

**PREGHIERA DEL CUORE**  
**MEDITAZIONE PROFONDA**

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



**ANNO**  
**2009 / 2010**

30 Ottobre 2009

## Primo incontro

### Introduzione



### E siamo al terzo anno

Iniziamo, per grazia di Dio, questo Terzo Ciclo di incontri di Preghiera del cuore. È già il terzo anno che, una volta al mese, ci incontriamo per questa Preghiera del cuore, che è l'esatto contrario per chi frequenta i Gruppi carismatici della Preghiera di lode, perché è un rientrare in se stessi.

È un tentativo che stiamo facendo in questa Fraternità di unire da una parte la Preghiera del cuore, dall'altra la Preghiera carismatica.

### Le due ali dell'aereo

Io sono convintissimo del beneficio della Preghiera del cuore e per questo mi sono lanciato in questa opera, per far conoscere le due ali di questo aereo, che deve volare. Un aereo ha bisogno dei motori: il motore è la Parola di Dio, che necessita anche di due ali: un'ala è costituita dalla Preghiera di lode del mondo carismatico; tanti aerei, però, volano male, perché il cammino carismatico ha bisogno di questo cammino profondo, un cammino personale, che è quello di Gesù.

### Il cammino di Gesù

Se dobbiamo ripetere la vita di Gesù, ci rendiamo conto che Gesù, di giorno, operava, evangelizzando con segni potenti, mentre al mattino presto e a tarda notte si incontrava, da solo, con il Padre con questa Preghiera del cuore. In mezzo alla tempesta, Gesù si metteva sul cuscino e dormiva (meditava), come abbiamo chiarito in tante Catechesi.

### Le dinamiche dell'attrazione



In questa Preghiera non c'è l'immediatezza, per questo vi consiglio di osservare domani, dopo aver fatto questa ora di preghiera, di respirazione, per verificare quello che ha prodotto nella vostra vita e quello che vi ha aiutato a realizzare.

Ieri, dopo la mia Preghiera del cuore, il Signore mi ha dato il passo di **Siracide 13, 16**: *Ogni persona si associa a chi gli è simile*. Poiché è

un versetto del Siracide, scritto in lingua ebraica, è difficile la traduzione. Nella versione in lingua corrente si legge: *Ogni persona si innamora di chi gli assomiglia*. Un'altra traduzione riporta: *Ogni carne è attratta verso la stessa specie, però l'uomo aderisce al suo simile*. Qui ci sono le dinamiche dell'attrazione, che sottintendono a questa Preghiera del cuore. Siamo noi che attiriamo persone ed eventi e l'altro, che incontriamo, del quale generalmente vediamo i difetti, è uno specchio della nostra anima.

Se siamo sinceri con noi stessi, le realtà che condanniamo negli altri, in fondo, vengono ritrovate dentro di noi. Gli altri, molte volte, hanno il coraggio di esibirle ed è un dolore atroce. Da qui il fallimento del primo Comandamento ebraico: *Ama il prossimo tuo, come te stesso*. Se amiamo gli altri, come noi stessi, non amando alcuni aspetti in noi, non possiamo amarli negli altri. Per questo Gesù ci porta a quell'Amore, che va oltre la propria persona, radicandoci in Lui.

### Un lavoro di purificazione

La Preghiera del cuore è una Preghiera di intercessione, di purificazione, di guarigione; intende purificare la propria persona, il proprio mondo interiore. nel mondo della Preghiera del cuore, quando si vede qualche cosa che non va

nell'altro, si deve agire su noi stessi, perché siamo noi che attiriamo eventi e persone.

Purificando noi stessi, cambiando noi stessi, cambiamo anche le relazioni intorno a noi: quindi, persone si allontanano, persone si avvicinano. Ogni persona attrae ogni persona simile. Ce la prendiamo con le persone, con gli eventi, con Dio, mentre dovremmo fare questo lavoro di purificazione.

### La Preghiera del cuore agisce sui pensieri

La Preghiera del cuore agisce sui pensieri. Lunedì, tornato da Fiuggi, ho sentito il desiderio di stare in silenzio con me stesso; il Signore mi ha dato questo passo, che fa riferimento alla Preghiera del cuore: **Esodo 33, 21-23:**



*Ecco un luogo vicino a me. Tu rimarrai sopra la rupe. Quando passerà la mia Gloria, io ti porrò nella cavità della rupe e ti coprirò con la mano, finché sarò passato. Poi toglierò la mano e vedrai le mie spalle.*

Il significato della Preghiera del cuore è essere messi da Dio dentro la rupe, dentro la cavità. Nella cavità del nostro cuore, noi riusciamo a vedere il passaggio di Dio. Questa Preghiera ci aiuta anche a leggere gli eventi della nostra vita, non come un susseguirsi di fatti, ma imparare a leggerli con l'aiuto di Dio, che ci tiene nelle sue mani. Non dobbiamo leggerli con la riflessione, ma entrare nell'altra dinamica, dove la mente non viene

coinvolta, perché la mente mente, pur essendo un grande dono di Dio, ma è un organo che monopolizza la nostra vita. Noi riusciamo a capire, attraverso flash. Per questo dicevo di far attenzione a quello che sognate, questa notte, a quello che succede domani, a livello di intuizione.

### Che cosa vuoi?

Queste dinamiche di attrazione ci aiutano a capire quello che vogliamo veramente. Gesù chiedeva sempre: *Che cosa vuoi che ti faccia?* La parola crea e il pensiero attira. Il nostro pensiero è un magnete, che attira gli eventi: noi pensiamo, desideriamo qualche cosa e cominciamo ad attirarla.

C'è il volere e c'è il permettere: vediamo la differenza.

Io vorrei un'auto nuova e comincio ad attirarla verso di me; se introduco "però costa tanto" questo non permette al desiderio di realizzarsi nella mia vita. **Giacomo 1, 5-8:** *Se qualcuno di voi manca di sapienza, la domandi a Dio, che dona a tutti generosamente e senza rinfacciare e gli sarà data. La domandi, però, con fede, senza esitare, perché chi esita somiglia all'onda del mare mossa e agitata dal vento; e non pensi di ricevere qualche cosa dal*

*Signore, l'uomo indeciso e incoerente.* Dio non ci può dare quello che non vogliamo veramente.

Gli atei dicono che, quando pensiamo qualche cosa, l'Universo si coalizza e comincia ad adoperarsi, perché ciò che desideriamo arrivi. Dobbiamo concentrarci con il nostro pensiero su ciò che desideriamo e non sui problemi, affinché il desiderio si realizzi.

### Funzione dei sogni e della fede



Tante volte, sentiamo dire: - Stai con i piedi per terra, i sogni non si realizzano.- Quando continuiamo ad ascoltare queste voci di morte, rimarremo sempre nell'esistente. Un Proverbio arabo dice che il sogno non si realizza pienamente, ma è come una stella, che guida la carovana e la fa mettere in movimento. Il Catechismo ebraico dice che un sogno non spiegato è una lettera non aperta. Per gli

Ebrei ogni sogno viene da Dio.

Siamo invitati a pensare non solo a quello che è, ma a quello che deve essere. Facciamo riferimento alla fede di Abramo che *per la promessa di Dio non esitò con incredulità, ma si rafforzò nella fede e diede gloria a Dio, pienamente convinto che quanto Egli aveva promesso era anche capace di portarlo a compimento.* **Romani 4, 20-21.**

Per creare le realtà che non esistono nella nostra vita, dobbiamo cominciare a pensarle, a desiderarle. Se ci accontentiamo solo di quello che abbiamo nel presente, non riusciremo a creare cose nuove. Se pensiamo a Dio e alle cose dello Spirito, cominciamo ad attrarle dentro di noi.

### Il nostro problema

Il nostro problema è che, tante volte, diamo al Signore la soluzione, mentre dobbiamo dare solo il problema e cominciare a ringraziare per l'esaudimento del problema e perché il Signore ha portato a noi la soluzione.

La Preghiera del cuore inizia a svelenire la nostra mente e il nostro cuore intasato. Noi, ogni giorno, riceviamo tante informazioni negative, sia al lavoro, sia in famiglia, sia tra gli amici... *Pensate alle cose di lassù!* Dobbiamo fare un'inversione di pensiero.

### Questa Preghiera raggiunge anche chi non è presente

Questa Preghiera serve anche agli altri. Chi è andato a Messa, questa mattina, ha sentito la Parola di san Paolo in **Romani 9, 2**: *Ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua*. Queste parole si riferiscono agli Ebrei non convertiti.

*Pessimismo e ottimismo*



Paolo ha avuto la grazia della conversione, ma tanti non si sono convertiti. Ancora oggi il popolo ebraico non si è convertito. Paolo esprime la sofferenza, che ha nel cuore. Tutti noi vogliamo bene ad alcune persone, che non sono presenti. Noi possiamo mandare vibrazioni positive nei loro confronti.

Marco Aurelio scriveva: *Qualunque cosa gli altri facciano o dicano, non posso fare a meno di essere smeraldo e mantenere il mio colore*. Il problema è che la difficoltà degli altri diventa nostra e noi ci negativizziamo. Paolo ha un dolore per la mancata conversione di tanti, ma non cade nel trabocchetto e continua il suo cammino con Gesù. Se entriamo nel pessimismo, nel piagnisteo, ci facciamo risucchiare dal buco nero del negativo, mentre dobbiamo mantenerci con il nostro pensiero nell'atteggiamento positivo e mandare vibrazioni positive agli altri.

Ogni pensiero positivo, ogni preghiera è un bussare al cuore di chi non è presente.

### Che cosa ci rallenta?

Nel cammino siamo rallentati da due elementi:

- \* dall'influenza altrui;
- \* dall'influenza del nostro vecchio modo di pensare, che sempre ci spinge verso il cammino negativo.

Siamo fatti di carne e un po' ci crediamo: per noi questa è la fine.

### La vita interiore precede l'azione

Viviamo in un mondo in cui tutto deve essere improntato all'azione. La Spiritualità cristiana, però, ci porta a capire che, prima, viene il pensare, prima c'è la vita interiore e successivamente l'agire.

Enrico Verjus ha trascorso sette anni in Papua Nuova Guinea e ha cambiato quella terra; faceva tanta preghiera e penitenza. In questo modo ha evangelizzato quella Nazione, che, oggi, è una delle Province più fiorenti di

Suore e Missionari del Sacro Cuore. Dalla vita interiore partiamo verso l'azione.

Oggi si usa tanto fare le cose per dovere.

Quando operiamo per dovere, non realizziamo niente, perché costruiamo un prodotto, che non porta frutto.



Il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé. Questo avviene, quando concordiamo la nostra vita interiore, il nostro pensare con l'azione: allora accadono i miracoli.

È importante questo cammino interiore, dove noi sveleniamo il nostro cuore, per riempirlo della Presenza del Signore e perché risuoni nel nostro cuore l'Eterna Parola, che è la Parola di Dio, il Nome di Gesù.

### Adorate Cristo nei vostri cuori

Questa ora è un'ora di adorazione, senza l'esposizione del Santissimo, perché dobbiamo imparare a fare questo tipo di Preghiera dovunque andiamo. In questa ora di adorazione scendiamo nel cuore e questo porterà bene a noi e a tutte le persone, che abitano il nostro cuore. Noi manderemo a loro queste vibrazioni di pace e di Amore.



### SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



**2 Cronache 36, 23:** *Tutti quelli che appartengono al suo popolo possono partire e il Signore, loro Dio, li accompagna.*

Grazie, Gesù, per questa nuova partenza, grazie per questo nuovo cammino, nel quale tu ci accompagni.

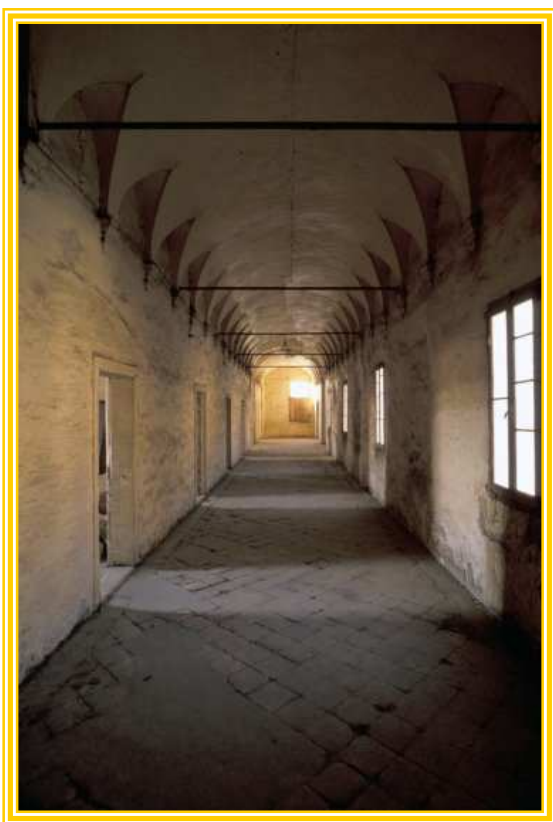


### CONCLUSIONE

Questa notte è vicina alla festa dei Santi e dei Defunti; c'è il rimescolamento cosmico. Più facilmente possiamo avere la sensazione o l'immagine o la comunione con il mondo dello Spirito. Questo modo di pregare ha attivato in

noi dinamiche, sensazioni; questa notte, facciamo attenzione ai nostri sogni e domani alle intuizioni e alle percezioni che la Preghiera ha provocato in noi.

Vi consiglio di fare questa Preghiera ogni giorno. L'ideale sarebbero 20 minuti, come punto di partenza. Immaginate un lavandino otturato, che viene liberato con lo sturalavandino. Così è per la nostra mente, la nostra vita, il nostro cuore. Se vogliamo sturare il nostro cuore, i nostri pensieri, non serve respirare normalmente, perché con questo metodo è importante la respirazione forzata, far entrare più aria possibile e respirare in modo circolare, senza pause. In questo modo, vengono a galla quelle realtà, che noi vogliamo, per integrarle, digerirle; non fermiamoci a giudicarle, il resto lo farà il Signore.



Il Signore ci ha dato questo passo molto bello. Per noi, questa sera, è un nuovo cammino, che facciamo insieme. Questa ora è stata un'ora di adorazione, che fa bene a tutto il mondo. I monaci, che pregano nella cella, effondono Spirito Santo sull'umanità. Noi abbiamo fatto un'opera di bene, anche se gli altri non lo sanno, all'umanità, alla Fraternità, alle intenzioni e a tutte le persone, che abitano il nostro cuore; sicuramente queste persone hanno sentito qualche cosa.

Ti ringraziamo, Signore, ti lodiamo e ti benediciamo per il regalo di questa sera. Grazie per questo nuovo cammino, per questo nuovo esodo. Grazie per tutte le vibrazioni di Amore che ci permetti di realizzare insieme a te, grazie per le integrazioni, per le guarigioni interiori, che ci hai regalato. Donaci di vivere fra cielo e terra, essendo capaci di sentire il mondo dello Spirito, per vivere questa Comunione dei Santi.

*Il Signore è con voi.  
E con il tuo spirito.*

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