crescita personale è un essere. Se siamo, facciamo e abbiamo. Tutto dipende da quello che siamo.

Genesi 39, 5: *“Da quando egli lo aveva fatto suo maggiordomo e incaricato di tutti i suoi averi, il Signore benedisse la casa dell'Egiziano per causa di Giuseppe e la benedizione del Signore fu su quanto aveva, in casa e nella campagna.”* Giuseppe era schiavo; appena è entrato nella casa di Potifar, quella casa è stata benedetta.

Se siamo benedetti, se siamo in comunione con il Signore, indipendentemente da quello che facciamo, portiamo benedizione a tutte le realtà che viviamo.

Tutto dipende dalla preghiera, dal fermarsi, dal respirarci sopra.

Se lavoriamo per il Signore, il Signore lavorerà per noi. In ogni situazione, dobbiamo portare la Buona Notizia a partire da noi. C'è un cambio di attitudine mentale. Che cosa posso fare?

Il Signore ci ha messo in una determinata situazione, affinché possiamo superarla e migliorarla. Nella Preghiera del cuore si attivano dentro di noi energie nuove, nelle quali dobbiamo credere.



Concludo con un paragone preso dalla natura. Le api si differenziano in fuchi, api operaie, ape regina. L'ape regina è l'unica fertile e comanda all'interno dell'alveare.

Quale è la differenza fra l'ape regina e l'ape operaia?

L'ape regina mangia la pappa reale e diventa regina.

Per noi la pappa reale è la Parola di

Dio. Se ci nutriamo della Parola di Dio, da ape operaia diventiamo ape regina. Noi siamo figli e figlie del Re. Il diluvio di parole del mondo ci sommerge, ma nutriamoci di pappa reale di buon mattino.

Nella Preghiera del cuore, come giaculatoria, usiamo le due parole più grandi della Scrittura:

*Gesù, che è il Nome che è al di sopra di ogni altro nome,

*grazie, che significa essere eucaristici, ringraziamento.

Nella Preghiera del cuore la dinamica consiste nel respiro consapevole.

Durante l'estate, l'alveare diventa caldissimo: le api operaie muovono le ali, per fare aria all'interno.

La nostra mente, a volte, soffre di miasmi asfittici; per questo, dobbiamo aprire le finestre del cuore e della mente. Le menti chiuse sono le più pericolose.

La Preghiera del cuore con il respiro consapevole aerea la mente, il cuore, in modo che i pensieri spazzatura vengano eliminati.

La Preghiera del cuore ci abilita alla comunicazione. La vera comunicazione avviene nel silenzio.

Come comunica l'ape regina con le api?

Mediante i feromoni, che sono *“sostanze biochimiche prodotte da ghiandole esocrine che sono emesse dagli organismi viventi a basse concentrazioni con la funzione di inviare segnali ad altri individui della stessa specie.”*

Un'ape è morta, quando non emette più vibrazioni.

La stessa cosa capita a noi. Noi emettiamo onde, vibrazioni nel raggio di un metro e mezzo. Con queste vibrazioni non si può ingannare.

A volte, incontriamo persone, che ci lasciano perplessi, perché le loro parole vengono dalla mente, ma le vibrazioni dal cuore.

Le vibrazioni non possono condannarci. Se il Signore ci fa capire qualche cosa di una persona, attraverso queste vie misteriose, non è per condannarla, ma per salvarla. **Luca 5, 32:** *“Io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori a convertirsi.”*

Noi siamo in questo mondo, non per condannare le persone, ma perché si salvino attraverso di noi.

La Preghiera del cuore, a poco a poco, ci aiuta a sentire i feromoni, le vibrazioni, per entrare in un mondo altro.

La vera comunicazione non è quella con le parole, ma quella attraverso le vibrazioni.

Le persone, che sono sullo stesso livello, si capiscono subito ancora prima di parlare.

