

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 15 maggio 2022

Per l'introduzione alla Preghiera del cuore, voglio riprendere le parti del corpo, perché ogni parte ha un messaggio spirituale.

Non dobbiamo diventare Angeli, altrimenti entriamo nella nevrosi. Noi siamo persone, siamo esseri spirituali, che stanno facendo un'esperienza attraverso il corpo, che ha una simbologia.

Ho attinto le Catechesi dal testo "La Stanza Tonda".

Ho cominciato con l'ombelico, che è la nostra prima ferita. Nei bambini è a forma di un monticello, negli adulti assume la forma di una cavità. Da qui parte l'esperienza spirituale.

Ho parlato poi del cuore e del fegato: sono i due organi che l'Arcangelo Raffaele dice a Tobia di mettere nel braciere, quando prega.

A Salerno ho parlato degli occhi spirituali. Noi non vediamo con gli occhi fisici. Nella Bibbia si vede con i polmoni, attraverso l'aria.

Visto che l'aria dei polmoni viene dal naso, oggi, esaminiamo il naso e il cranio.

Il Cranio.



La nostra esperienza spirituale comincia sul monte. Nella Bibbia, il monte è il luogo dell'incontro con Dio. Dio scende, l'uomo sale e si incontrano sul monte, luogo intermedio.

L'esperienza spirituale nasce dall'ombelico e finisce su un altro monte, detto Cranio.

Il Cranio è la testa, da dove passano 40.000 chilometri di nervi; è sede del pensiero e del movimento.

In questo monte Cranio c'era un giardino e Gesù è stato sepolto in un sepolcro nuovo.

Giovanni 19, 41: *"Nel luogo dove era stato crocifisso, vi era un giardino e nel giardino un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora deposto."*

Quando viviamo esperienze di morte, dolorose, noi non siamo la nostra ferita, la nostra esperienza dolorosa e non dobbiamo lasciarci prendere totalmente da quello che stiamo vivendo. All'interno del nostro dolore, delle nostre morti, delle nostre sofferenze c'è un giardino, dove possiamo risorgere.

La tomba nuova (kainé) significa una cosa totalmente altra. È un invito a vivere la morte come gioia.

Se veramente amiamo Gesù e stiamo facendo un cammino nello Spirito, qualsiasi difficoltà non dovrebbe prenderci così tanto, perché in noi c'è la gioia di Gesù.

I nostri problemi non devono monopolizzare la nostra vita. C'è sempre un giardino e una fragolina per noi.



Ricordiamo il raccontino dell'uomo, che cammina in un campo e si imbatte in una tigre. Si mette a correre fino a un precipizio. Lì afferra la radice di una vite selvatica e si lascia penzolare nel vuoto. Una tigre, intanto, lo fiuta dall'alto e un'altra è in basso, pronta a divorarlo. Solo la radice della vite lo sostiene. Due topi, nel frattempo, cominciano a rosicchiare pian piano la vite. L'uomo non sa più che cosa fare, ma scorge vicino a sé una fragolina. Rimane attaccato con una sola mano alla radice della vite e con l'altra coglie la fragolina: "Come è dolce!"

Abbiamo sempre una fragolina per noi. Spesso, invece, le nostre difficoltà diventano il "nostro signore" e monopolizzano la nostra attenzione.

La morte di Gesù è stata inevitabile e tante situazioni della nostra vita sono inevitabili: dobbiamo attraversarle.

In Oriente questo si dice karma.

Nell'Albero Genealogico ci sono situazioni, che dobbiamo attraversare e chiudere, sanandole, con le nostre scelte. Ognuno è libero.

Il Signore amava Giuda, gli ha lavato i piedi, gli ha dato la comunione, ma Giuda è uscito per andare a tradirlo. Gesù ha pregato per Giuda, che però ha scelto di tradirlo.

Nella Preghiera del cuore, noi entriamo in un'altra dimensione e capita di incontrare un Defunto.

Il Cranio fa riferimento alla morte, che sarà un'altra nascita. Noi siamo usciti dal grembo materno e usciremo dal grembo della Terra, attraverso la morte, ma sarà l'esperienza più bella della nostra vita, perché ci incontreremo con il Signore.

Giovanni 14, 2-3: *"Nella casa del Padre mio vi sono molti posti. Se no, ve l'avrei detto. Io vado a prepararvi un posto; quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, ritornerò e vi prenderò con me, perché siate anche voi dove sono io."*

Noi tutti abbiamo il dolore per le persone, che ci hanno lasciato, ma per loro è stata un'esperienza bellissima. Quando sarà il nostro momento, vedremo Gesù, che ci viene a prendere con il Padre Eterno.

Matteo 10, 29.31: *“Due passeri non si vendono forse per un soldo? Eppure neanche uno di essi cadrà a terra senza che il Padre vostro lo voglia... voi valete più di molti passeri!”*

Per gli Ebrei, i passeri non valevano niente, infatti non hanno la benedizione per i passeri. Il Padre, però, è presente nella morte dei passeri e tanto più lo sarà nella nostra.

Dico questo, perché noi possiamo vivere l'esperienza della nostra morte, volgendola al positivo, perché è il momento più bello in assoluto.

Nel Cranio ci sono sette fori.

Gli Ebrei hanno la Menorah, il candelabro a sette braccia, che ardeva giorno e notte ed era l'immagine dei sette Spiriti di Dio.

Per noi Cristiani, il sette rappresenta i Doni dello Spirito Santo e le sette Chiese dell'Apocalisse.

I sette fori sono:

2 occhi, 2 orecchie, 2 narici, 1 bocca.

Il Naso.

Il naso sovrintende alla respirazione. Dal naso entra ed esce l'aria. Noi abbiamo in prestito questa aria.

In **Genesi 2, 7** si legge che l'avventura umana inizia proprio dal naso, quando Dio Creatore soffia il suo respiro nelle narici dell'uomo. Da quel momento, l'uomo, impastato di fango, diventa un essere vivente.

Noi entriamo in questo mondo con il primo respiro e ne usciamo con l'ultimo, che Dio riprenderà con un bacio.

Durante la Preghiera del cuore, portando attenzione al respiro consapevole, purifichiamo i centri energetici.

Il respiro ci porta all'odore, al profumo.

Quando Giacobbe ruba la benedizione al padre, che ormai non ci vedeva più, Isacco dice: *“Ecco l'odore di mio figlio, come l'odore di un campo benedetto da Jahve.”* **Genesi 27, 27.**

Le persone si riconoscono anche attraverso l'odore.

C'è un versetto in **Cantico dei Cantici 7, 5:** *“Il tuo naso è come la torre del Libano, che fa la guardia verso Damasco.”*

Questo versetto è importante per la nostra esperienza spirituale.

Il nostro naso è una torre, che guarda verso Damasco.

Che cosa significa?

È un messaggio di conversione.

A quel tempo, Damasco era una città molto bella, ricca, dove c'era una Comunità di Cristiani.

Saulo, avendo sentito dire che lì c'era una Comunità di Cristiani, si era fatto consegnare le lettere dal Governatore, per andare ad arrestarli. Mentre Saulo va verso Damasco, Gesù lo atterra.

Atti 26, 14- 18: *“Tutti cademmo a terra e io udii dal cielo una voce che mi diceva in ebraico: -Saulo, Saulo, perché mi perseguiti? Duro è per te ricalcitare contro il pungolo.- E io dissi: -Chi sei, o Signore?- E il Signore rispose: -Io sono Gesù, che tu perseguiti. Su, alzati e rimettiti in piedi; ti sono apparso infatti per costituirti ministro e testimone di quelle cose che hai visto e di quelle per cui ti apparirò ancora. Per questo ti libererò dal popolo e dai pagani, ai quali ti mando ad aprire loro gli occhi, perché passino dalle tenebre alla luce e dal potere di satana a Dio e ottengano la remissione dei peccati e l'eredità in mezzo a coloro che sono stati santificati per la fede in me.”*

Qui comincia la conversione di Paolo.

Paolo non perseguitava Gesù, ma i Cristiani.

Molte volte, le battaglie non vengono fatte contro di noi, ma contro Gesù, che vive in noi.

Il respiro porta alla conversione. Io ho incontrato in alcuni Corsi persone non credenti, che non hanno una fede religiosa, eppure hanno una fede maggiore in Gesù, pur senza conoscerlo.

Se respiriamo regolarmente ogni giorno, il respiro consapevole è il respiro di Dio.

Dio si fa conoscere da noi, anche se non sappiamo chi è, come nel Giudizio Universale: *“Allora i giusti gli risponderanno: -Signore, quando mai ti abbiamo veduto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando ti abbiamo visto forestiero e ti abbiamo ospitato, o nudo e ti abbiamo vestito? E quando ti abbiamo visto ammalato o in carcere e siamo venuti a visitarti?- Rispondendo, il re dirà loro: -In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.”* **Matteo 25, 37-40.**

La respirazione ci porta alla conversione.

Damasco significa anche Sangue di Gesù.

La Preghiera del cuore ci immerge nel Sangue di Gesù, che guarisce le parti del nostro corpo, che sono state piagate.

Gesù ha sette versamenti di sangue.

*La prima volta è nella circoncisione. Questo sangue guarisce la nostra sessualità

La sessualità va educata, altrimenti si diventa vecchi con continue passioni morbide. Il corpo non risponde più, ma la sessualità è nella testa e vediamo i vari disastri. La prima guarigione è portare equilibrio nella sessualità.

*Gesù viene inchiodato ai piedi, che rappresentano il cammino. Nella Preghiera del cuore, Gesù guarisce il nostro cammino, che non è solo quello della fede, ma anche quello della vita.

*Gesù viene inchiodato alle mani, che rappresentano l'attività.

La Preghiera del cuore, attraverso la respirazione nasale, viene a guarire la nostra attività, il nostro lavoro, che non è solo quello retribuito, ma tutto quello che facciamo nel servizio.

*Gesù è stato flagellato. Tutto il suo corpo è stato piagato. Per due volte si legge nella Scrittura: *“Per le sue piaghe siamo stati guariti.”* **Isaia 53, 5; 1 Pietro 2, 25.**

Le piaghe di Gesù ci guariscono da tutte le malattie. Durante la Preghiera del cuore, dobbiamo lavorare su noi stessi, per giungere alla guarigione interiore. Le nostre malattie partono dalle ferite interiori. La respirazione consapevole nella Preghiera del cuore ci porta alla ferita, per guarirla, anche se non la capiamo. Noi vogliamo capire tutto. Molte volte, blocchiamo la nostra guarigione, perché non riusciamo a capire. Noi siamo posseduti dalla nostra mente. La Preghiera del cuore ci porta alla guarigione.

*Gesù è stato ferito al cuore: questa è la ferita dell'Amore.

La ferita dell'Amore non è solo quella del partner, può essere un'amicizia tradita, un ideale tradito, una realtà tradita... Tutto questo provoca ferite, che, se non guarite, finiscono nell'organo bersaglio e scatenano malattie.

*Gesù ha versato sangue nel Getsemani e un Angelo è venuto a confortarlo.

*Gesù è stato coronato di spine. Il suo sangue guarisce i nostri pensieri.

Siracide 39, 14: *“Come incenso spandete un buon profumo, fate fiorire fiori come il giglio, spargete profumo e intonate un canto di lode; benedite il Signore per tutte le opere sue.”*

Tobia 6, 17: *“Quando però entri nella camera nuziale, prendi il cuore e il fegato del pesce e mettili un poco sulla brace degli incensi. L'odore si spanderà, il demonio lo dovrà annusare e fuggirà e non comparirà più intorno a lei.”*

La nostra preghiera è una preghiera di liberazione dai diavoli, perché sprigiona l'odore del pesce. Il pesce è l'acronimo di Gesù.

Iesus Cristos Theu Hyrios Soter (I CH TH HY S) Gesù Cristo, Figlio di Dio Salvatore.

Da Gesù dobbiamo prendere il cuore e il fegato, che rappresentano la Croce.

Giovanni 12, 3: *“Maria allora, presa una libbra di olio profumato di vero nardo, assai prezioso, cosparses i piedi di Gesù e li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì del profumo dell'unguento.”*

La casa è il nostro cuore.

Giovanni 19, 27: *“Poi disse al discepolo: -Ecco la tua madre!- E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa.”*

Nella sua casa significa dentro di noi.

Quando viviamo nel nostro cuore, spargiamo il profumo, che fa scappare il diavolo.

Quando i peccatori si avvicinavano a san Padre Pio, subito dall'odore capiva quali peccati avevano commesso.

Che odore abbiamo noi?

In Ebraico, profumo si dice “Shemen” e nome “Shem”: la combinazione delle due parole è nome profumato. Il Nome profumato è Gesù.

Nella giaculatoria della Preghiera del cuore ripetiamo: “Gesù, grazie!”

Questa ripetizione per mezz'ora fa spargere il profumo nel nostro cuore e scacciare da noi i diavoli.

Damasco significa anche mandorlo.

Geremia 1, 11-12: *“Mi fu rivolta questa parola del Signore: -Che cosa vedi, Geremia?- Risposi: -Vedo un ramo di mandorlo.- Il Signore soggiunse: -Hai visto bene, poiché io veglio sulla mia parola per realizzarla.”*

Nella Preghiera del cuore, noi diamo alla Trinità la possibilità di realizzare la Parola. Noi siamo infedeli, ma Dio è fedele e realizza la Parola, che ci dà.

Il mandorlo è anche simbolo della vecchiaia, che è un grande carisma. Tutti andiamo verso la vecchiaia, ma possiamo diventare vecchi o anziani. La Preghiera del cuore ci aiuta a diventare anziani. L'anziano è colui che ha vissuto la vita, colui che sa di più. La vera sapienza non viene dai libri, ma è nella vita. L'anziano è colui che può parlare, basandosi sulla sua esperienza.

Il carisma dell'anzianità può essere dato anche ai giovani, come è stato per Daniele. Il carisma dell'anzianità è effetto della respirazione dal naso.

Mi piace concludere con qualche versetto di Qoelet, relativo all'anzianità:

“...quando si avrà paura delle alture e degli spauracchi della strada; quando fiorirà il mandorlo e la locusta si trascinerà a stento e il cappero non avrà più effetto, poiché l'uomo se ne va nella dimora eterna e i piagnoni si aggirano per la strada... lo spirito torni a Dio che lo ha dato.” **Qoelet 12, 5.7.**