

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 31 dicembre 2020- Roma



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

Buonasera a tutti per questa serata strana di fine anno, che da trent'anni abbiamo dedicato all'Adorazione dalle 21.15 alle 23.15, seguita a mezzanotte dalla Messa.

Quest'anno non è possibile l'Eucaristia, ma possiamo restare insieme sotto un altro aspetto con la Preghiera del cuore. È un'opportunità nuova, diversa: entriamo nell'Anno Nuovo, ascoltando il silenzio, ognuno nella propria stanza.

Matteo 6, 6: *“Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”*

Entreremo nel Nuovo Anno con la gratitudine, con il “Gesù, grazie!” e la respirazione consapevole.

La Catechesi introduttiva è una delle più belle, perché parla della prima benedizione che Dio dà al popolo, attraverso i preti, ed è la benedizione inserita nel Messale nel giorno di Capodanno.

La Bibbia parla tanto di benedizioni; ne troviamo 617 : 552 nell'Antico Testamento e 65 nel Nuovo Testamento.

Le benedizioni vengono usate anche nei canti e nelle parole.

Si benedice per tutto. Benedire significa dire bene di qualche cosa o di qualcuno.

Il primo a benedire è Dio, quando si accinge alla creazione: *“Vide che era cosa buona.”* Quando Dio crea l'uomo, *“vide che era cosa molto buona”*. **Genesi 1, 31.** *“Siate fecondi e moltiplicatevi.”* **Genesi 1, 28.**

La benedizione principalmente è avere vita.

Per moltiplicarci, dobbiamo crescere e crescere individualmente.

La benedizione porta creazione.

Dio ha tanto Amore in sé che non lo può contenere. Questo Amore trabocca e diventa creazione.

Quando siamo entusiasti (en Theos), ripieni di gioia, di forza, non possiamo tenerle dentro di noi, quindi creiamo e siamo fecondi, moltiplicandoci.

Dobbiamo preoccuparci di essere benedetti. Se siamo benedetti, dovunque andremo, porteremo benedizione.

Uno dei passi che mi piace di più è **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.”* È la benedizione di Giuseppe, l'Ebreo, figlio di Giacobbe. Giuseppe ha avuto una vita avventurosa: i suoi fratelli, per invidia, lo hanno venduto, è diventato schiavo ed entrato nella casa di Potifar.

Potifar non sa che quel servo è causa della sua ricchezza, della sua gioia, della sua benedizione.

La Preghiera del cuore, questo stare soli con il Signore, riempiendoci della sua forza, della sua energia, della sua presenza, porta benedizione alle persone che portiamo nel cuore e a quelle, con le quali ci relazioniamo. È importante questo sano egoismo di essere benedetti, per portare inconsapevolmente benedizione, anche senza parlare o agire.

Santa Rosalia non ha fatto niente di particolare: è stata tutta la vita nascosta in una grotta del Monte Pellegrino a Palermo, ma tutta la città ne ha tratto beneficio.

Santa Teresa di Lisieux, monaca in un monastero di clausura tra monache squilibrate, ha portato benedizione lì e ancora oggi la porta nel mondo.

È importante essere benedetti, “perdere tempo con Gesù”.

Qualcuno metteva in evidenza che, se bisogna pregare il “Grazie, Gesù!”, il Canto in lingue, la Preghiera del cuore..., non rimane il tempo per fare le altre cose.

In questi giorni, ricordavo che san Vincenzo de Paoli ha fatto tantissimo, ma metà della sua giornata e della notte erano dedicate alla preghiera.

Gesù, di notte e la mattina presto, pregava e di giorno lavorava: predicava, guariva, liberava.

Ci sono tre tipi di benedizioni.

***La prima** è quella che vede una persona benedire un'altra: è la benedizione che ci diamo l'un l'altro.

Per gli Ebrei, la benedizione non era solo parola: -Io parlo bene di te.-, ma adoperarsi perché l'altro fosse felice. La benedizione consisteva anche nell'apporto economico. Ricordiamo la benedizione di Giacobbe, che l'aveva sottratta ad Esaù.

Benedire l'altro significa fare in modo che stia bene, aiutandolo concretamente, perché abbia quanto è necessario per la sua vita.

Benedire l'altro significa accoglierlo.

Il contrario della benedizione è la maledizione, "arur" in Ebraico, con il significato di allontanamento.

Ogni volta che incontriamo una persona, possiamo benedirla, quindi accoglierla nella nostra vita, o maledirla ed allontanarla.

Ricordiamo le Parole di Gesù: *"Colui che viene a me, non lo respingerò."*
Giovanni 6, 37.

Noi dovremmo accogliere le persone sia quelle simpatiche, sia quelle antipatiche: significa farle entrare nella nostra vita. È ovvio che non con tutte possiamo trascorrere una vacanza o consumare una cena. In ogni persona, che si avvicina a noi, però, c'è Gesù.

"Chi accoglie voi accoglie me, e chi accoglie me accoglie Colui che mi ha mandato." **Matteo 10, 40.**

Il Padre Eterno non è più da cercare, è nelle persone che abbiamo accanto.

A volte, persone, che abbiamo accanto, hanno atteggiamenti che non ci piacciono: sono l'altra parte di noi. Accogliendo l'altro, accogliamo quella parte di noi che noi non accogliamo.

In una canzone di Eros Ramazzotti, c'è un versetto molto bello: "Grazie di esistere!"

Benedire l'altro significa dirgli: "Grazie di esistere nella mia vita. Sono contento che tu ci sia e farò in modo di renderti felice."

Quando Gesù appare agli apostoli il giorno di Pasqua, dice: *"Shalom"* e lo ripete con questo senso: *"Io sono la tua felicità."*

Quando benediciamo una persona, vogliamo dirle: "Io voglio renderti felice, farò in modo che tu sia felice."

Se siamo in "modalità aereo" abbiamo avversari, non nemici; se siamo in "modalità terrena, abbiamo nemici.

Gesù ci ha raccomandato: *"Benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi maltrattano."* **Luca 6, 28.**

Chi provoca inferno nella nostra vita è la persona che ha inferno.

Se abbiamo Paradiso dentro di noi, lo porteremo ovunque andremo.

***Il secondo** tipo di benedizione è l'uomo che benedice Dio. Dio ha bisogno di noi? No. Noi non possiamo aggiungere niente a Dio.

L'uomo, che benedice Dio, però, si collega a Lui. Collegandoci con Dio, accogliamo tutta la grazia che viene da Lui.

Un'anziana saggia diceva che ci sono persone che non dobbiamo pensare, perché il solo pensarle ci fa male.

Se pensiamo a una persona negativa, capita che ci cada qualche cosa, che inciampiamo...

Se pensiamo ad una persona positiva, ci viene canalizzata la sua forza.

Se pensiamo ad una persona, che ci ama, sentiamo tutta la canalizzazione dell'Amore.

Se ci sono persone che ci amano solo a parole, quando ci colleghiamo spiritualmente con loro, sentiamo che non c'è niente.

La Preghiera del cuore è importante, perché affina la mente o meglio disattiva la mente, che viene ingannata. Quando qualcuno ci dice una bugia, mentalmente ci crediamo, ma il cuore sa che è una bugia e si forma una turbolenza. Ogni bugia ci allontana.

Benedire Dio significa riconoscere che tutto è di Dio. Noi preghiamo, prima dei pasti, per togliere negatività agli alimenti, soprattutto alla carne, che contiene tutta la paura e il terrore degli animali macellati.

Quando hanno portato a san Benedetto del vino avvelenato, dopo la preghiera, l'anfora si è rotta e tutto il vino si è disperso.

Quando benediciamo il cibo, riconosciamo che è un dono di Dio.

Benedire significa ringraziare Dio, che ci ha dato il cibo, la casa... Se non benediciamo, facciamo peccato.

***La terza benedizione** è quella che scende da Dio. Si trova in **Numeri 6, 24-26:**

*“Ti benedica il Signore
e ti protegga.*

*Il Signore faccia brillare il suo volto su di te
e ti faccia grazia.*

*Il Signore rivolga su di te il suo volto
e ti conceda pace.”*

È la prima benedizione che i preti dovevano impartire al popolo.

Ancora oggi, nella Sinagoga si recita questa preghiera di benedizione.

Il cohen (sacerdote) stende le mani sull'assemblea con le dita posizionate come nell'illustrazione iniziale, per conferire energia.

Noi conosciamo gli effetti benefici dell'imposizione delle mani.

Nella benedizione che il prete impartisce sul popolo c'è tutta la forza e l'energia, che vengono da Dio. Con la benedizione è Dio, che, attraverso il prete, passa l'energia alle persone.

“Imporranno le mani ai malati e questi staranno meglio.” **Marco 16, 18.**

Ogni malattia è un disequilibrio di energia in un organo. Quando imponiamo le mani, rimettiamo energia, in modo che l'organo possa guarire oppure la ferita interiore, che ha provocato la malattia, possa essere sanata.

Questa benedizione è scritta in Ebraico e bisognerebbe impartirla in questa lingua.

Io l'ascolto ogni giorno in Ebraico, perché l'Ebraico è la lingua sacra e veicola energia.

Questa benedizione è composta da tre frasi.

La prima contiene 3 parole, la seconda 5 e la terza 7 per un totale di 15.

Il 3 rappresenta la perfezione divina.

Il 5 il popolo e lo Spirito.

Il 7 la pienezza di vita.

Il 15 è il Nome di Jahve.

Il significato di questa benedizione è che Dio ci dà la sua perfezione, il suo Spirito e la pienezza di vita.



**Ti benedica il Signore e ti protegga.*

**Il Signore faccia brillare su di te il suo volto e ti faccia grazia.*

**Il Signore rivolga a te il suo volto e ti conceda pace.*

**Ti benedica il Signore e ti protegga.*

Al centro c'è Adonai, il Signore. Il primo riferimento è alla vita: vita fisica, lavoro, tutto quello che serve non solo alla vita biologica, ma il senso della vita. Dio dà un senso alla nostra vita.

“Ti protegga” significa che il Signore ci tiene d'occhio; è il Pastore che vigila sul gregge, perché non vada in sentieri di morte.

Durante il cammino della vita, possiamo lasciarci sedurre da altri pastori, da altre voci, dai nostri istinti, dalle nostre passioni...

“Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza.” **Salmo 23 (22), 4.** Il bastone serve per cacciare i nemici; il vincastro è il bastone che termina ad uncino per ricondurre nel gregge le pecore che si allontanano.

Nella Preghiera del cuore, noi non dobbiamo fare niente, è il Signore che opera.

La Fisica Quantistica ci spiega bene che lo sguardo mette ordine.

Noi siamo scombinati, siamo nel caos: dobbiamo fermarci e respirare consapevolmente, lasciando che il Signore metta ordine.

Natanaele era a pregare sotto l'albero del fico. “-Come mi conosci?- Gli rispose Gesù: -Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto il fico.”- **Giovanni 1, 48.**

Appena ci fermiamo e respiriamo, Dio ci guarda e comincia a mettere ordine.

***Il Signore faccia brillare su di te il suo volto e ti faccia grazia.**

Noi riconosciamo le persone dal volto. Nella nostra faccia brilla il volto di Dio. Ricordiamo Mosè: quando scende dal Sinai, dopo aver visto Dio, ha il volto brillante tanto che ha dovuto coprirlo con un velo, perché era troppo luminoso.

Quando ci incontriamo con il Signore, il nostro volto brilla.

Quando abbiamo qualche problema, siamo corrucciati. Lasciamo i pensieri che ci preoccupano. Gli altri in noi devono vedere il Signore.

Come facciamo a vedere il Signore?

Lo vediamo sul volto dei fratelli e delle sorelle, che credono nel Signore e camminano con Lui.

La frase alla lettera è: “renda grazioso, simpatico, attraente il tuo volto.” Non si tratta di una bellezza fisica, ma carismatica.

“Ti faccia grazia”: in questo mondo tutto è a pagamento.

Il Signore ci dona tutto gratuitamente, ci fa vivere nella gratuità, indipendentemente dal nostro comportamento.

In questo mondo, se ci comportiamo bene, ci trattano bene; se ci comportiamo male, ci trattano male, mentre con Dio tutto è dato gratuitamente.

***Il Signore rivolga a te il suo volto e ti conceda pace.**

Il nostro volto deve esprimere il sorriso.

Per gli Ebrei, ripetere una parola due volte, come ad esempio: “Marta, Marta” oppure “In verità, in verità”... è dare forza a quello che si sta dicendo.

C'è il tema del sorriso. Dio ride? Sì.

Salmo 2, 4: “Se ne ride chi abita i cieli...”

Dio ride di tutte le nostre storie. Il sorriso di Dio viene passato a noi: “Vide che era cosa molto buona.”

Quando incontriamo le persone, che ci vogliono bene, la prima cosa che fanno è sorriderci, perché il sorriso trasmette benedizione.

Se Dio sorride di noi è perché ci vuole bene, ci ama.

“Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo.”

Matteo 17, 5. Noi siamo i figli prediletti del Signore.

Quando ci dedichiamo alla pratica della Preghiera del cuore, Dio è contento e sorride.

“Shalom” significa pace. Per gli Ebrei significa anche pienezza di felicità.

Bisogna fare un discernimento, per capire quali sono le realtà che ci danno la vera felicità.

Il Signore ci dà quello che serve a noi per la felicità. Noi possiamo essere felici.

Prima di iniziare la pratica, vi benedico con la

BENEDIZIONE EBRAICA

YEVARECHECHA ADONAI
VEYISHMERECHA.

YAER ADONAI PANA
VEYISHMERECHA.

YSSA ADONAI PANA
VEYISHMERECHA
SHALOM!