

## **LA PREGHIERA DEL CUORE**

Catechesi tenuta da **P. Giuseppe Galliano msc**

Oggi faremo una lezione-preghiera molto difficile, perché cercheremo di entrare nel cuore.

Come facciamo ad avvicinarci a Dio?

Siamo sicuri che con le parole che escono dalla nostra bocca ci colleghiamo con Dio?

Che cosa è la preghiera?

Attenzione: noi entriamo in quei “trip” mentali, per i quali crediamo che, aprendo questa bocca e recitando una preghiera, siamo collegati con Dio.

La nostra mente dove è?

Il nostro corpo dove si trova?

Noi, di solito, conosciamo solo la preghiera vocale, ma ci sono tanti tipi di preghiera. Non c'è una preghiera migliore di un'altra.

C'è la preghiera in lingue: siamo sicuri che, quando la pratichiamo, comunichiamo con Dio?

Questo ci responsabilizza e ci toglie l'illusione di sentirci dei santoni.

La preghiera è un tirare una freccia, è arrivare a Dio. Tutti i tipi di preghiera sono buoni, ma occorre la preghiera giusta al momento giusto: ci sono la preghiera di liberazione, la preghiera di esorcismo, la preghiera di guarigione, la preghiera vocale, la preghiera in lingue...

Tra i vari tipi di preghiera c'è **La preghiera di silenzio, la preghiera del cuore.**

Nella mia vita ho tre punti fermi:

**1. La Parola di Dio:** l'unica verità in questo mondo di menzogna è la Parola di Dio, come l'ha detta Gesù, non come l'abbiamo cambiata noi. Dio parla sempre.

**2. La lode:** tutto il cammino carismatico parte dalla lode, da un atteggiamento di lode. Nella prima lettura di oggi, tratta da **Isaia 43, 21** si legge: *“Il popolo, che io ho plasmato, per me celebrerà le mie lodi”* Dalle lode scaturiscono i carismi. San Paolo dice di aspirare ai carismi più grandi: guarigioni, liberazioni, miracoli... di non accontentarci.

**3. La preghiera del cuore, la respirazione:** è una preghiera difficile, è l'unica che abbiamo in comune con tutte le religioni. Anche gli Indiani d'America, i Sioux, hanno questa preghiera, quando pregano Manitu'. Tutte le religioni hanno questa preghiera del cuore, preghiera del silenzio, preghiera del respiro.

La preghiera del cuore è sulla linea di confine con tutte le religioni. Si fonda sul respiro. Il respiro è la presenza di Dio in noi.

**Genesi 2, 7:** *“Il Signore Dio plasmò l’uomo con polvere del suolo e soffiò sulle narici un ALITO DI VITA e l’uomo divenne un essere vivente.”*

L’alito è il soffio di Dio in noi, quindi il respiro è il soffio di Dio in noi. La Bibbia dice che questo respiro non è nostro, ma l’abbiamo avuto in prestito.

**Sapienza 15, 16:** *“Li ha plasmati uno che ha avuto il RESPIRO IN PRESTITO.”*

Noi entriamo in questo mondo con un respiro, usciamo da questo mondo, esalando l’ultimo respiro.

Perché viviamo in questo mondo così nevrotico?

Quando i parti avvenivano in casa, il bambino continuava ad alimentarsi al cordone ombelicale, mentre l’ostetrica e i familiari si preoccupavano di preparare l’acqua calda o altro, aveva il tempo di cominciare a respirare con i suoi polmoni.

Adesso, in clinica, tutto è fatto in fretta e il cordone ombelicale è tagliato subito, così il bambino è costretto a respirare subito, con dolore atroce, perché i polmoni ricevono subito questa aria fredda.

È il primo trauma che abbiamo, che ci portiamo sempre.

Quando noi abbiamo paura, tratteniamo il respiro, entriamo in questa morte e non vogliamo più esistere.

Il trattenere il respiro è chiudere la partita. In fondo, tutti noi cerchiamo la morte, in un modo o in un altro, con il comportamento.

La respirazione naturale è Dio.

Lo Spirito Santo è il respiro di Gesù.

Nei quattro Vangeli non si dice che Gesù è morto, si dice che Gesù spirò.

**Giovanni 19, 30 Matteo 27, 50 Marco 15,37 Luca 23, 46:** *“E chinato il capo SPIRO’/ CONSEGNO’ LO SPIRITO/ IL RESPIRO.”*

Adesso, quando qualcuno muore, si dice “è spirato”, espressione presa in prestito dai Vangeli. Duemila anni fa, quando furono scritti i Vangeli, “**spirare**” significava “**consegnare lo spirito**”.

Abbiamo la prima Effusione dello Spirito nella morte in Croce di Gesù. Quando Gesù consegna lo Spirito, effonde il suo Spirito, il suo Respiro nel mondo.

Quando noi invochiamo lo Spirito Santo, noi invochiamo la vita, il respiro di Gesù. Il respiro è vita.

Il respiro ci serve per scoprire quello che abbiamo dentro. Noi siamo un mistero a noi stessi e agli altri. La nostra parte cosciente è forse solo il 20%, poi abbiamo questo mondo inconscio che abbiamo rimosso.

Attraverso l’analisi o attraverso la preghiera di guarigione interiore, per grazia di Dio, si riesce a portare a galla qualcosa che può servirci.

**Attenzione:** Dio terrà nascosto per tutta la vita quello che ci può far male.

Noi non ricorderemo né ora, né mai il primo grande trauma, che è quello della nascita, perché se noi consapevolizziamo questo dolore, impazziamo.

Le donne sanno che hanno sofferto durante il parto, ma hanno rimosso i dolori del parto.

Attraverso la preghiera di respirazione, noi riusciamo a far emergere questo vissuto, per integrarlo nella nostra vita.

**Proverbi 20, 27:** *“Il RESPIRO dell’uomo è come una fiaccola del Signore che scruta tutti i segreti nascosti del cuore.”*

Appena si fa, questa preghiera lascia emergere tutto il nostro buio e noi non vogliamo, perché stiamo male.

**1 Corinzi 2, 11:** *“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.”*

Lo Spirito Santo ci rivela i segreti di Dio, il nostro respiro ci rivela i nostri segreti.

Nel **Dizionario esegetico del Nuovo Testamento** c’è scritto: *“il sostantivo verbale pneuma derivato da pneo designa la forza elementare della natura e della vita, vento, soffio, spirito...nel greco profano è usato come entusiastico... e più tardi come espressione vitale, come Spirito di Dio, come Spirito Santo...”*

Pneuma è principalmente respiro. Lo Spirito è respiro. Lo Spirito dell’uomo è il nostro respiro. Lo Spirito Santo è il respiro di Dio.

Questo Spirito, questo Respiro ci rende intelligenti, perché ci fa conoscere la realtà della vita.

**Giobbe 32, 8:** *“E’lo spirito, il RESPIRO dell’Onnipotente che rende l’uomo intelligente.”*

La pratica spirituale e, in particolare, questo tipo di preghiera rende deboli, perché toglie tutti i paletti, che noi mettiamo, toglie le scorze e siamo più vulnerabili, però, ogni volta che noi mettiamo un paletto, diventiamo più duri, più refrattari.

L’esperienza spirituale è come prendere l’aereo, attrae verso l’alto, mentre la concupiscenza e le cose del mondo attraggono verso il basso.

Dopo un’esperienza dello Spirito, ci si sente disadattati, perché si vivono questi momenti meravigliosi e ci si accorge di altre situazioni meschine.

Questa preghiera rende intelligenti, perché fa conoscere i segreti dell’uomo, i nostri e ci fa conoscere nella nostra verità: chi sono io?

Molte volte, quando ci guardiamo allo specchio della nostra anima, lo giriamo oppure ci piace vederci, attraverso gli specchi deformanti del Luna Park, dell’amico, dell’amica, che ci vogliono come loro.

Lo spirito, il respiro ci rende intelligenti, perché conosciamo noi stessi e conosciamo Dio. Lo Spirito Santo ci porta a questa intelligenza. C’è il collegamento con il respiro.

**Govinda:** *“ Il respiro è la chiave del mistero della vita, sia di quella del corpo, sia di quella dello Spirito.”* Confermato da:

**Apocalisse 8, 1:** *“Quando l’Agnello aprì il settimo sigillo, si fece SILENZIO in cielo per circa mezz’ora.”*

Il respiro ci porta a questo silenzio. Per rompere i sigilli della nostra vita, abbiamo bisogno di silenzio.

Silenzio non significa chiudere la bocca. Il problema è la scimmia che c’è nella nostra testa.

Quando noi iniziamo la preghiera, la nostra mente si comporta, come una scimmia, che salta da un ramo all’altro. La nostra mente comincia a passare da un pensiero all’altro.

Nella preghiera del cuore occorre fermare questa mente, che comincia a pensare a quello che dobbiamo fare domani, a quello che abbiamo fatto ieri.

### **Il respiro ci ferma nel presente.**

Noi non possiamo respirare adesso per domani. Il respiro deve essere momento per momento. Nessuno ha comperato il respiro e nessuno lo può regalare. Il respiro ci radica nel presente e nel dono.

Alcune parti del nostro corpo si muovono a comando, altre si muovono da sole. Il respiro è l’unico che si muove normalmente, ma che si può muovere anche a comando.

**Salmi 37, 7 39,10:** *“Sta in silenzio davanti al Signore e spera in Lui: è Lui che agisce.”*

Molte volte, nelle situazioni difficili della nostra vita, noi ci affanniamo: l’unica cosa da fare è sedersi, respirare e stare in silenzio *“Spera in Lui”*

Il libro di Susanna Tamaro *“Va’, dove ti porta il cuore”* termina con questa frase: *“Nei momenti difficili, fermati e respira, come quando sei venuto al mondo.”*

Ci sono momenti particolari, per i quali non c’è nessuna preghiera che ci possa aiutare, nessun canto, nessun amico. **Fermati, aspetta, perché Dio agisce.**

*“La padronanza del RESPIRO doma tutte le passioni, conquista la serenità, prepara la mente alla meditazione e risveglia l’energia spirituale.”*

*“Ogni volta che respiro profondamente, mi aiuto a guarire.”*

*“L’energia del respiro mi guarisce e mi vitalizza.”*

La preghiera indicata nel foglio con il titolo *“Due minuti di meditazione”* deve essere fatta preferibilmente al mattino o nel tardo pomeriggio. È una preghiera che si può fare anche in auto o nella sala d’attesa dell’aeroporto... quando si ha qualche minuto libero.

Per prima cosa bisogna guardare al corpo.

Se noi portiamo attenzione al respiro che entra e che esce e portiamo attenzione alle narici, facendo l’esercizio più di 20 minuti, emerge l’inconscio.

Si può anche andare in tetania: ci si può irrigidire, le braccia si intorpidiscono, si tirano i nervi, perché si va in iperventilazione.

Ci sono **tre modi** di respirare senza pausa. La prima cosa per bloccare la mente è: **respirare a cagnolino** per due o tre minuti, così si abbatte la mente.

Chi pratica footing si sente meglio, perché nel respiro ha diminuito le pause.

Così chi fa l'amore elimina le pause e ha senso di rilassamento.

Il secondo modo è:

**fare respirazioni brevi, senza pausa.**

Il terzo modo è:

**fare respirazioni lunghe, senza pausa.**

Volutamente non vi ho parlato del mantra, che significa giaculatoria, del nome di Gesù, perché sembra quasi che questo nome diventi una specie di parola magica.

Non bisogna fissarsi sul mantra: il nome di Gesù, quando inspiriamo e Abbà, quando espiriamo, ma quello che è importante è cominciare a sentire la presenza di Gesù.

La respirazione deve essere possibilmente intera, perché nel Tantien, che si trova a tre centimetri sotto l'ombelico, ci sono i due nostri grandi blocchi:

**la paura dell'amore**

**la paura della morte.**

Quando infatti abbiamo un dispiacere o una paura, ci sentiamo qualcosa alla bocca dello stomaco. Qui ci sono le nostre catene, anche se non sembra. La respirazione deve movimentare oltre che la parte superiore, anche la zona dell'intestino.

### **Iniziamo questa breve preghiera**

Sediamoci comodamente.

**Schiena.**

La schiena deve essere dritta, ma non tesa, perché nella schiena passano tutte le nostre energie.

**Gambe e piedi.**

Le gambe non devono essere accavallate e i piedi ben appoggiati a terra.

**Mani.**

Le mani siano appoggiate sulle ginocchia.

**Occhi.**

Chiudiamo gli occhi in modo che gli eventi esterni non rubino la nostra attenzione.

**Spalle.**

Lasciamo cadere le spalle, che molti di noi hanno alzate, come a reggere un peso, e mandiamo un messaggio di rilassamento al nostro corpo. Lasciamo cadere i nostri problemi.

**Fronte.**

Cerchiamo di rilassare la fronte, che molte volte è corruciata per i pensieri.

**Mandibola.**

Rilasciamo la nostra mandibola.

**Lingua.**

Riportiamo la lingua, che di solito tocca il palato, nell'incavo naturale, dove viene depositata

Immaginiamo che dal nostro **ombelico** parta un fascio di **luce** che illumina il nostro corpo.

Questa luce scende per le cosce, per le gambe, per le caviglie, per i piedi, per le dita dei piedi e poi risale. Illumina gli organi interni: l'intestino, lo stomaco, il fegato, i reni, i polmoni, le nostre spalle, le nostre braccia, le nostre mani, le dita delle nostre mani. Sale sul collo, illumina il nostro volto, le mandibole, le labbra, il naso, le orecchie, gli occhi, la fronte , i capelli.

Cerchiamo di sentire il nostro respiro. Sentiamo l'aria, che entra e porta vita, e l'aria che esce e porta via tutte le scorie del corpo.

Quando l'aria entra proviamo a dire "**Gesù**", quando l'aria esce proviamo a dire "**Abbà**"

Questo respiro, questa aria è l'alito di Dio in noi.

Proviamo a respirare, eliminando le pause, e facciamo respirazioni complete, lunghe, collegando Gesù/Abbà.

Proviamo ad accelerare, a fare la respirazione più velocemente.

Rifacciamo di nuovo la respirazione lenta, movimentiamo tutte le parti: le viscere, lo stomaco, i polmoni, i bronchi.

Rilasciamo il respiro, così come ci viene, in maniera naturale: Gesù/Abbà, Gesù/Abbà...

Proviamo ad aprire i nostri occhi, cerchiamo di muoverci, alziamoci in piedi, lasciamo cadere le braccia.

Sulla fronte, al centro, c'è il nostro occhio spirituale, che ha la capacità di comprendere la realtà invisibile.

Immaginiamo che in questo occhio ci sia una cavità, dalla quale esce acqua che arriva ai nostri piedi.

Le dita dei piedi succhiano questa acqua, come aspiratori.

Respiriamo dai piedi e sentiamo che questa acqua sale su, su e pensiamo ai vari organi del nostro corpo a partire dalle dita dei piedi.

L'acqua arriva così a questo occhio spirituale ed esce di nuovo, come una fontanella, va di nuovo ai piedi e risale.....

Amen!

Questo esercizio, che abbiamo fatto, è preghiera; non è preghiera tradizionale, ma è preghiera che dà intelligenza, che ci farà capire i segreti del nostro cuore e ci farà pregare meglio.

Con questa preghiera cominciamo ad aprire molte stanze, che finora sono state chiuse, perché viviamo sempre nello stesso stanzino, nella nostra prigione.

Cominciamo a scoprire, a vedere. Questa preghiera ci aiuta a scoprire le stanze: Il Castello Interiore di santa Teresa d'Avila.

Nella vita spirituale ci sono leggi spirituali, poi tutto è dono di Dio. Sant'Ignazio diceva: *"Fate tutto, come se tutto dipendesse da voi, poi attendete, perché tutto dipende da Dio."*

Questo Dio infinito, eterno ci ama, ama me, però bisogna predisporre il nostro corpo a ricevere quello che Dio vuol darci.

Tutto è dono, tutto è grazia, ma dobbiamo predisporci all'accoglienza di questa grazia.

## **Un segno: un sasso**

Vi sarà consegnato un sasso unto con olio benedetto. Noi possiamo pregare ovunque, ma nelle nostre case dobbiamo avere **un angolo di preghiera**, un altarinò, perché la lode scatena energia e il luogo, dove siamo, deve essere energizzato.

Ho scelto tre passi:

**Giosuè 4,20-22:** *“Quelle dodici pietre che avevano portate dal Giordano, Giosuè le eresse in Galgala.”*

Con questo tipo di preghiera si oltrepassa il fiume del visibile e si entra nell'invisibile, nella Terra Promessa. Questa pietra ha significato della pietra-libertà.

**Giosuè 24, 26-27:** *“Giosuè scrisse queste cose nel libro della legge di Dio; prese una grande pietra e la rizzò là, sotto il terebinto, che è nel santuario del Signore.”*

In questo tipo di preghiera Dio ci parla, ci può dare una parola, un'immagine. Questa pietra ricorda la Parola di Dio.

**Genesi 28, 11:** *“Capitò così in un luogo, dove passò la notte, perché il sole era tramontato; prese una pietra, se la pose come guancia e si coricò in quel luogo. Fece un sogno...”*

In quella notte, mentre Giacobbe dorme sulla pietra e sogna la scala con gli Angeli che salivano e scendevano, Dio gli fa la promessa della discendenza.

Questa pietra è la pietra dei sogni.

Questa preghiera ha le stesse dinamiche del sonno e del sogno.

Questa pietra ci farà sentire tutto quello che Dio vuol dirci. Portiamo questo sasso, unto con l'olio benedetto, dove preghiamo, perché sia testimone del passaggio al mondo dell'invisibile, delle parole che Dio ci dice e ci introduca nel sogno.

## **Benedizione**

Benedici questi sassi, unti con l'olio benedetto, e ovunque saranno posti, possano testimoniare il nostro passaggio nel mondo dell'invisibile, possano testimoniare la tua Parola il tuo sogno.

Il tuo sogno diventi il nostro sogno; questa vita ci faccia dei sognatori, persone, che non si fermano al razionale, ma persone che sappiano sognare e fare della propria realtà un sogno.

Benedici, Signore!

Questi sassi sappiano allontanare ogni spirito di disturbo e di menzogna.

Benedicili nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!

Oleggio 19/02/2006