

29 Gennaio 2010

Quarto incontro

Introduzione

... vi amo: il mio cuore me lo ordina



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

Questa sera, all'ingresso, vi è stato consegnato un opuscolo. Contiene alcune notizie sulla **Preghiera del cuore**, prese dalla Catechesi precedenti.

Risente del parlato, quindi è di più facile lettura.

Io dico sempre che la Preghiera del cuore mi ha salvato la vita. L'ho conosciuta nel 1998, incontrando un santo prete, che mi ha aiutato in un momento di passaggio, un momento di crisi. Una crisi è un passaggio verso un gradino successivo. Questo prete barnabita, invece di parlare tanto, mi ha portato in Cappella e mi ha insegnato questo tipo di Preghiera.

Oggi, facciamo una specie di riassunto per tutte le persone, che, per la prima volta, partecipano al Seminario per l'Effusione dello Spirito Santo.

Un'ora sola

Matteo 26, 40: *-Non siete capaci di vegliare un'ora sola con me?-* ha detto Gesù. Io sono convinto che questa è la Preghiera di Gesù, anche se non ci sono prove, né testimonianze. Gesù si alzava presto al mattino, e, alla sera, da solo, si appartava, senza gli apostoli, per pregare.

Non cantava i Salmi, non celebrava la Messa...che cosa avrà fatto? Sono convinto che Gesù facesse la Preghiera del cuore, detta anche Preghiera di Gesù.

Una Preghiera che mette davanti a noi stessi

Chi conosce i segreti dell'uomo, se non il Respiro dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere, se non lo Spirito, Respiro di Dio.



Proponendo alcune Catechesi, ho parlato della Preghiera del cuore. Due anni fa, ho sentito che il Signore mi invitava a fare questa Preghiera in pubblico. Così abbiamo iniziato un breve Corso da aprile a luglio. Da allora, abbiamo continuato, mese dopo mese, questa preghiera, che è difficile, perché mette davanti a se stessi.

Il primo passo, che cito nell'Introduzione è **1 Corinzi 2, 11**: *Chi conosce i segreti dell'uomo, se non il **Respiro** dell'uomo che è in lui?...*

Per conoscersi ci sono diverse pratiche. Noi siamo veramente

sconosciuti a noi stessi. Crediamo di sapere qualche cosa; gli altri credono di sapere qualche cosa di noi, ma noi siamo quello che Dio crede di noi. Per arrivare a capire e sapere chi siamo realmente, c'è il Respiro.

Il Respiro è come una fiaccola



Respirare sembra un atto banale, ma scatena tutti i diavoli, nel senso che il Respiro ci porta a conoscere noi stessi. Conoscere noi stessi significa tirare fuori tutti quegli episodi, che la nostra mente, abilmente, tiene nascosti. Noi rimuoviamo tante situazioni e continuiamo fino al termine della vita nell'inganno del mondo e nell'inganno di questo spirito, vivendo per metà la nostra vocazione.

Proverbi 20, 27: *Il respiro è come una fiaccola che scruta le viscere*, che per gli Ebrei sono il cuore, la vera interiorità. Noi viviamo al buio. Il Respiro e la

Preghiera del respiro ci porta alla conoscenza delle nostre stanze del cuore.

Santa **Teresa d'Avila** parlava del castello interiore, delle varie stanze del cuore.



Il diverso scatena le persecuzioni

Questo libretto nasce, dopo il Convegno di Fiuggi, dove ho tenuto un Simposio sulla Preghiera del cuore, scatenando confusione, perché alcuni termini, come “chakra” o “mantra” sembravano richiamare religioni orientali. C'è una specie di persecuzione per i Carismatici. Se non guariamo le persecuzioni, che abbiamo ricevuto, le proiettiamo sugli altri. È il diverso da noi che scatena la persecuzione. Abbiamo visto che cosa è successo con Caino



e Abele: quando Abele introduce un mestiere diverso, subito c'è l'uccisione, perché c'è la diversità, che non è accettata. Se non guariamo le piccole o grandi persecuzioni, automaticamente le esporteremo sugli altri.

L'ignoranza è il grande male del mondo, pertanto ho pensato di fissare in questo opuscolo le linee guida, con riferimenti alla Sacra Scrittura, al Catechismo della Chiesa Cattolica, ai Discorsi di alcuni Papi, ai Padri del deserto, per spiegare il significato della Preghiera del cuore/respiro.

Le Omelie pubblicate su Internet sono state un'esigenza, perché la gente, che capisce una cosa per un'altra, può rileggerle con attenzione e comprenderle nella loro verità.

Prendi il largo, scendi nel profondo



Quando proponiamo un'esperienza dello Spirito, agganciamo da qualche parte le persone. Nessuno si lamenta se sente una predica un po' scialba, ma se si dice qualche cosa che tocca lo Spirito e che è relativo alla vita, è come se le persone si svegliassero improvvisamente, sentendosi in dovere di reagire. Ho detto questo, perché: *Lode, lode, lode!* non ci guarisce. Il problema del Rinnovamento Carismatico è anche questo: siamo abituati a una guarigione istantanea.

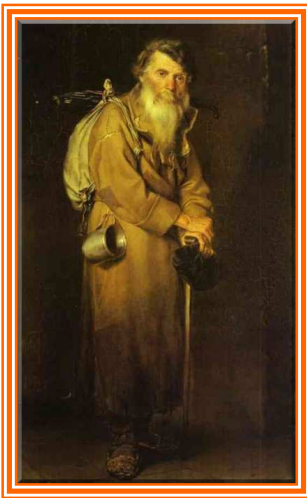
Durante una Messa il Signore guarisce qualche persona e noi ci sentiamo a posto.

La Preghiera del cuore è tutto il contrario: dobbiamo rientrare in noi stessi, scendere nelle profondità del nostro spirito, per guarire, per riparare. Non sempre vogliamo farlo. C'è chi rimane in superficie.

Gesù, però, ha detto a Pietro: **Prendi il largo, scendi nel profondo!** Ed è stata fatta una pesca miracolosa. Possiamo rimanere in superficie e addossare la colpa sempre agli altri. In questo modo ci lamentiamo: - Il mondo è brutto...andiamo verso la rovina...la gioventù non è più come quella di una volta...-

Scendendo nel profondo, tutto diventa bello. Ci si accorge che non c'è più nessuno da incolpare, perché ciascuno ha i suoi problemi. Il mondo non cambia, se non cambiamo noi.

I Racconti di un Pellegrino Russo



Alla base di questa Preghiera, ci sono “I Racconti di un Pellegrino Russo”, che hanno permesso a un vasto pubblico di conoscere questa Preghiera.

Dopo aver fatto questa Preghiera, il Pellegrino dice che tutto gli appariva bello: gli alberi, la natura... eppure tutto era come qualche tempo prima. Era



cambiato lui, erano guariti i suoi occhi. Vedeva il mondo con gli occhi di Dio, non più con gli occhi feriti. Questa Preghiera ci fa entrare nel pensiero positivo, non dove dobbiamo per forza dire che tutto è bello e buono, mentendo a noi stessi; con questo tipo di Preghiera, a poco a poco, i nostri occhi vengono purificati e veramente vediamo che tutto è bello, tutto è buono, perché uscito dalle mani di Dio.

Solo lo Spirito di Dio conosce il nostro cuore

Catechismo della Chiesa Cattolica n. 2563: *Il cuore è la dimora dove sto, dove abito. È il nostro centro nascosto, irraggiungibile dalla nostra ragione e dagli altri. Solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo. È il luogo della decisione, che sta nel più profondo delle nostre facoltà psichiche. È il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte. È il luogo dell'incontro, perché, ad immagine di Dio, viviamo la relazione: è il luogo dell'Alleanza.*

Pascal diceva: ***Il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce.***

Ieri, dovevo risolvere un problema in Parrocchia e, dopo molte ore, non sono riuscito a trovare la soluzione. Mi sono messo, allora, a fare questa Preghiera di silenzio per 50 minuti. Terminata la Preghiera, ho aperto la Scrittura e il Signore mi ha dato la soluzione a questo problema. A livello mentale, sentivo di aver umanamente risolto il problema, ma non era la soluzione giusta. Nel cuore si sente che la soluzione è un'altra.

Vai dove ti porta il cuore



Il cuore è il luogo dell'incontro, della decisione, il luogo dell'Amore. Susanna Tamaro, nel suo libro "Va', dove ti porta il cuore" suggerisce: *Quando davanti a te si aprono tante strade e non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta. **Respira** con la profondità fiduciosa con cui hai respirato il giorno in cui sei venuta al mondo...*

stai ferma in silenzio e ascolta il cuore.

La giaculatoria e il respiro

Questa Preghiera viene chiamata Preghiera di Gesù, Preghiera del cuore, Preghiera di respiro.

Ci sono due Scuole: la Scuola che insiste sul mantra, che significa giaculatoria, e l'altra che si concentra sul respiro.

Personalmente ho cominciato con la giaculatoria **Gesù/Abbà**. Il Pellegrino Russo ne formulava una più lunga: **Signore Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore.**

Gli Autori contemporanei consigliano una giaculatoria breve, che scenda nel cuore, come una freccia.

Gesù si dice silenziosamente, mentre inspiriamo; **Abbà**, quando espiriamo.

Gesù/Abbà sono i due Nomi Sacri, che contengono energia Divina

Possiamo correre il rischio di far diventare questa Preghiera la solita preghiera ripetitiva, vocale, mentale. Consiglio di far attenzione al respiro. All'inizio è meglio prediligere di sentire il respiro, che deve essere circolare, senza pause, come respirano i bambini e i gatti.

In questa respirazione, senza pause, diamo una botta di vita al nostro corpo, dal quale smoviamo le paure. Per questo la Preghiera del cuore non è molto amata, proprio perché si smuovono le paure.



Suonatore di aulos. Affresco etrusco

Gli auleti suonavano usando la respirazione circolare

Effetti della respirazione circolare

Quando noi abbiamo una paura, per prima cosa, sospendiamo il respiro. Tante persone, a poco a poco, sospendono il respirare profondo; bisogna, però, prima o poi, sbloccare le nostre paure, le nostre angosce.

La respirazione circolare deve essere profonda, per far entrare più aria possibile nel nostro corpo. Con tutto l'ossigeno introdotto, al quale non è abituato, il corpo reagisce con formicolii alle mani o episodi di tetania; se si torna a respirare normalmente, tutto ritorna come prima. Quando ci sono queste manifestazioni, si ha paura, non perché le mani si storcono, ma perché vengono a galla determinati episodi.

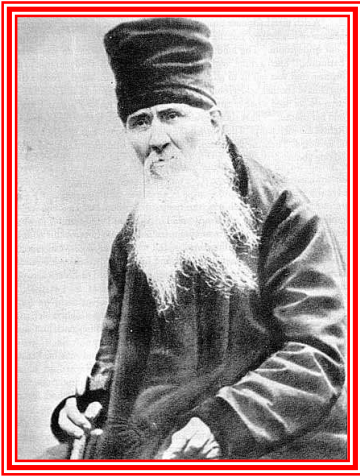
Non viene a galla niente, se il nostro corpo decide che non è il momento giusto, per evidenziare ciò che è nascosto.

Parola della Scrittura, dei Papi, degli esicasti

Giovanni Paolo II il 13/11/2003 in un Convegno sulla "Depressione" ha detto : - *La depressione è sempre una prova spirituale, che si accompagna spesso ad una crisi esistenziale e spirituale; conduce a non percepire più il senso del vivere; può essere la strada per scoprire altri aspetti di se stessi e nuove forme di incontro con Dio. Consiglio la meditazione... quindi la **Preghiera del cuore.***

Se parlate a una persona depressa, chiede che cosa deve fare. Quando invito alla Preghiera del cuore, cambia il discorso e dice: - Parliamo della mia situazione.- Con la Preghiera del cuore, il Respiro, la Meditazione si arriva alla soluzione del problema. Molte volte, i depressi, pur essendo malati, non vogliono guarire.

Benedetto XVI l'11/02/2009 in una Catechesi ha parlato della Preghiera del cuore, come risveglio della sensibilità spirituale.



La Preghiera del cuore nasce con i Padri del deserto e ha una grande valenza di guarigione. Quando nella Messa, invochiamo il Nome di Gesù, porta guarigione. Se ogni giorno ripetiamo per un'ora il Nome di Gesù, ci accorgeremo che ci porta guarigione.

L'esicasta **Caritone di Valamo** cita: *Non dimenticarti che la salute non dipende solo dal cibo, ma soprattutto dalla pace interiore. La vita in Dio, al riparo dall'agitazione dell'uomo, porta pace al cuore e, di conseguenza, mantiene il corpo in buona salute.*

Starets, cioè maestro, Amvrosij

Proverbi 4, 20-22: *Figlio mio, fai attenzione alle mie parole. Custodiscile nel tuo cuore, perché esse sono vita per chi le trova e salute per tutto il corpo.*

Il più delle volte, noi le custodiamo nella mente e dimentichiamo, perché la mente dimentica. Dobbiamo portare la Parola per eccellenza **Gesù/Abbà** nel cuore: questi sono i Nomi Sacri, che hanno una grande forza spirituale.

Entrare nel mondo dello Spirito

Può capitare durante questa Preghiera, anche un'uscita dal corpo, come è successo a tanti Santi, nel senso che noi possiamo apparire in un altro posto. Può capitare che persone ci sognino. Entriamo nella dimensione dello Spirito. Il teologo **Karl Rhaner** diceva: - Nel secolo, che viene, o il Cristianesimo sarà un Cristianesimo mistico o noi non saremo niente.-

Anche nelle altre religioni c'è questo sorpasso dal punto di vista spirituale. È importante entrare nel mondo dello Spirito, perché questo ci dice il messaggio di Gesù.

Questa preghiera è l'unica, che è in comune con tutte le altre religioni.



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



Matteo 24, 29-30: *Il sole si oscurerà, la luna non darà più la sua luce, le stelle cadranno dal cielo e le potenze celesti saranno sconvolte. Allora apparirà nel cielo il segno del Figlio dell'Uomo.*



Grazie, Signore, per questa Parola, Ci ricordi che, perseverando, cadono il sole, la luna e le stelle. Tutte quelle false stelle, che sono nel nostro cielo, cadono, per lasciare il posto a te, al Figlio dell'Uomo.



Pensiero conclusivo

Il momento importante della Preghiera del cuore è il dopo. Generalmente, il sonno è visitato da Angeli, sogni e stelle e l'indomani torna a galla qualche cosa. Bisogna osservare anche il domani.

Questa Preghiera è purificazione dei nostri pensieri. La nostra vita è il risultato dei nostri pensieri. Questa preghiera, che disattiva le dinamiche mentali, ci aiuta a portare il pensiero di Cristo, che è il pensiero della vita dentro di noi, perché anche la nostra esistenza abbia azioni di vita. Ne parleremo in modo approfondito la prossima volta.

Ti ringraziamo, Signore, e ti benediciamo per tutto quello che hai fatto questa sera. Donaci una buona notte e introducici sempre più in queste dinamiche del sogno e dello Spirito.

***Ci benedica Dio, che è Padre, Figlio e Spirito Santo.
Amen!***