

## SEMINARIO PER L'EFFUSIONE DELLO SPIRITO SANTO

Novara- Incontro del 28 febbraio 2016

### CATECHESI

tenuta da Padre Giuseppe Galliano M.S.C.

### “LA PREGHIERA DEL CUORE”

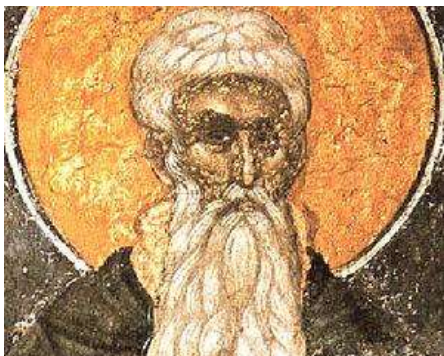


Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Gesù praticava la Preghiera del cuore e quella di lode, quando si alzava presto o mentre vegliava di notte, per incontrarsi con il Padre.

Molti pensano che la Preghiera del cuore sia una novità, ma nasce nel 354 d.C. a Costantinopoli, poi ha avuto una evoluzione con **Arsenio**, che, dopo una vita dissoluta, si accorge che sta per dannarsi e chiede al Signore che cosa debba fare per salvarsi. Sente una voce, che gli dice:

*“FUGGI, TACI, CERCA LA PACE INTERIORE”*.



Questa dinamica fa parte dell'esicasmò, che significa: quiete, tranquillità.

Arsenio fugge nel deserto e comincia la lotta con i suoi pensieri.

Noi vogliamo sempre parlare, perché, appena stiamo in silenzio, comincia l'inferno, perché i demoni sono dentro di noi.



La vera battaglia è contro i nostri pensieri distruttivi. Dobbiamo vincerli, non distraendoci, ma con la battaglia interiore.

Tutti i Padri della Chiesa fino ad arrivare ai Monaci del Monte Athos, praticavano la Preghiera del cuore, ininterrottamente.

Il successo della Preghiera del cuore si ha nel 1782, quando viene pubblicata la “Filocalia”, in quattro volumi, che raccolgono gli scritti sulla Preghiera del cuore. “Filocalia” significa: “Amore della bellezza”.

Nel 1884 a Kazan viene pubblicato “I racconti del pellegrino russo”



Il protagonista è alla ricerca della preghiera. Nessuno gli insegna come deve fare, finché *“arrivai ad introdurre nel mio cuore la Preghiera di Gesù e a farvela uscire, seguendo il ritmo del respiro...guardando con lo spirito nel mio cuore, **inspirai** l’aria e la tenni nel petto, dicendo: - Signore, Gesù Cristo- e la **espirai**, dicendo: -abbi pietà di me!-*

Il protagonista ripete in continuazione questa giaculatoria, tanto da dire: *“Provavo certe volte una gioia potente e profonda nell’invocare il Nome di Gesù Cristo e comprendevo quello che significa la Parola: - Il Regno di Dio è dentro di voi.”-*

La giaculatoria del Pellegrino russo è stata ritenuta troppo lunga, pertanto nel X secolo, i Monaci del Monte Athos hanno adottato giaculatorie più brevi, perché fossero modulate con il respiro:

- Gesù, ti amo!
- Gesù, salvami!
- Gesù, mio Amore!
- Gesù, mio Dio!.....

Giaculatoria, in Sanscrito, si dice mantra.



Io propongo questa giaculatoria: **“GESÚ, GRAZIE!”**  
 GESÚ, quando inspiro.  
 GRAZIE, quando espiro.

Vi consiglio di ripetere questa giaculatoria, perché è potente. Diceva santa Teresa di Lisieux che la giaculatoria è come un fiume sotterraneo, che ci alimenta e ci dà la vita.



Ogni volta che diciamo “Grazie”, l’Universo si mobilita, per portarci un dono.

Se diciamo per mezz’ora o cinquanta minuti: “Grazie, Gesù!”, tutti i doni cominciano a convergere in noi ed entriamo in dinamiche di felicità.

Anziché alzare la soglia di sopportazione del dolore, si alza il livello di sopportazione della

felicità.

La felicità è difficile da sopportare!

La Preghiera del cuore non risolve i problemi, ma ci fa entrare nella “amerimnia”, che significa che, in mezzo alle preoccupazioni, riusciamo ad essere tranquilli. Se siamo tranquilli, possiamo risolvere meglio i nostri problemi, anche se, ripetendo “Gesù, grazie!” per cinquanta minuti o mezz’ora, la parola “Gesù” stritola i nostri problemi, che, a volte, sono condizionati da altre persone.

Giovanni Paolo II ha raccomandato la Preghiera del cuore nell'Angelus dell'11 agosto e del 3 novembre 1996, dicendo:

“Con speciale predilezione, gli autori spirituali suggeriscono la Preghiera del cuore, che consiste nel saper ascoltare, in un silenzio profondo ed accogliente, la voce dello Spirito. Particolarmente stimata è la Preghiera di Gesù, che tratta dell'invocazione “Signore, Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore”, adattata al respiro. La Preghiera del cuore è un grande tesoro, dicono i Padri, per tutti gli oranti.”



Giovanni Paolo II cita i Santi, che hanno praticato la Preghiera del cuore: Alberto Magno, Teresa d'Avila, Giovanni della Croce, Bernardino da Laredo.

Giovanni Paolo II, inoltre, nella lettera apostolica “Rosarium Virginis Mariae” si esprime così: “C'è bisogno di un Cristianesimo che si distingua innanzitutto nell'arte della preghiera. Mentre nella cultura contemporanea, pur tra tante contraddizioni, affiora una nuova esigenza di spiritualità, sollecitata anche da influssi di altre religioni, è più che mai urgente che le nostre comunità cristiane diventino autentiche “scuole” di preghiera.”

Il Cardinal Carlo Maria Martini richiama la Preghiera del cuore, ricordando i quattro passaggi della Lectio Divina:



- LECTIO: lettura di un brano della Scrittura.
- MEDITATIO: riflessione sui valori perenni del testo.
- ORATIO: preghiera per capire il messaggio divino per la nostra vita.
- CONTEMPLATIO: passare attraverso il respiro, attraverso il silenzio del cuore, la Parola, che è stata consegnata.

Un pensiero del Pellegrino russo:

*“La Preghiera del cuore mi donava una tale gioia che mi sembrava di essere l'uomo più felice della Terra.”*

La Preghiera del cuore ha diverse dinamiche, ma le due principali sono:

- il respiro e
- la giaculatoria.



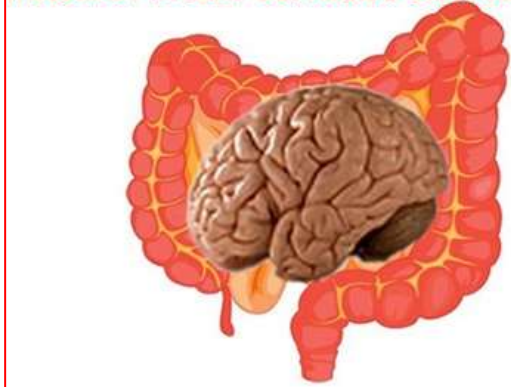


Noi siamo entrati nel Mondo con un respiro ed usciremo dal Mondo con l'ultimo respiro.

La respirazione è fondamentale per la nostra vita.

Nella Preghiera del cuore, la respirazione è consapevole e forzata nell'inspirazione. In questa respirazione si tolgono le pause, perché la Preghiera del cuore è anche una Preghiera di autoguarigione.

*Intestino: la sede del nostro secondo cervello*

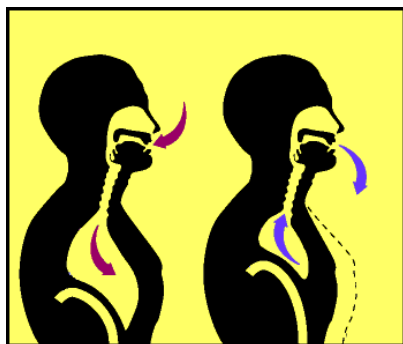


Nelle pause ci sono le nostre paure. Noi sentiamo le nostre paure nel "secondo cervello", quello viscerale.

Quando togliamo le pause al respiro, mettiamo in circolo le nostre paure. Dobbiamo, però, affrontarle, mediante la respirazione circolare.

La respirazione ci porta ad una maggiore ossigenazione per il corpo, riempie di aria il torace, la pancia, muove il diaframma, che, aprendosi e chiudendosi, massaggia il nervo vago, che favorisce il rilassamento.

La respirazione deve essere: NASO/NASO o BOCCA/BOCCA.



Se si inspira con il naso, si espira dal naso.  
Se si inspira con la bocca, si espira dalla bocca.

Nel corpo noi abbiamo sette centri energetici, chiamati "ruote" (chakra), dove circola l'energia.

Quando respiriamo con la bocca, purifichiamo ed attiviamo i centri inferiori: dal cuore alla

sessualità.



Quando respiriamo con il naso, purifichiamo ed attiviamo i centri superiori: dal cuore alla fontanella.

**Proverbi 20, 27:** *“Il respiro è una fiaccola, che illumina le viscere (l’anima).”*

Se vogliamo conoscere qualche cosa di noi, dobbiamo interrogare il nostro respiro. Il respiro ci porta a conoscere il nostro mondo interiore e la psiche.

Noi conosciamo noi stessi solo per il 5%. Il 95% è l’inconscio, dove noi non abbiamo accesso con la mente.

Molte volte, durante la pratica, abbiamo fatto l’esperienza del parto, che è il trauma maggiore della nostra vita: siamo stati eliminati da un ambiente caldo e ci siamo trovati in un ambiente sconosciuto, dove abbiamo sentito le urla di dolore della mamma... Questo trauma è stato rimosso e viene a galla attraverso il respiro.

Capita che, durante la Preghiera del cuore, vengano a galla dei ricordi, perché, in fondo, noi scaviamo dentro di noi, e possiamo trovarci a piangere con un pianto silenzioso.

Con la respirazione consapevole noi eliminiamo l’immondizia emozionale. Le nostre depressioni, le nostre malattie ... derivano dai traumi chiamati “immondizia emozionale”, che abbiamo dentro di noi.

Noi abbiamo avuto tante esperienze, che abbiamo anche perdonato, ma sono come una bomba attiva: quando qualcuno ci sfiora, esplode.

**Giovanni 14, 26:** *“Lo Spirito Santo, che il Padre manderà nel mio Nome, egli vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che vi ho detto.”*

Lo Spirito Santo ci segna dentro e ci fa ricordare, cioè ci fa rivedere la nostra vita all’insegna di Dio.

Comprendiamo che quello che ci è accaduto viene messo a posto dallo Spirito Santo e che la nostra vita è una vita all'interno di un Piano più grande. Comprendiamo di essere Divini.

Quando pratichiamo la Preghiera del cuore, Gesù ci vede.

Gesù dice a Natanaele: *“Prima che Filippo ti chiamasse, mentre eri sotto il fico, io ti ho veduto.”* **Giovanni 1, 48.**

Quando Gesù vede Natanaele venirgli incontro, dice di lui: *“Ecco un vero Israelita, in cui non vi è inganno.”* **Giovanni 1, 47.**



L'albero del fico è l'albero della meditazione, l'albero della Preghiera del cuore, dove Gesù ci guarda.

Adesso, sappiamo che la realtà non è oggettiva, ma soggettiva: attraverso lo sguardo, noi mettiamo ordine. Quando Gesù ci guarda, noi ci ordiniamo interiormente.

Attraverso lo sguardo di Gesù, lo Spirito Santo ci ricorda ogni cosa ed entriamo nella dimensione Divina.

Noi veniamo da Dio e a Dio torniamo: terminato il nostro pellegrinaggio, ritorniamo nel grembo di Dio.

La Preghiera del cuore si trova in tutte le religioni, ma il Nome di Gesù è esclusivo del Cristianesimo. La giaculatoria “Grazie, Gesù!” è potente, perché ispirando il Nome di Gesù, che significa “Dio salva”, si producono benefici effetti. Gesù è:

**Il Nome che porta salvezza.**

**Matteo 1, 21:** *“Essa partorerà un figlio e tu lo chiamerai Gesù. Egli, infatti, salverà il suo popolo dai suoi peccati.”*

**Il Nome che libera.**

**Marco 16, 17:** *“Nel mio Nome scacceranno i demoni.”*

**Luca 10, 17:** *“-I demoni si sottomettono a noi nel tuo Nome-, dicono gli apostoli.”*

**Atti 16, 18:** *“In Nome di Gesù Cristo ti ordino di uscire da lei.”* Questo viene detto da Paolo alla ragazza indemoniata.

Il Nome di Gesù ci libera dai demoni. Il Pellegrino Russo parla tanto di questa liberazione dai demoni. Sant'Antonio nel deserto parla dell'importanza della ripetizione del Nome di Gesù, come liberazione dai demoni.



Lelio Orsi, S. Antonio abate, 1570 circa

### Il Nome per intercedere.

**Giovanni 14, 13:** *“Qualunque cosa chiederete nel mio Nome, io la farò.”*

### Il Nome che attira lo Spirito Santo.

**Giovanni 14, 26:** *“Lo Spirito Santo, che il Padre manderà nel mio Nome, Egli vi insegnerà ogni cosa.”*

### Il Nome che dà forza.

**Atti 3, 16:** *“Il Nome di Gesù ha dato vigore a questo uomo.”* Questa è la Parola che Pietro dice, durante la guarigione dello storpio. Il Nome di Gesù gli ha dato forza, come un energetico.

### Il Nome che opera guarigioni, miracoli e prodigi.

**Atti 4, 30:** *“Stendi la mano, perché si compiano guarigioni, miracoli e prodigi nel Nome del tuo Santo Servo Gesù.”*

### Il Nome che redime dai peccati.

**Atti 10, 43:** *“Chiunque crede in Lui ottiene la remissione dei peccati per mezzo del suo Nome.”*

**1 Corinzi 6, 11:** *“Siete stati lavati, siete stati santificati, siete stati giustificati nel Nome del Signore Gesù Cristo.”*

**1 Giovanni 2, 12:** *“Scrivo a voi, figlioli, perché vi sono stati rimessi i peccati in virtù del suo Nome.”*

Respirare il Nome di Gesù ci redime, ci libera dal peccato e forse anche dalle sue conseguenze funeree.

### Il Nome per lodare.

**Efesini 5, 19. 20:** *“Siate ricolmi dello Spirito... rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel Nome del Signore Nostro Gesù Cristo.”*

### Il Nome al quale tutto viene sottomesso.

**Filippesi 2, 10:** *“Nel Nome di Gesù, ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra.”*

Noi respiriamo questo Nome dentro di noi e, dentro di noi, tutte le varie autorità vengono debellate, perché tutto, nel Nome di Gesù, viene sottomesso.



### Il Nome che benedice le nostre azioni.

**Colossesi 3, 17:** *“Tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel Nome del Signore Gesù, rendendo, per mezzo di Lui, grazie a Dio Padre.”*



### Il Nome che dà autorità.

**2 Tessalonicesi 3, 6:** *“Vi ordiniamo nel Nome del Signore Nostro Gesù Cristo.”*

### Il Nome che ci permette di vivere il suo Comandamento.

**1 Giovanni 3, 23:** *“Questo è il suo Comandamento: che crediamo nel Nome del Figlio suo, Gesù Cristo, e ci amiamo gli uni gli altri, secondo il precetto che ci ha dato.”*

### Il Nome che ci radica in Lui.

**Apocalisse 2, 13:** *“So che abiti, dove satana ha il suo trono; tuttavia tu tieni saldo il mio Nome e non hai rinnegato la mia fede.”*

Tutti noi abitiamo, dove satana ha il suo trono. *“Il mondo giace sotto il potere del maligno”* leggiamo in **1 Giovanni 5, 19**. Le dinamiche di questo mondo sono quelle di satana, del potere. All'interno di queste strutture di morte, di potere, il Nome dà la capacità di radicarci in Lui.

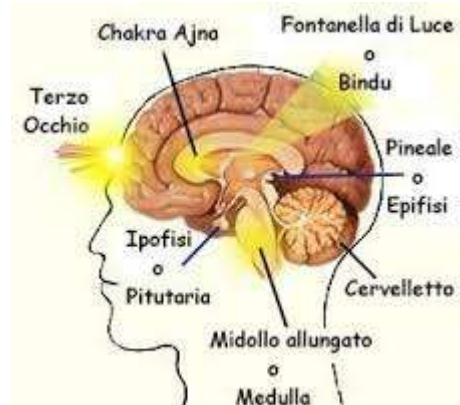
### Il Nome che è segno di vittoria.

**Apocalisse 14, 1:** *“I 144.000 portavano scritto sulla fronte il suo Nome e il Nome del Padre suo.”*



Questa pratica durerà 50 minuti. Abbasseremo le luci, perché questa Preghiera ha bisogno di buio. Nella notte si attiva la ghiandola pineale, che permette di vedere l'invisibile.

Durante la prima parte, io vi guiderò, attraverso i centri energetici, che abbiamo nel nostro corpo, abbinando a ciascuno la Beatitudine e il dono dello Spirito Santo corrispondenti.



POSIZIONE	DONO SPIRITO S.	BEATTITUDINE	UN "ESSERE" DI VITA
Capo	Sapienza	Beati gli operatori di pace	<b>Io so</b>
Fronte	Intelletto	Beati i puri di cuore	<b>Io percepisco</b>
Gola	Consiglio	Beati i consolatori	<b>Io comunico</b>
Cuore	Pietà	Beati i misericordiosi	<b>Io amo</b>
Plesso solare	Fortezza	Beati coloro che hanno fame di giustizia	<b>Io creo</b>
Viscere	Scienza	Beati i miti	<b>Io sento</b>
Ingume	Timore di Dio	Beati i poveri	<b>Io esisto</b>



### UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI

**Luca 17, 5-6:** *“Gli apostoli dissero al Signore: -Aumenta la nostra fede!- Il Signore rispose: -Se aveste fede quanto un granellino di senapa, potreste dire a questo gelso: Sii sradicato e trapiantato nel mare, ed esso vi ascolterebbe.”-*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questa Parola. La fede è capace di tutto. Con la fede tutto è possibile. La fede è una nostra scelta, per accrescerla in noi, al fine di non rimanere sempre nell'infantilismo religioso. Il Signore ci invita a fare scelte di fede, per accrescere la nostra fede!

