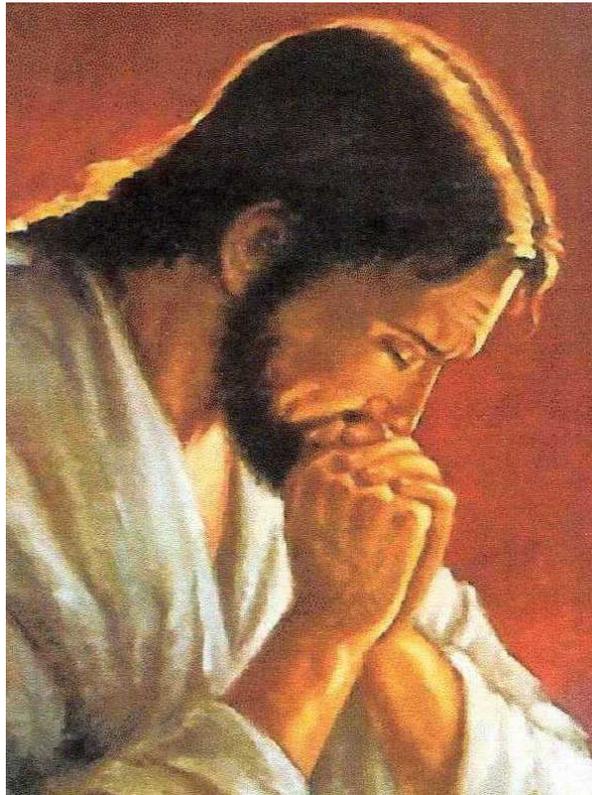


**SCUOLA DI PREGHIERA
4° SEMINARIO**

Scifi Parrocchia Sant'Alfio 18/11/08

LA PREGHIERA DEL CUORE
Catechesi tenuta da **Padre Francesco Broccio**



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore

Canto: “ SONO QUI A LODARTI”

Ez.34,23-34; Ct.7,11-14; Is.59,15-17; Gr.48,10; Gv.20,20; Sal .95,7-10; Sal.93,1-2

Stasera il seminario contempla la “Preghiera del Cuore”, che è una preghiera un po’ strana..... per noi carismatici. Non centra con il rinnovamento carismatico, ma bensì è una preghiera da fare singolarmente, a casa.

Dice Gesù: Mt.6,6 *“Quando vuoi pregare, entra nella tua stanza, e chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà”*.

Questa è una preghiera che noi possiamo fare da soli. Sappiamo, dal vangelo, che Gesù passava nottate in preghiera....., si alzava al mattino presto e andava a pregare: Non si dice quale preghiera facesse....., ma probabilmente pregava con questa preghiera.....
“Preghiera del Cuore” per collegare il suo Cuore a quello del Padre.

Nell’esercizio di questa preghiera, dobbiamo solo disattivare la mente, perché ci inganna. Generalmente, noi con la mente vogliamo risolvere problemi irrisolvibili. Possiamo solo pregare, affinché la potenza dello Spirito ci porti oltre il problema.

Per poter sperimentare questa preghiera dobbiamo disattivare la mente. Quando Mosè vuole vedere il Signore, si vela gli occhi, perché non si può vedere il Signore con la mente (Esodo 3,6).

Non si può comprendere Dio con la mente, perché la nostra mente, che è un grande dono di Dio, è una realtà finita, che non può comprendere l’infinito.....l’eterno.....abbiamo bisogno di entrare nel cuore con il tentativo di disattivare le dinamiche della mente e attivare quelle del cuore.

Con 20 minuti al giorno di questa preghiera, noi cominciamo ad attivare le dinamiche del cuore e cominciamo a lasciare i condizionamenti della mente, che ci rendono schiavi.

Noi siamo nati liberi e felici. Nella libertà sperimentiamo lo Spirito Santo, nella felicità noi sperimentiamo Gesù.

La “Preghiera del cuore” è uno sforzo, perché non è bella; appena ci si mette in silenzio, si smuovono tutti i diavoli che sono dentro di noi.....**Questa preghiera del cuore ci serve, per guarire interiormente ed integrare le nostre ferite, che hanno bisogno di essere** guarite, respirate. I problemi che stiamo vivendo, non sono tutta la nostra realtà, come la nostra malattia non è tutto noi stessi: noi siamo persone felici con qualche problema, **ma non siamo la malattia**. Questa preghiera disattiva questa dinamica di morte e di piccolezza.

Questa preghiera è adorazione, non davanti a Gesù, ma **adorazione interiore**. Leggiamo in Efesini: *“adorate Dio nei vostri cuori”*. Scendiamo nel cuore, dove c’è la presenza di Dio e facciamo adorazione

La preghiera del cuore tecnicamente si basa sul respiro e sulla giaculatoria GESU’/ABBA’, al fine di legare la nostra mente e non perderci in distrazioni. Santa Teresa D’Avila diceva che quando si metteva a pregare, la sua mente correva come un cavallo imbizzarrito nelle praterie della sua anima.

Dormiremo anche di meno, perché le poche ore, che passeremo a letto, saranno di vero riposo. Spesso andiamo a letto stanchi e ci svegliamo ancora più stanchi, perché non abbiamo disattivato la mente. Se vi addormentate con la giaculatoria GESU’/ABBA’, vi risvegliate gioiosi, perché tutta la notte si rimane in comunione con Gesù, in quanto tutta la notte la mente è stata legata con questa giaculatoria.

Genesi 2,7: “*Il Signore Dio plasmò l’uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l’uomo divenne essere vivente*”. Questo respiro che abbiamo, è il respiro di Dio, dal punto di vista naturale. Così dice la Bibbia.

Per chi, come noi, fa un cammino carismatico con Gesù, questo respiro diventa il respiro di Gesù, quindi lo Spirito Santo: “ *E chinato il capo spirò / consegna lo Spirito / il respiro*”.

- Gv.19,20; Mt.27,50; Mc.15,37; Lc. 23,46. E’ L’unica volta che tutti e quattro gli evangelisti concordano: “ *E chinato il capo, spiro*”, che significa consegnare lo Spirito.
- Proverbi 20,27: “*Il respiro dell’uomo è come una fiaccola del Signore, che scruta tutti i segreti nascosti del cuore.*” Il respiro è una lampada che illumina tutto quello che abbiamo rimosso e lo fa emergere. Impariamo così a conoscerci.
- Proverbi 20,27:” *Il respiro è una fiaccola che illumina le viscere*”.
- 1 Corinzi 2,11. “ *Chi conosce i segreti dell’uomo se non il **respiro** che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere se non lo **SPIRITO/RESPIRO** di Dio*”. Questo respiro ci aiuta a domare le passioni, a conquistare serenità, a preparare la mente alla meditazione e a risvegliare l’energia spirituale.

TRACCIA PER RICORDARE E SEGUIRE L’ESERCIZIO

Tutti i meditatori del mondo vengono chiamati “gli aspirapolvere del mondo”; noi siamo qui, in chiesa e stiamo pregando per noi stessi, ma stiamo facendo del bene al mondo, perché stiamo mandando un messaggio di bene.

- 1) La prima regola è **l’immobilità. Dobbiamo meditare come una montagna.** La montagna accoglie tutto quello che passa e cresce: significa che dobbiamo accettarci. Noi dobbiamo lasciare crescere tutto, perché Gesù ci ha detto che è il Padre che pota quello che nella nostra vita non va bene, affinché portiamo più frutto;
- 2) La respirazione deve essere di tipo circolare, cioè senza pause.. Quando respiriamo, tra l’inspirazione e l’espiazione facciamo delle pause. E’ in queste

pause che sono nascoste le nostre paure. Eliminando le pause, metabolizziamo a livello inconscio le nostre paure e li digeriamo nella gioia del Signore;

- 3) La respirazione completa deve essere:
Naso/naso, bocca/bocca. Se inspiro dal naso, devo espirare dal naso; se inspiro dalla bocca devo espirare dalla bocca; possiamo alternare le due modalità. Per bloccare la mente, inseriremo la giaculatoria GESU'/ABBA': GESU' quando inspiriamo; ABBA', quando espiriamo;
- 4) L'atto inspiratorio deve essere forzato, mentre l'atto espiratorio deve essere lento, dolce... Quando inavvertitamente forziamo l'espirazione, può capitare che giri la testa. Vuol dire che stiamo respirando un po' male e possiamo andare in tetania. Se gira la testa, basta fermarsi un attimo;
- 5) Se noi **forziamo** la respirazione, si alza il volume delle sensazioni e noi cominciamo a sentire nel nostro dei corpo **pruriti** . Non dobbiamo grattarci. Bisogna stare immobili e portare la nostra consapevolezza dove abbiamo il prurito;
- 6) Gli occhi devono essere chiusi, perché dobbiamo guardare nel profondo di noi stessi. Gli occhi sono le finestre aperte sul mondo: chiudiamole per guardare dentro di noi;
- 7) Proviamo a metterci in una posizione comoda.
La **Schiena** deve essere dritta e rilassata. Le **mani** vanno appoggiate di fianco alle gambe. Lasciamo cadere le tensioni accumulate durante la giornata..... Rilassiamo le mandibole....quindi tutto il nostro corpo;
- 8) Proviamo a sentire il nostro respiro: sentiamo l'aria fresca che entra e purifica e l'aria che esce e porta via le tossine del nostro corpo, le nostre memorie sbagliate.....;
- 9) Lasciate che ogni **desiderio** ed ogni **dolore** si disfi da solo: è l'accettazione della realtà così com'è;
- 10) Il **pianto** ed il **riso** fanno parte di questa preghiera. Lasciamoli emergere... Se ci viene da sbadigliare, facciamolo perché lo sbadiglio è antistress, senza portare le mani davanti alla bocca, perché dobbiamo restare immobili.

Alla fine ringraziamo e lodiamo il Signore, per le meraviglie che in noi ha compiuto lavandoci attraverso il suo **Soffio Vitale**, rimettendo pian piano armonia nel nostro inconscio e subconscio con notevoli benefici anche a livello spirituale, mentale e corporale.

Lode eterna a COLUI il cui Nome è al disopra di ogni altro Nome!!!!!!