

23 maggio 2014

## Introduzione all'ottavo incontro



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

Questa sera, non ci sarà una Catechesi vera e propria, ma ci saranno tre testimonianze, tre episodi, che sono accaduti a me, per dire che cosa può succedere durante la Preghiera del cuore.

Generalmente, l'introduzione è una Catechesi istruttiva sulle dinamiche della Preghiera del cuore, su quello che dicono i Padri e la Scrittura.



Poiché questo mese è stato molto intenso, attraverso la Preghiera del cuore, sono arrivato in uno spalare del giardino del cuore, nel quale, a un certo punto, ho trovato qualche cosa.

In questo mese, ho trovato come alcuni scavi archeologici, tre esperienze. Ve le racconto, perché quello che è capitato a me, può capitare anche a voi. Con la Preghiera del cuore, noi apriamo finestre sull'invisibile, sul mondo dello Spirito e degli spiriti. Gli spiriti sono nostri amici, non dobbiamo preoccuparci di loro, ma piuttosto dei vivi, che possono farci del male. Con il cammino dell'interiorità, della profondità della Preghiera del cuore noi apriamo queste finestre sull'invisibile: è come se vivessimo in un castello con finestre che guardano su un dirupo infinito.

Mentre di solito la mia sveglia suona alle 5.30, il giorno del mio compleanno, 28 aprile, mi sveglio alle 5.15, perché sento due occhi, che mi guardano. Apro gli occhi e vedo una persona, che mi guarda, seduta davanti al mio letto. La guardo: è un vecchio amico, Totò, che è morto, quando io avevo 20 anni, quindi 35 anni fa.



Totò mi guarda e io faccio un po' di confusione, perché non capisco se sto dormendo, sognando o se sono sveglio. Mi chiedo se è uno spirito, un'anima...

Dalle 5.30 alle 5.45 faccio i miei soliti "100 respiri della gioia". Quando aprivo gli occhi, vedevo Totò, che mi guardava, e sentivo anche il suo profumo. Sono stato mezz'ora a lasciarmi guardare ed ero contento.

Quando è suonata la seconda sveglia, mi sono alzato e ho pensato che quell'apparizione fosse un regalo per il mio compleanno.

La mattinata è stata intensa, perché c'era il ritiro con il Vescovo. Sono tornato verso le 4 del pomeriggio, ho risposto ai messaggi augurali e verso le 17.30, poiché non avevo preso impegni, ho deciso di farmi un regalo: una Preghiera del cuore prolungata.

Avevo acquistato un CD con una musica della durata di un'ora e quindici, da mettere come sottofondo durante la Preghiera.

Mi stendo e, appena inizio a respirare, mi appare di nuovo Totò. Rimango a respirare con questa musica e gli occhi cominciano a lacrimare, sentendo il dolore della perdita dell'amico: il cuscino era bagnato di lacrime.



Quando è finita la musica, ho guardato l'orologio ed erano le 20.00: mi sono chiesto come mai la musica non fosse terminata dopo l'ora e un quarto.

Lo Spirito nell'iPad ha schiacciato il tasto: "Ripeti musica", perché io non l'ho fatto.



Dopo due ore di Preghiera del cuore, mi sono alzato rilassato, perché ho sentito questo dolore lenito. Io non sapevo di avere ancora questo dolore. Quando è morto Totò, vivevo a Palermo in una cultura, che vietava agli uomini di piangere. Ho rivissuto quel dolore e ho pianto tutte le mie lacrime.

Ho ripensato alla morte di Lazzaro, quando Gesù lacrima. Gesù non scoppia in pianto, ma lacrima, esprime il suo dolore, tira fuori la sua emozione.

Quando pratichiamo la Preghiera del cuore, se lacrimiamo, stiamo spurgando un dolore, emozioni, che non abbiamo vissuto, né consapevolizzato.

Il regalo che il Signore mi ha fatto il giorno del mio compleanno non è stata tanto la visita di Totò, quanto il riuscire a tirar fuori il dolore.





Un venerdì pomeriggio, faccio la Preghiera del cuore e vedo una scena di quando ero ragazzo: un Luna-park con dei giochi.

L'indomani, faccio la Preghiera del cuore con i ragazzi dell'Oratorio, che me l'hanno chiesto. Quel giorno volevano fare la regressione. I ragazzi si stendono e iniziamo la pratica.

L'energia del gruppo condiziona la nostra Preghiera.

A metà della respirazione, mi si apre un ricordo, quello della sera prima, quando ragazzino ero al Luna-park. Mi sono ricordato che sono andato a fare una commissione per mio padre, che mi aveva dato 200 lire.

Vicino a casa mia, c'è un piazzale, dove ogni tanto sosta il Luna-park. Con le 200 lire sono andato sulla giostra degli aerei, che salivano, scendevano e giravano su se stessi.

Appena l'aereo sale, ho avuto molta paura, mi veniva da piangere e speravo che quel giro finisse presto. Al termine del giro, la proprietaria della giostra dice: "Adesso tutti gli aerei atterreranno, solo uno rimarrà in alto, per fare un altro giro."

Proprio il mio aereo è rimasto in alto.

Nella Preghiera del cuore, mentre ricordavo questo episodio, ho provato rancore verso i miei genitori. Mi sono sentito solo, abbandonato. Questo rancore ha provocato un forte mal di testa.

Ho pregato, ho perdonato, ho affidato al Signore questo rancore e, terminata la Preghiera con i ragazzi, abbiamo festeggiato il compleanno di uno di loro. Poi dovevo andare a celebrare la Messa a Santo Stefano. Avevo sempre mal di testa.



Durante la Messa abbiamo pregato per questo evento e l'indomani era tutto passato.

Noi abbiamo rancori, non perdoni, che sono sempre verso le relazioni primarie: genitori, fratelli, nonni, zii.

Razionalmente non c'è alcun motivo, per essere arrabbiati, ma noi non sappiamo come un ragazzino viva certi episodi.

Adesso non mi permetto di giudicare i miei genitori, ma quando si è adolescenti si vivono i fatti in modo particolare.

Le esperienze e le emozioni, che abbiamo avuto da ragazzi, non si possono qualificare, quantificare e rimangono nel cuore. Con la Preghiera del cuore, scavando, ho ritrovato questo episodio. Il mal di testa conseguente mi è sembrato sintomatico, come se fosse esplosa qualche cosa nel cervello: era esplosa l'emozione.

Durante la Preghiera del cuore può capitare di tirar fuori rancori, non perdoni, emozioni del passato, che abbiamo vissuto, all'epoca, in maniera negativa.



Ricordo, quando seminarista ho scoperto la Preghiera del cuore con il Padre Antonio Gentili, che mi faceva fare mezz'ora di Preghiera del cuore: è stato lui ad introdurmi in questa pratica meravigliosa.

Padre Antonio Gentili ci raccomandava di non fare più di due ore consecutive di preghiera del cuore, perché il cervello può sballare.

La vita, però, guida verso il bello. Sono venuto a contatto con un gruppo di "Maestri respiratori", che si incontrano periodicamente e condividono l'energia del gruppo con una meditazione che va dalle quattro alle sei ore notturne.

Ho partecipato a questi incontri e mi accorgevo di stare male. Non dividevo questa teoria di stare male, per stare bene, e ho deciso di non partecipare più a questi incontri.

Dopo qualche tempo, però, sono stato invitato con insistenza e sono andato.



Questa volta ho vomitato subito quello che avevo nello stomaco e ho continuato a respirare per quattro ore. Dopo quattro ore, c'è una pausa e la condivisione.



Si avvicina uno di questi maestri, mi abbraccia e scoppia in pianto. Pensavo che avesse bisogno di essere consolato, invece mi dice: “Come fai con tutto questo dolore che hai nel cuore?” Io ho risposto che stavo bene, che ero contento della mia vita. Questo maestro mi ha detto di aver visto tanto dolore nella profondità del mio cuore.

Mentre parlava, ho realizzato che nel mio profondo, in effetti, c'è del dolore, ma

non è il mio.

Come faccio il profumiere, tenendo in mano la Parola di Dio e diffondendola, così tutti quelli che mi incontrano mi raccontano dolori, liti, malattie, disgrazie.

Io ascolto, cerco di sentire compassione ed entrare in sintonia con il dolore dell'altro.

Ogni volta che Gesù compiva una guarigione, sentiva compassione, un patire con l'altro.

Da una parte mi infilo nel dolore altrui, dall'altra cerco di distanziarmi e pregare.

Mentre il maestro piangeva questo mio dolore, mi sono reso conto che nella cantina del mio cuore, io metto i dolori degli altri, che interagiscono.

Quando faccio la Preghiera del cuore, non faccio altro che spurgare questo dolore.

Ho capito che, in questi momenti di respirazione, il meditante non fa altro che essere uno spazzino del mondo. Togliendo la sporcizia, che c'è nel nostro cuore, facciamo un beneficio a tutta l'umanità.

Ogni volta che meditiamo, ogni volta che preghiamo, eleviamo il livello spirituale del Pianeta, della Chiesa, della famiglia, alla quale apparteniamo, del gruppo: per questo, diventiamo più leggeri.

La Preghiera del cuore non ha successo, perché, a volte, stiamo male. La Preghiera del cuore non è uno zucchero, ma, alla fine, ci fa stare bene.



## UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Atti 20, 22:** “Ecco io devo andare a Gerusalemme, senza sapere quello che mi accadrà: è lo Spirito che mi costringe.”

Ti ringraziamo, Signore, perché lo Spirito Santo ci costringe: non è una costrizione, perché lo Spirito Santo ci spinge.

San Paolo in **2 Corinzi 5, 14** dice: “*Caritas Christi urget nos. L'Amore di Cristo ci spinge.*”

Ti ringraziamo, Signore, perché tu dici che devi andare a Gerusalemme, che era il centro del potere religioso. Ti ringraziamo, perché ci inviti ad andare nel centro religioso del nostro cuore, senza sapere quello che accadrà. A volte, quando entriamo in certe dinamiche del cuore o di vita, non sappiamo quello che ci accade, ma lo Spirito Santo ci spinge sempre verso sentieri nuovi. Grazie, Gesù! Grazie! Grazie!

