

PREGHIERA DEL CUORE

Tredicesimo ciclo di incontri
tenuti
da Padre Giuseppe Galliano m.s.c.



2019 – 2020

Fraternità
“Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù”

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 25 ottobre 2019



Vi è stata consegnata una scheda, che è soprattutto per i principianti. Da una parte, poi, c'è la meditazione come viene proposta dal Catechismo della Chiesa Cattolica; ci sono i numeri relativi alla meditazione. A volte, si fa un po' di confusione, pensando che la Preghiera del cuore sia una pratica orientale. Nella scheda c'è anche uno schema sugli effetti della meditazione nella nostra vita e nel nostro cervello.



La meditazione da una parte è umana e ci porta all'estasi. Dall'altra è divina e ci porta all'entasi (concentrazione totale dello spirito).

Con la Preghiera del cuore facciamo un tuffo dentro di noi nel nostro cuore, dove ci incontriamo con il cuore di Gesù, con il cuore di Dio.

“Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori.” Efesini 3, 17.

Questa sera, faremo un'introduzione di ripasso. A volte, scambiamo la Preghiera del cuore con un viaggio mentale. Abbiamo immagini, ricordi e andiamo mentalmente a seguirli.

Una delle caratteristiche principali della Preghiera del cuore è il respiro. Noi respiriamo da quando nasciamo all'ultimo giorno della nostra vita. Si dice: -È spirato.- Il respiro è in automatico.

La respirazione da automatica può diventare consapevole, quindi portare l'attenzione al respiro.

Quello che serve alla Preghiera del cuore è facile da dire, difficile da effettuare. Quando vi osservo, mi accorgo che date maggior attenzione alla giaculatoria “Gesù, grazie”, che è potentissima, molto meno alla respirazione consapevole.

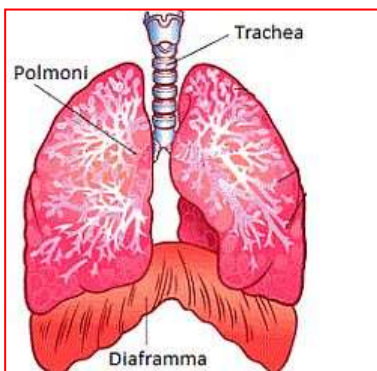
Vi ripeterò gli aspetti del respiro circolare, per invogliarvi a respirare in maniera circolare. Si respira in maniera circolare, eliminando le pause: inspiro ed espiro. Si può fare questo con il naso o con la bocca. È importante eliminare le pause, perché, quando le eliminiamo, succedono meraviglie.

La respirazione circolare porta effetti nelle cinque aree della nostra vita:

- *nel corpo
- *nelle emozioni
- *nella mente
- *nell'anima
- *nello spirito.

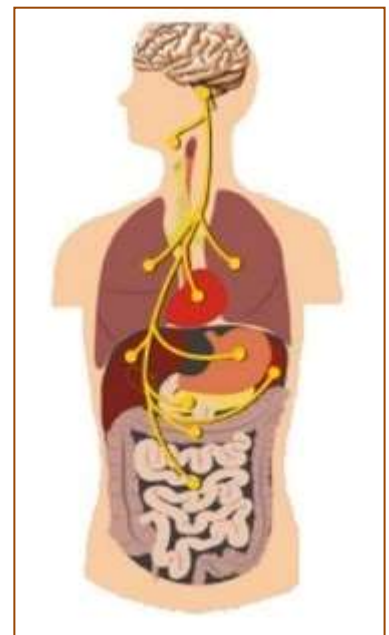
Respiro, vento, spirito sono la stessa parola. Chi porta attenzione al respiro, porta attenzione a Dio.

“Chi conosce i segreti dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere se non lo Spirito di Dio.” **1 Corinzi 2, 11.**



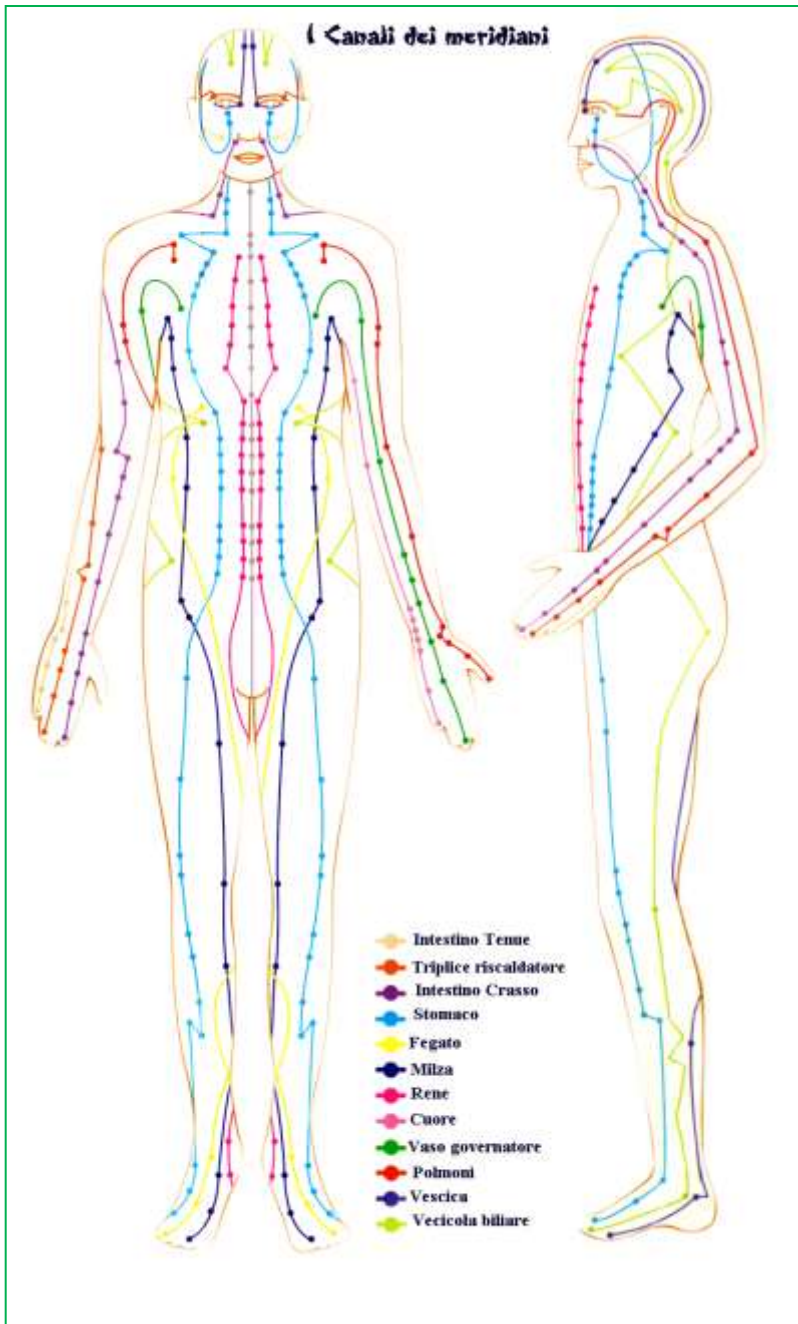
Dal punto di vista fisico bisogna mettere più aria nei nostri polmoni dall'ombelico alle clavicole; facendo questa respirazione profonda si massaggiano gli organi interni.

*Ogni volta che abbiamo un dispiacere o una paura, i muscoli si contraggono e, a poco a poco, si chiudono, pertanto noi non respiriamo più per vivere, ma per sopravvivere. Con la respirazione consapevole slacciamo questi muscoli che si sono rattrappiti, massaggiando i polmoni e, soprattutto, il diaframma che si apre e si chiude. Da questo muscolo passa il nervo vago (nella figura è segnato in giallo). Se facciamo mezz'ora o un'ora di respirazione consapevole, avremo un rilassamento fisico. La respirazione circolare massaggia il fegato, la milza, l'intestino.



*La respirazione consapevole alcalinizza il sangue. Il PH del sangue viene aggredito da stress, dispiaceri, zuccheri, farine... A volte per equilibrarlo si cercano prodotti, che passano per lo stomaco.

Attraverso il respiro consapevole si aumentano i globuli rossi, che vanno ad irrorare il cervello, specialmente le parti che non vengono di solito irrorate. Irrorando le parti periferiche del cervello, emergono i ricordi che si mettono in circolo. Quando abbiamo consapevolizzato il ricordo, si integra. Il 70% delle tossine del nostro corpo non viene eliminato con il sudore o l'urina, ma con il respiro. Con il respiro consapevole purifichiamo il nostro corpo. Un corpo purificato affronta qualsiasi incidente di percorso.



*Il respiro consapevole regolarizza l'energia dei meridiani. Alcuni meridiani hanno eccesso di energia, altri meno. Con l'agopuntura si cerca di riequilibrare l'energia. Prima dell'agopuntura, si usava la respirazione circolare che porta ad equilibrare l'energia dei meridiani. Noi parliamo dei sette punti vitali, i chakra, ma nel nostro corpo ci sono i meridiani, che sono canali di energia.

Dal punto di vista delle emozioni, queste vengono integrate.

Le emozioni si possono reprimere oppure possono essere esasperate.

Le emozioni vanno vissute regolarmente.

La respirazione circolare contribuisce ad integrarle.

L'emozione è sempre buona: il fatto è che noi la giudichiamo sbagliata.

Le emozioni sono la dimensione fra la mente e il corpo e ci danno la forza di capire nelle varie situazioni quello che è buono o non buono, quello che ci piace o non ci piace.

Le emozioni, se non sono vissute, vanno a finire nell'inconscio, dove dimentichiamo.

Ciò che è nell'inconscio è come un fuoco, del quale non ci rendiamo conto; è un fuoco deleterio, perché rimuoviamo tante cose, che poi ritornano con la Preghiera del cuore, per essere integrate.

Le emozioni che hanno a che fare con la Preghiera del cuore sono:

l'impotenza.

Quando davanti ad un evento siamo impotenti, rimaniamo paralizzati, bloccati. Se respiriamo non ci lasciamo prendere dalla paralisi o dal blocco e andiamo oltre.

La paura.

La paura è necessaria, perché è un meccanismo di difesa. Quando abbiamo paura, o scappiamo o combattiamo. Nelle Arti Marziali tradizionali si fa meditazione, perché un combattente, che ha paura, è già sconfitto in partenza. A volte, siamo fuggiaschi e non risolviamo i problemi. Le situazioni vanno affrontate.

La rabbia.

La rabbia, mediante la respirazione consapevole, viene canalizzata e riusciamo a parlare con franchezza, senza prendercela con gli altri. Gesù parlava con calma ai potenti, pur sapendo che era un rischio.

La tristezza.

La tristezza deriva da un travestimento. Nelle prime pagine della Bibbia (**Genesi 3, 7**), le foglie di fico (tena) sono un abito di tristezza. Quando entriamo in un ruolo, per farci accettare dagli altri, il prezzo da pagare è la tristezza.

La gioia.

La Preghiera del cuore, inevitabilmente ci porta alla gioia, perché scendiamo nel profondo, dove incontriamo Gesù, che è gioia. Malgrado le tribolazioni, la malattia, il dolore, la Preghiera del cuore dà serenità, pace, gioia. Io l'ho sperimentato durante la mia malattia. L'unica preghiera che riuscivo a fare era quella del cuore; non mi sono mai disperato. La gioia profonda convive con il dolore. Nel cuore c'è la gioia, nel corpo ci sono i dolori.

Questa gioia è collegata all'amerimnia, lo stato spirituale che dà pace malgrado i conflitti e le difficoltà.

Noi viviamo un continuo dissidio fra la mente e il cuore, che ha le sue dinamiche. Essere contemplativi in azione è la grande scommessa della nostra vita.

Il senso di colpa.

Il senso di colpa si manifesta quando ci dicono che una cosa è sbagliata, ma nel nostro cuore sentiamo che è giusta. Il senso di colpa ci porta ad ammalarci, a deprimerci. Quando viviamo nel cuore, se sappiamo che una cosa è giusta, la facciamo pur andando controcorrente.

La vergogna.

La vergogna è un senso di inadeguatezza. Tante volte ci siamo sentiti dire: -Tu non sei bravo come...-

Integrando le nostre emozioni, arriviamo al centro di gravità permanente. Spesso viviamo sbilanciati. Se, attraverso la respirazione consapevole, riusciamo ad integrare le nostre emozioni, troviamo il nostro centro, siamo stabili.

La respirazione consapevole ci permette di trovare la strada della positività, senza combattere la negatività. Diceva Kafka: “L’obiettivo del male è farci scendere al suo livello, anche solo per combatterlo.”

Anthony De Mello: “Ciò a cui resisti, persiste.” Quando si combatte qualche cosa, le si è legati per sempre, diventa il nostro “dio”. Finché la si combatte, le diamo potere: è la legge dell’attrazione.

Ricordiamo le parole di Gesù in **Matteo 5, 40-45**: *“Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l’altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Da’ a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti.”*

È l’effetto cuscinetto che fa arrabbiare di più i nostri nemici, come dice Alda Merini; ci vogliono trascinare dove sono loro e ci vincono.

“I figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce.” **Luca 16, 8.**

Dobbiamo metterci sulla posizione del cuore, della contemplazione, sapendo che la persona, che ci perseguita, non è cattiva, ma è usata dagli spiriti dell’aria che agiscono sulle sue carenze.

La respirazione consapevole agisce sulla mente. Noi abbiamo la mente superficiale con i pensieri spazzatura e la mente profonda che è quella di Dio. Questo significa non dare credito alla mente, che mente ed entrare nel pensiero di Cristo. **1 Corinzi 2, 16**: *“Noi abbiamo il pensiero di Cristo.”*

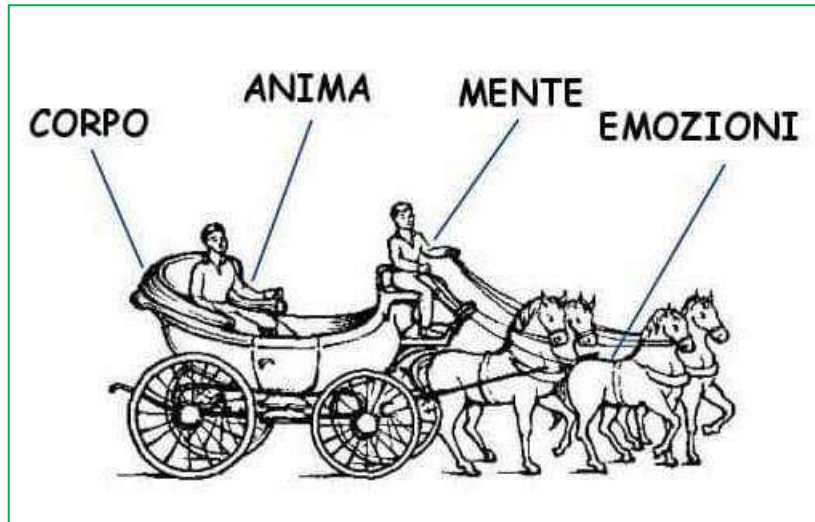
Il terzo mistero doloroso contempla l’incoronazione di spine. Noi dovremmo lasciare i pensieri-spina, per dedicarci a tutto ciò che è *“vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri.”* **Filippesi 4, 8.** Otto sono gli attributi dei pensieri positivi: otto è il numero della Resurrezione. Se seguiamo questi pensieri, siamo persone risorte.

L’anima è la parte più profonda di noi. Lì comincia la condizione divina. Gesù ha detto in **Giovanni 10, 34** ripreso dal **Salmo 82, 6**: *“Voi siete dei.”* L’anima è la parte divina, che è in noi. Noi siamo corpo e anima.

Leggiamo in **Genesi 9, 20**: *“Ora Noè, coltivatore della terra, cominciò a piantare una vigna.”* Alla lettera: *“Noè cominciò a liberare l’invisibile.”*

La respirazione circolare comincia a liberare l’invisibile, che è dentro di noi. L’anima comincia a comprendere il progetto divino che è su di noi.

Noi non siamo qui per caso. Quale è il progetto di Dio su ciascuno di noi? Come facciamo a capirlo? È l'anima che ci deve parlare.



Gurdjieff faceva questo esempio: C'è una carrozza (corpo), dentro ad essa il passeggero (anima); il passeggero parla al conducente (mente) che governa i cavalli (le emozioni).

L'anima parla alla mente attraverso i sogni.

Quando ci stiamo addormentando, si chiude l'emisfero razionale del cervello e si attiva quello spirituale. Mentre si apre l'emisfero spirituale, i sogni vengono dall'anima.

Ognuno ha le chiavi, per spiegare i propri sogni. Il sogno è un messaggio.

Durante la Preghiera del cuore noi facciamo dei sogni lucidi, perché entrano in attività le onde theta; tendiamo a chiudere l'emisfero razionale e ad aprire quello spirituale: tutti e due sono aperti, perché non ci addormentiamo completamente.

Nella Trasfigurazione, Pietro, Giovanni e Giacomo erano oppressi dal sonno, ma, restando svegli, hanno visto la gloria di Dio.

Nella Preghiera del cuore attiviamo messaggi lucidi, le intuizioni dell'anima.

Nella meditazione riceviamo i messaggi di quello che dobbiamo fare.

Qui si capisce il significato profondo delle fiabe, che non sono semplici racconti, ma contengono messaggi importanti che sentiamo veri e ci colleghiamo al fuoco dello Spirito.

Lo Spirito è la parte divina, è il collegamento con la dimensione divina, la piena comunione con lo Spirito Santo. **Romani 8, 26-27:** *“Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio.”*

Con il respiro consapevole entriamo nello Spirito, accediamo alla banca dati universale.

Jung scrive: “Accediamo a questo inconscio universale, lo Spirito di Dio, alla sincronicità degli eventi.”

I profeti, per dono, entrano in questa banca e dicono la profezia.

Noi ci possiamo arrivare attraverso i nostri sforzi fino alla sincronicità degli eventi: -Avevo pensato a te ieri sera e questa mattina ti incontro!-

Noi attiviamo le cose che vogliamo, ma, se non corrispondono a quello che noi siamo, le perdiamo. Il Figliol prodigo ha avuto i soldi che desiderava, ma li ha persi tutti, rovinando la sua vita.

Nella dimensione dello Spirito accediamo alla verità, che è Gesù: Via, Verità e Vita.

Quale è la verità sul cammino che stiamo facendo? Questa ci viene rivelata volta per volta.

Quando manca il silenzio e la respirazione consapevole, noi cadiamo nel dogmatismo, nelle regole. Ci accorgiamo che questo può accadere anche nel Cammino Carismatico, che per eccellenza è un cammino libero. “Dove c’è libertà, c’è lo Spirito di Dio, dove c’è lo Spirito di Dio, c’è libertà.”

Si può cadere anche nell’intellettualismo, per voler spiegare tutto con la mente.

