

PREGHIERA DEL CUORE

Decimo ciclo di incontri
tenuti
da PADRE GIUSEPPE GALLIANO M.S.C.



2016 - 2017

FRATERNITÀ

“NOSTRA SIGNORA DEL SACRO CUORE DI GESÙ”

Incontro
del
3 ottobre 2016



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

Ringraziamo il Signore per questo nuovo ciclo di Preghiera del cuore. Il Signore ci porta a Novara, in questa chiesa di Sant'Antonio, che ci accoglie. Cambiamo posto e ricominciamo.

La Catechesi introduttiva sarà come una specie di ripetizione, per un nuovo inizio, anche se la meditazione, pur avendo la stessa dinamica (immobilità, respiro, giaculatoria), è sempre diversa, perché entriamo dentro di noi in un mondo sempre nuovo, in dinamiche nuove, che sono quelle della nostra interiorità.

Comincio con il leggervi un brano di un filosofo:



“Non siete consapevoli degli alberi, della luce del sole? Non siete consapevoli del cane, che abbaia? Non vedete i colori dei fiori, il movimento delle foglie, la gente che passa?

Questa è consapevolezza esteriore. E come siete consapevoli esteriormente, così potete essere consapevoli interiormente dei vostri pensieri e sentimenti, dei motivi che vi spingono, dei bisogni,

dei pregiudizi, delle invidie, delle gelosie, dell'orgoglio dentro di voi.

Se esteriormente siete davvero consapevoli, si risveglierà anche la consapevolezza interiore. Allora diventerete sempre più consci delle vostre reazioni: consapevolezza esteriore ed interiore costituiscono il progresso della persona.”

La consapevolezza esterna, in fondo, è l'attenzione che noi riserviamo al mondo esterno. Il mondo esterno ha bisogno di essere visto. Tante volte, noi viviamo in un luogo, in un ambiente, relazionandoci con persone, senza vederli.

Per questo, i meditatori dicono: “Se vedi un albero e guardi solo l’albero, non hai visto niente. Se vedi il miracolo dell’albero, hai visto veramente l’albero.”

Nel Vangelo, vedere si dice in tre modi:

- Vedere una persona fisicamente.
- Vedere una persona per quello che c’è dentro di lei.
- Vedere nel senso di fare esperienza.

Noi dovremmo passare da un vedere semplice a un vedere che diventa esperienza di quello che stiamo vivendo, che ci porterà all’esperienza di Dio.

Questa consapevolezza è rivolta prima fuori, per poi cominciare a vedere dentro.

Nel Vangelo apocrifo di Tommaso, Gesù dice: “Se il Regno dei cieli è nell’aria, gli uccelli sono avvantaggiati; se il regno dei cieli è nel mare, sono avvantaggiati i pesci. Il regno dei cieli invece è dentro di te e fuori di te.”



Nei Vangeli canonici, il Regno dei cieli è descritto in vari modi.

Gesù dice che lo Spirito Santo, il Regno dei cieli sono dentro di noi: è un cammino interiore, che dobbiamo intraprendere, unito a un cammino esteriore.

Matteo 22, 2: *“Il Regno dei cieli è simile a un re che fece un banchetto di nozze per suo figlio.”*



Con lo scambio ininterrotto tra dentro e fuori, si realizza la conoscenza di sé.

Se voi conoscerete il Regno dei cieli che è dentro e fuori di voi, conoscerete voi stessi. Se non realizzate questo, sarete poveri, sarete la povertà.

Questa interdipendenza ci porta alla gratitudine, come viene bene espresso nel canto: “Ai bordi del silenzio”.

Siediti ai bordi dell’aurora/ per te si leverà il sole. /Siediti ai bordi della notte/ per te scintilleranno le stelle./ Siediti ai bordi del torrente/ per te l’usignolo canterà./ Siediti ai

bordi del silenzio/ Dio ti parlerà.

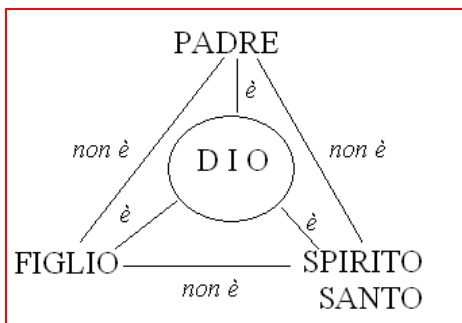
Se prendiamo consapevolezza del mondo esterno, questo ci porterà ad altro: questo altro ci porta dentro a noi stessi.

Si comincia sempre con i tre movimenti base:



- ⇒ il respiro: dobbiamo prestare attenzione al nostro respiro, che ci accompagna sempre;
- ⇒ la giaculatoria: questa serve, per frenare i pensieri imbizzarriti. “Grazie, Gesù!”
Gesù è il Nome, che è al di sopra di ogni altro nome.
Grazie è la parola di gratitudine, che attira ogni bene;
- ⇒ l’immobilità: il corpo deve stare immobile. È l’atteggiamento più difficile, perché cominciamo a sentire pruriti, dolori... Da qui scaturiscono tutte le malattie.

Spesso viviamo da dissociati: la mente e il cuore da una parte, il corpo dall’altra.



Questo ci porta a una triplice consapevolezza: noi abbiamo un Dio Trinitario, che vive dentro di noi: Padre, Figlio, Spirito Santo.

La Trinità rappresenta la dimensione verticale, orizzontale, interiore.

- Gesù ci ha insegnato a dare del “tu” a Dio.

Il “lei” fa parte di una modalità del mondo. Noi diciamo: “Padre Nostro....sia santificato il **tu**o Nome...”

Con Dio, Padre e Creatore degli Universi, noi dobbiamo relazionarci.

Salomone dice che quello che l’Universo non può contenere, è stato racchiuso in un tempio.

Quello che l’Universo non può contenere, noi lo abbiamo racchiuso nell’Eucaristia.

Questa è la relazione verticale.

- La relazione orizzontale è quella con i fratelli. Se Dio è Padre, noi siamo fratelli. Da qui deve scaturire questo Amore per gli altri. La Preghiera del cuore, l’incontro con se stessi portano all’Amore per gli altri, non al giudizio.

- La dimensione interiore ci porta dentro noi stessi. Lo Spirito Santo inizialmente è dentro di noi, poi si manifesta con i carismi e le manifestazioni tipiche del Divino. Volta per volta, dobbiamo cercare l’unzione, che parte sempre da un cammino interiore, che unge tutto quello che noi facciamo all’esterno.



Quando entriamo dentro di noi, ci incontriamo subito con la spazzatura emozionale: tutto quello che abbiamo messo da parte.

Per questo, la Preghiera del cuore non è gradita a tutti, perché, chiudendo gli occhi e rientrando in se stessi, si prende contatto con quello che abbiamo evitato durante il giorno, durante la veglia.

Se insistiamo con la consapevolezza, entriamo nella purificazione.

“*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio* (faranno esperienza di Dio)”. Puri di cuore significa essere trasparenti.

La meditazione serve a sganciare le dinamiche malate, che sono dentro di noi: è la “conditio sine qua non” per fare un’esperienza di Dio.

Il Creato è il Mondo che noi abitiamo ed è a partire dal Creato che possiamo fare esperienza di Dio.



Papa Francesco, nella Lettera Enciclica “Laudato Si” del 24 maggio 2015, si è occupato della natura e ha stabilito un giorno, per ricordare il Creato, mettendo i Primi Vespri, che sono appannaggio di Dio e, per concessione, della Beata Vergine Maria, anche per il Creato.

La consapevolezza dall’esterno passa all’interno e ci porta alla memoria. Sant’Agostino dice che la memoria è il deposito dell’anima.

Noi rientriamo in un gigantesco Albero Genealogico: chi pratica la Preghiera del cuore vede luoghi che crede di aver già visto. Queste esperienze dipendono dal cammino interiore che compiamo e, nel grande serbatoio della memoria antica della nostra famiglia, rivediamo o aggiustiamo o sosteniamo esperienze pregresse.

Di questa memoria, che risale alla notte dei tempi, Gesù ne ha parlato: “*Il Consolatore, lo Spirito Santo, che il Padre manderà nel mio nome, egli vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che vi ho detto.*” **Giovanni 14, 26.**

Questo ha due significati.

☆ Lo Spirito ricorda la nostra vita.

Se cominciamo a meditare ogni giorno, noi cominceremo a ricordare ogni cosa e la nostra vita non sarà più un susseguirsi di eventi, di fatti.

Cominceremo a vedere la nostra vita, come Storia Sacra, cominceremo a capire che non siamo nati per caso.

☆ Lo Spirito ci porta a guarire da ogni evento traumatico. Tutti abbiamo vissuto eventi traumatici nella vita, che vengono a galla dopo anni. Bisogna consapevolizzare questi eventi e, una volta che riusciamo a parlarne, li abbiamo vinti. Lo Spirito ci guarirà da eventi che, forse, non possiamo ricordare. Arrivano, però, momenti, nei quali possiamo affrontarli e siamo portati dallo Spirito a superarli.



La memoria riguarda il passato e anche il futuro.

La nostra vita dipende da causa ed effetto. Quello che abbiamo sperimentato negli anni passati, oggi si ripresenta.

La memoria è anche del futuro: quello che facciamo oggi, influenzerà anche il nostro futuro.

“Bereshit bara Elohim et hashamayim ve’et ha’arets.”

Dio creò il cielo e la terra: prima non c’era niente.

Le nostre azioni riguardano anche il futuro.

Fare un’esperienza della Preghiera del cuore significa fare un’esperienza del Divino.

2 Corinzi 12, 2: *“Conosco un uomo in Cristo che, quattordici anni fa, fu rapito al terzo cielo, in Paradiso, e udì parole indicibili.”*

Da questa esperienza nasce l’evangelizzazione di Paolo.

Da questa esperienza, che noi facciamo nella Preghiera del cuore, dipende il nostro futuro, il nostro progetto, il nostro cammino.

Efesini 1, 18-20: *“Chiedo a Dio di illuminare gli occhi del vostro cuore, per farvi comprendere la grandiosa ricchezza che Egli ha preparato per quelli che sono suoi, l’immensa potenza, la forza, che ha resuscitato Gesù.”*

Noi abbiamo una visione mentale e una visione del cuore: sono due visioni diverse.

Paolo prega, perché si illumini il nostro cuore.

Vediamo questo, quando meditiamo. Non necessariamente in questi 50 minuti. Occorre uno stile meditativo che fa sorgere, durante la giornata, qualche luce che parte dal cuore.

Dobbiamo saper distinguere le idee, che vengono dalla mente e quelle che vengono dal cuore.

Per i Classici si tratta di mente superficiale e mente superiore.

Padre Andrea Schnöller ricorda che Giacomo Leopardi, quando scrive “[L’Infinito](#)”, ha davanti a sé solo una siepe. Questa, invece di costituire un ostacolo alla visione, lo immerge in un universo, senza confini. Nel silenzio fa un’esperienza di infinito, che possiamo ripetere anche noi, attraverso la meditazione.

“Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
 e questa siepe, che da tanta parte
 dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
 Ma sedendo e mirando, interminati
 spazi di là da quella, e sovrumani
 silenzi, e profondissima quiete
 io nel pensier mi fingo; ove per poco
 il cor non si spaura. E come il vento
 odo stormir tra queste piante, io quello
 infinito silenzio a questa voce
 vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
 e le morte stagioni, e la presente
 e viva, e il suon di lei. Così tra questa
 immensità s'annega il pensier mio:
 e il naufragar m'è dolce in questo mare.”



Giordano Bruno è stato bruciato a Campo dei Fiori il 17 febbraio del 1.600, come eretico. Quello che diceva, ora, è appannaggio della Chiesa, degli Universi, del venire. Nel saluto, che rivolge a Sagredo, suo discepolo, che ha avuto il permesso di andare a salutarlo, prima della morte, e che gli chiede perché potevano succedere quelle cose, risponde così:



“Sono state le mie azioni, il mio credo, che mi hanno portato a scegliere, anche in modo inconsapevole, questa morte al rogo. Guarda dentro di te, Sagredo, ascolta la tua voce interiore e ricorda che l’unico maestro è l’essere che sussurra al tuo interno, è la verità, che è dentro di te: sei divino. Non dimenticarlo mai!”

Gesù ha detto le stesse parole: *“Voi siete dei!”* **Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34.**

Durante la Preghiera del cuore, vogliamo collegarci con il Divino, che è dentro di noi.



UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI

Luca 1, 13-14: *“Ma l'angelo gli disse: -Non temere, Zaccaria, la tua preghiera è stata esaudita e tua moglie Elisabetta ti darà un figlio, che chiamerai Giovanni. Avrai gioia ed esultanza e molti si rallegreranno della sua nascita.”-*

Zaccaria non crede e rimane muto.

Ti ringraziamo, Signore, per questo invito a credere che tu ascolti la nostra preghiera, al di là delle circostanze e delle possibilità di realizzazione. Grazie, Signore, perché abbiamo imparato che moglie è la parte spirituale, è generare un figlio che dà contentezza. Ti ringraziamo, Gesù, perché, al di là della vocazione, che abbiamo scelto nella nostra vita, ci rendi fecondi, donandoci nuove realtà, nuovi progetti. Nella misura in cui siamo fecondi, ci moltiplichiamo.

Grazie, Gesù!

