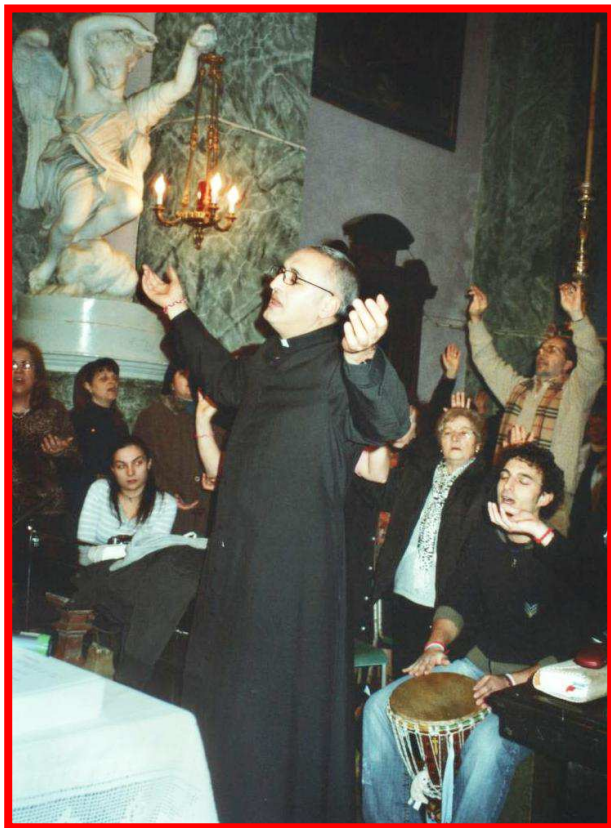


CATECHESI

tenuta da **Padre Giuseppe Galliano m.s.c.**

“LA PREGHIERA DEL CUORE”



Lo Spirito Santo rende presente Gesù

Lode! Lode! Lode!

Oggi il Seminario contempla la “Preghiera del Cuore”, che è una Preghiera un po’ strana. Non centra con il Rinnovamento Carismatico, che nasce nel 1967 e mette in evidenza l’energia, la forza dello Spirito Santo, che si manifesta nei vari Carismi di guarigione, di liberazione, dei miracoli...: un Dio in atto, lo Spirito Santo, che rende presente Gesù. Questo è l’intento del Corso.

Una Preghiera in comune con tutte le religioni

Il Corso è tenuto da me, che nella mia vita ho incontrato questa Preghiera, che è chiamata “Preghiera del Cuore” nella Chiesa Cattolica, oppure in altre religioni “Preghiera del Respiro”, “Preghiera del

Nome”... Questa è l’unica Preghiera, che è in comune con tutte le religioni del mondo. Le varie religioni hanno il proprio modo di pregare, ma in tutte è compreso questo tipo di Preghiera. Io l’ho conosciuta 20 anni fa e non l’ho mai lasciata; cerco di insegnarvela per il bene, che mi ha fatto.

Una Preghiera da fare da soli

Questa è una Preghiera da fare singolarmente, a casa. Gesù dice: *“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.”* **Matteo 6, 6.**

Questa è una Preghiera, che noi possiamo fare da soli. Nel Vangelo leggiamo che Gesù passava nottate in preghiera, mentre gli apostoli si addormentavano. Gesù si alzava anche al mattino presto e andava a pregare. Non si dice quale preghiera facesse, non lo sappiamo. Io sono sicuro che Gesù pregava con questa “Preghiera del Cuore”, per collegare il suo Cuore al Cuore del Padre.



Un giro di boa

Come vi dicevo, ho conosciuto questa Preghiera 20 anni fa, in un periodo particolare della mia vita. Sono andato da un sacerdote, che era il Direttore dei miei compagni, il quale, dopo avermi ascoltato, mi ha accompagnato in Cappella. Mi ha invitato ad allentare la cintura, perché blocca l'energia che scorre e ha cominciato a farmi respirare. Era la prima volta che mi imbattevo in questo tipo di Preghiera. Da lì è iniziato il giro di boa della mia vita.

La mente determina i problemi

Il Signore, prima, ci ha detto nella profezia, che non ci risolve magicamente i problemi, ma ci dà la forza per superarli e andare avanti.

Molte volte, noi vogliamo combattere il problema con quanto determina il problema stesso. Il problema è determinato principalmente dalla mente e noi vogliamo risolverlo con la mente, che l'ha determinato e ci rende schiavi.

Il Signore opera per noi

I consigli, più delle volte, non servono a niente, perché non abbiamo la forza di affrontare le situazioni da soli.

Ricordiamo che Giovanni il Battista dava disposizioni; quando arriva Gesù, dice: *“Io farò per te.”* Troviamo qui un capovolgimento: non quello che noi dobbiamo fare per Dio, ma quello che Dio fa per noi.

Così è la “Preghiera del Cuore”: non c'è alcuna indicazione su quello che noi dobbiamo fare; dobbiamo solo disattivare la mente, perché ci inganna. Generalmente, noi con la mente vogliamo risolvere problemi irrisolvibili. Possiamo solo pregare, perché la potenza dello Spirito ci porta oltre il problema.

Disattivare la mente, attivare il cuore

Per avvicinarci a questa Preghiera dobbiamo disattivare la mente. Quando Mosè vuole vedere il Signore, si vela il viso, si benda 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 pur sempre una realtà finita, che non può comprendere l'Infinito. Abbiamo bisogno del cuore, abbiamo bisogno di entrare nel cuore con il tentativo di disattivare le dinamiche della mente e attivare quelle del cuore. È il tentativo di disattivare il cervello superiore e attivare quello istintuale, che abbiamo a livello dell'ombelico.

Il cervello istintuale

3 cm sotto l'ombelico e a 3 cm in profondità c'è “la ruota della vita”, dove le donne hanno l'utero, dove si impianta la vita, e gli uomini hanno una specie di utero spirituale. Le intuizioni non si capiscono con la testa, ma con il cervello spirituale.



Modi di volare

A Lozio abbiamo fatto questa Preghiera, accompagnata dalle sette invocazioni del Padre Nostro, che corrispondono alle sette ruote di energia del nostro corpo; altre volte l'abbiamo accompagnata con le Beatitudini o con Parole date dallo Spirito Santo.

Oggi voglio insegnarvi l'esercizio base, che vi consiglio di eseguire tutti i giorni, almeno per 20 minuti, per avere risultati.

Io vi insegno vari modi di volare.

Questo tipo di Preghiera è pericoloso, perché non avvicina di più alla realtà, ma vi allontana, vi farà comprendere che voi venite da Dio e a Dio ritornate. Questo tipo di Preghiera ci fa entrare in percezioni superiori alla coscienza.

Quale è la nostra vera vita?

"Un cieco mi pare di essere

seduto sopra la sponda di un immenso fiume...

Scorrono le acque vorticosi e mi pare di sognare...

e non so quale sia la mia vita: questa o il sogno?"

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

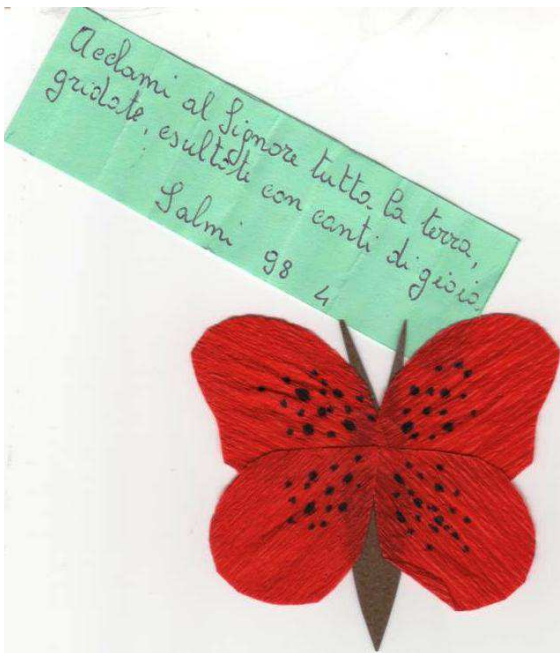
Noi siamo nati liberi e felici. Nella libertà noi sperimentiamo lo Spirito Santo, nella felicità noi sperimentiamo Gesù.

Dio è e ci
Amore Difensore

Da tutte
le intemperie
della vita



Un segno



Molte volte, noi del Gruppo Carismatico, ci abituiamo a un atteggiamento magico: veniamo, abbiamo bisogno di una guarigione e desideriamo che il Signore ci guarisca all'istante. Può succedere. Io ne sono testimone nella mia vita. Il Signore può guarire all'istante, può innescare un processo di guarigione, ma questo ci porta a deresponsabilizzarci. Abbiamo bisogno anche dello sforzo personale.

Il segno è questa **farfalla**, che prima è un bruco. Per uscire dal bozzolo, deve fare un po' di fatica. Se qualcuno apre il bozzolo, la farfalla non può volare, perché nello sforzo di apertura del bozzolo, che fa da sola, le si sviluppano le ali. Se si apre il bozzolo, la

farfalla non riesce a volare, come coloro che nascono con il parto cesareo e non conoscono lo sforzo della nascita, che è importante, perché durante la vita noi faremo questi sforzi, per crescere e svilupparci.

Se fate questa "Preghiera del Cuore", scoprirete la guarigione della vostra nascita.

Preghiera di sforzo e integrazione

La "Preghiera del Cuore" è uno sforzo, perché non è bella; appena ci si mette in silenzio nella propria camera, si smuovono tutti i diavoli, che sono dentro di noi; si aprono tutte le gabbie degli animali, che noi non abbiamo addomesticato: dentro di noi ci sono il lupo, il leone, il serpente saettone,..... quella parte cattiva di noi, che mettiamo da parte. Questa "Preghiera del Cuore" ci serve, per guarire interiormente ed integrare le nostre ferite, che hanno bisogno di essere guarite, respirate.

Questa Preghiera renderà più fragili, perché toglie la corazza, i paletti: si rimane come disadattati. Se si vola in alto, si vede la bellezza, la poesia del paesaggio, quando, poi, si atterra si entra in un'altra dimensione: si sta vicino alle persone, che sono lo specchio della nostra anima. Noi abbiamo bisogno di quelle persone malvage, cattive, per crescere.. Quando le avremo amate, superate, ce ne capiteranno vicino altre, perché il nostro è un cammino, per andare oltre.

Dopo aver fatto questo viaggio in alto, scendiamo nella nostra quotidianità, però camminiamo con un sogno dentro di noi.

Sappiamo che 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.

Spesso, avviene che un problema o una malattia diventano tutto per noi. Questa Preghiera disattiva questa dinamica di morte e di piccolezza.

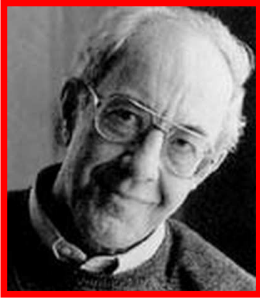
“Due minuti di meditazione”

Viene distribuito un foglio, che comprende: “**Due minuti di meditazione**” : 13 punti che servono per l’**Esercizio base**, che potrete fare a casa.

Se avete qualche problema e volete stare bene, è bene eseguire questo esercizio per un’ora. Gesù ha detto: “*Non siete capaci di vegliare un’ora sola con me?*”

Naturalmente dobbiamo fare esperienza di quanto vi dico.

Adorazione interiore



Henri Jozef Machiel Nouwen, uno dei maggiori autori spirituali del secolo scorso, un giorno si incontra con Madre Teresa di Calcutta e comincia ad elencare tutti i suoi problemi. Madre Teresa lo ascolta, lo guarda e gli dice: - Bene, se dedicherai un’ora al giorno ad adorare il tuo Signore e a non fare mai quello che sai essere ingiusto, tutto andrà bene.-

Questa Preghiera è adorazione, non qui, davanti a Gesù, ma è adorazione interiore. Leggiamo in **Efesini**: “*Adorate Dio nei vostri cuori.*” Scendiamo nel cuore, dove c’è la Presenza di Dio e facciamo adorazione. Questo significa vedere la nostra vita non dal basso, ma dall’alto.

“Respirando” Passi sul respiro

Sul retro del foglio ci sono alcuni passi che parlano del “Respiro”.

La “Preghiera del Cuore” si basa sul respiro e sul mantra, parola in sanscrito, che significa giaculatoria.

Santa Teresa d’Avila diceva che, appena si metteva a pregare, la sua mente correva come un cavallo imbizzarrito nelle praterie della sua anima.

Un mistico indiano invece diceva che, quando chiudeva la bocca e cercava di fare silenzio, la sua mente, come una scimmia, vagava da un pensiero all’altro.

Dobbiamo legare la mente, legare la scimmia, domare il cavallo con la ripetizione di un mantra.

In questo caso vi consiglio i Nomi Sacri: Gesù/Abbà, i quali hanno forza energetica. Se per un’ora respiriamo il Nome di Gesù, saremo leoni e niente ci potrà turbare.

La “Preghiera del Cuore” si basa sul respiro, perché è il modo in cui noi possiamo pregare continuamente. Gesù ci ha detto di pregare incessantemente. Se impariamo questo tipo di Preghiera, pregheremo giorno e notte, con la consapevolezza di legare questo respiro ai Nomi Sacri.

Dormiremo anche di meno, perché le poche ore, che passeremo a letto, saranno di vero riposo. Molte volte, andiamo a letto stanchi e ci svegliamo ancora più stanchi, perché non abbiamo disattivato la mente: è come se dormissimo con il televisore acceso, cioè disturbati da questo “samsara”, questa ripetizione di discorsi.

Se vi addormentate con la giaculatoria Gesù/Abbà, vi risvegliate gioiosi, perché tutta la notte si rimane in comunione con Gesù, in quanto tutta la notte la mente è stata legata con questo mantra e lo ripeterà in continuazione.

Per raggiungere l'efficacia di questo esercizio ci vuole tempo e costanza, perché il grande nemico siamo noi stessi. Dobbiamo prendere un impegno ed essere perseveranti ogni giorno.

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 un essere vivente.”*

Questo respiro, che abbiamo, è il respiro di Dio Padre, dal punto di vista naturale. Così ci dice la Bibbia.

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

Giovanni 19, 30; Matteo 27,50; Marco 15, 37; Luca 23, 46.

È l'unica volta che tutti e quattro gli Evangelisti concordano.

Nel Vangelo di Matteo, ad esempio, si legge che Gesù è nato in una casa, in quello di Luca in una mangiatoia. Dove è nato Gesù? Non ha importanza. Ogni Vangelo segue una sua linea.

In sacrestia abbiamo avuto la Parola di Luca relativa a Simeone, che strappa il Bambino dalle braccia di Maria, mentre lo stava portando al tempio per la circoncisione. Dopo questo fatto, Maria e Giuseppe tornano a casa.

Nel Vangelo di Matteo, invece, leggiamo che vogliono uccidere il Bambino, appena nato, e per questo la famiglia deve fuggire in Egitto.

Dove è la verità?

I Vangeli non sono un racconto storico, ma vogliono trasmetterci delle verità.

L'unica Parola sulla quale i Vangeli concordano è proprio questa: *“E **chinato il capo, spirò.**”*, che significa consegnare lo Spirito, il respiro.

Il nostro respiro è il respiro di Gesù: per questo è bene mettersi in sintonia con questo respiro.

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 scende, illumina tutto quello che abbiamo rimosso e lo fa emergere. Impariamo così a conoscerci.

Attraverso il respiro, riusciamo a riconoscere i nostri segreti, quello che noi nascondiamo a noi stessi, perché noi nascondiamo a noi stessi chi siamo e che cosa viviamo.

Il respiro ci porta anche a conoscere Dio, che non conosciamo né attraverso le Catechesi, né attraverso i libri. **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.”*

Conoscere qui non si riferisce a una conoscenza intellettuale, ma fisica, sentire Dio nella nostra pelle, diventare partner di Dio: a questo dobbiamo arrivare. 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 eseguire l'esercizio.

La “preghiera del Cuore” si basa sulla percezione del corpo. Noi non siamo padroni del nostro corpo. Il corpo, adesso, comincerà a ribellarsi.

Dobbiamo restare immobili.

Se sentiamo prurito alla gamba, proviamo a portare lì il respiro, per integrare questa sensazione.

Se fate questo esercizio a casa, nel vostro letto, capiterà di addormentarvi: vuol dire che avete bisogno di dormire.

Può capitare di sentirsi intorpidire le punte delle mani o dei piedi: è naturale, perché, respirando, movimentiamo dentro al nostro corpo una quantità maggiore di ossigeno, di energia, che il nostro corpo, di solito non impiega. Il corpo reagisce addormentando gli arti.

Ci può essere senso di malinconia, senso di depressione: ecco perché questa Preghiera non è amata. All'inizio fa emergere il negativo, quello che non vogliamo leggere in noi.

Posizione e posture

Dobbiamo sederci, senza incrociare le gambe, in una posizione comoda, che ci permetta di stare fermi per un'ora.

La **schiena** deve essere dritta, ma non tesa.

Considerate che nella schiena passa l'energia, attraverso le sette ruote.

Se avete la **cintura** stretta, allentatela.

Gli **occhi** possono essere aperti o chiusi. Meglio, se chiusi.

Io farò da **voce guida**. Respirerò al microfono, per guidare il vostro respiro. Respirerò anche on la bocca.

Ci mettiamo tranquilli, seduti.

Rilassiamo il nostro corpo.

Questa Preghiera si basa sulla **sensazione del corpo**.

Proviamo a sentire la **gamba** destra, che poggia al suolo, il piede, la caviglia, il ginocchio, la coscia, i glutei, i fianchi.

Così con il piede sinistro...

Sentiamo i nostri fianchi seduti, appoggiati nella sedia o nel banco.

Sentiamo che la **schiena** è dritta, ma non tesa.

Lasciamo cadere le **spalle**. Molte volte, le nostre spalle inconsciamente sono sollevate, come se portassero pesi. Lasciamole cadere.

Sentiamo il nostro **collo**, che collega la testa al tronco.

Rilasciamo le **mandibole**, che sono tese.

Lasciamo cadere la **lingua**, che oggi ci è servita nel parlare e nel mangiare, nell'incavo naturale.

Rilassiamo gli **occhi** e la **fronte**, come nel sonno.

Sentiamo la **cute** dei nostri **capelli**, il nostro **capo** e cominciamo a respirare.

Portiamo l'attenzione all'altezza delle nostre **narici**: sentiamo l'aria, che entra e porta vita ed energia, e l'aria, che esce e porta via le impurità del nostro corpo.

Sentiamo il respiro normale : **inspirazione, espirazione.**

Respirazione circolare

La respirazione deve essere circolare, nel senso che, per attivare guarigioni interiori, abbiamo bisogno di eliminare le pause tra un respiro e l'altro, perché lì si nascondono le nostre paure inconscie. Quando abbiamo una paura o ci spaventiamo, smettiamo di respirare. Respirando in continuazione, attiviamo materiale rimosso.

Sentiamo un senso di pace: accogliamo.

Alla nostra respirazione legghiamo una giaculatoria: i Nomi Sacri:

Gesù, quando **inspiriamo**,

Abbà, quando **espiriamo**.

Fino ad ora il nostro respiro è stato naturale: adesso cominciamo a movimentare dentro di noi una maggiore quantità di ossigeno, facendo profondi respiri, senza pause.

Il respiro non deve essere forzato nell'espirazione, ma soltanto quando prendiamo aria.

Facciamo profondi respiri, facciamo entrare aria più che possiamo.

Respirazione con la bocca

Respiriamo adesso con la **bocca**.

Facciamo entrare aria dalla bocca.

Facciamo entrare aria nei polmoni.

Ascolta il tuo corpo. Gira un po' la testa, perché non siamo abituati a tanta energia, a tanta grazia.

Ascoltiamo il nostro corpo e respiriamo attraverso quella parte del corpo, che ci manda qualche segnale.

Gesù/Abbà Va tutto bene, la vita è bella.
Senti le tue sensazioni.
Non addormentarti, non fuggire.

Respirazione a cagnolino

Prova a respirare adesso **a cagnolino**, cioè respirare velocemente con piccoli respiri veloci e brevi.
Senti il tantien, che si muove, senti lo stomaco, che si muove, senti la testa, che ti gira.

Ascoltiamo il nostro cuore

Porta le due mani sul petto, all'altezza del **cuore**: ascolta il tuo cuore; senti le tue mani calde, magari intorpidite.
Respira, respira

Tutto va bene: tu non sei la ferita del tuo cuore: tu hai questa ferita, ma non sei questa ferita.
Tu hai una delusione, ma non sei la tua delusione.

Guarda dentro di te, respira e senti tutta la gioia, che viene da questo respiro. Senti che la vita è bella.
Respira più che puoi; fai entrare più aria possibile.

Gesù/Abbà

Attenzione all'occhio spirituale

Sempre con gli occhi chiusi, portate la vostra attenzione al vostro **occhio spirituale**, che si trova nel punto in mezzo alla fronte sopra le sopracciglia. Con gli occhi chiusi, dirigete gli occhi verso questo punto.

Lascia sgorgare questo dolore, lascialo spurgare e porta l'attenzione al centro della fronte.

Rilassati.
Se hai lacrime, lasciale venire fuori e respira su di loro.

Anche se senti un dolore, respira su questo dolore: piangi pure.
Respira: è il tuo dolore, ma tu sei una persona felice

Alcuni di voi sentiranno ora leggerezza, gioia, abbiamo allentato le tensioni.

EQUILIBRATURA DELLE SETTE RUOTE



La **prima ruota** è a livello dei genitali. Portiamo le mani a livello dell'inguine; respiriamo, perché la nostra sessualità sia un dono e non un possesso. La prima ruota è la comunicazione della vita; è quella che ci distingue nel nostro essere uomini o donne. Respiriamo attraverso questa parte. Il suo colore è **rosso**, colore della passione. È qui che albergano le passioni, invece dell'Amore.

Portiamo le mani sul tantien.

La **seconda ruota** è situata 3 cm sotto l'ombelico e 3 cm in profondità, dove c'è il tantien, lì dove c'è la generazione spirituale, lì dove abbiamo il cervello intuitivo. Il colore è **arancione**.

Vogliamo generare la vita.

Portiamo le mani sul plesso solare.

La **terza ruota** è il plesso solare, lì dove convogliano le energie del nostro corpo: energia del cibo, dell'aria, della preghiera. Il colore è **giallo**; è il punto al quale corrisponde il dono della forza dello Spirito Santo. Voglio essere forte nel Signore.

Portiamo le mani sul cuore.

La **quarta ruota** è quella del cuore. Il colore è **verde** oppure **rosa**. Lì c'è il nostro cuore ferito, che vogliamo respirare.

Portiamo le mani sulla gola.

La **quinta ruota** è quella della gola: il nostro parlare sia benedizione, il nostro mangiare sia un nutrirsi. Il colore è **azzurro**.

Portiamo le mani sulla fronte.

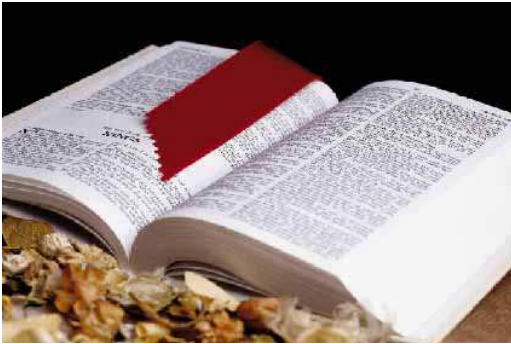
La **sesta ruota** corrisponde al nostro occhio spirituale situato sulla fronte, tra le sopracciglia: voglio vedere la realtà non con gli occhi fisici, ma con gli occhi dello Spirito. Il colore è **viola**.

Portiamo le mani sul capo.

La **settima ruota** è quella della corona, dove ci apriamo alla dimensione dello Spirito e il nostro corpo viene spiritualizzato. Il colore è **bianco** oppure **indaco**.

* Le ruote si chiamano anche chakra.*

Portiamo le mani sulle ginocchia, normalmente. Ascoltiamo il nostro corpo per quanto possibile; possiamo aprire gli occhi, respirando naturalmente. Ascoltiamo le sensazioni del nostro corpo: vuol dire ascoltare quello che questa Preghiera ha provocato dentro di noi.



Proviamo ad aprire gli occhi: siamo qui davanti al Signore. Chi ha la Bibbia, provi ad aprirla e prenda un passo per sé. Al termine della “Preghiera del Cuore” è bene leggere il passo che il Signore dà a ciascuno personalmente.

Grazie, Gesù, grazie!

Se non si ha una Bibbia, si può provare a sentire se arriva una Parola di Dio per noi.

Portate a casa questa Parola e meditatela.



Vi consiglio con tutte le forze di fare questa “Preghiera del Cuore”, quella in “Lingue”, quella di “Lode”: sono tutti modi per vivere in questa dimensione altra, dove ci accorgiamo che la vita è una menzogna.

“Il mondo giace sotto il potere del maligno.”

Dove è la verità?

L'armatura di Dio

In **Efesini 6, 13-18** leggiamo: *“Prendete l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi,*

*cinti i **fianchi con la verità**,*

*rivestiti con la **corazza della giustizia**,*

*avendo come **calzatura ai piedi lo zelo per propagare il Vangelo della pace**.*

*Tenete sempre in mano lo **scudo della fede**, con il quale potete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno,*

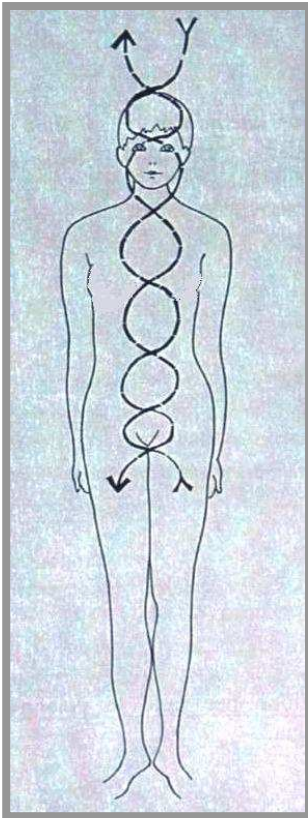
*prendete anche l'**elmo della salvezza e***

***la spada** (unica arma offensiva) dello Spirito, cioè **la Parola di Dio**.*

Pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito.”

La giustizia non è quella umana, ma quella di Dio. Noi siamo giusti non perché facciamo il bene, ma perché Dio ci ama.

Il nostro corpo: fonte di energia



Noi siamo come alberi con radici e rami. Noi prendiamo energia dalla terra e dal cielo.

Il nostro corpo è attraversato da due correnti di energia:

- * una parte dalla testa, attraversa il corpo, in modo ondulatorio ed esce dal piede destro;
- * l'altra parte dal piede sinistro, attraversa il corpo, in modo ondulatorio ed esce dalla testa.

Quando si unisce l'energia della terra con quella del cielo, si incontrano nelle sette ruote, nei sette punti, dove ruota l'energia.

La "Preghiera del Cuore" più che aprire le ruote, le purifica e diventiamo capaci di vivere lo Spirito.

La persona spirituale non è quella che ti parla di Dio, ma quella che vive Dio.

Dio è fruibile; lo sentiamo vicino insieme agli Angeli.



*Benedicimi, Signore, ti prego.
Concedimi terreni sempre più vasti.
Tienimi sul capo la tua mano e allontana da me disgrazie e dolori.*



*È bello vivere con Gesù:
andate fuori e raccontatelo agli altri!*



Due minuti di meditazione

1. Siedi in modo confortevole (se ti è possibile usare una posizione seduta, resta in piedi in modo confortevole, sii pratico)
2. Se possibile, rilassa tutti i muscoli e le articolazioni con un solo respiro. Le persone più abili sono in grado di farlo, ma non lottare (con il tuo corpo)
Usa la tua consapevolezza per rilassare velocemente ed in modo sistematico il tuo corpo.
3. Rilassa la fronte.
4. Senti il flusso del respiro nelle narici.
5. Respira lentamente, in modo gentile e dolce.
6. Lascia che non si produca alcun suono, sussulto o pausa.
7. Elimina la pausa tra i respiri. Non appena completi un respiro, inizia subito a percepire il respiro successivo che fluisce.
8. Utilizza la tua giaculatoria, se non l'hai: GESU'/ABBA'
9. Dopo aver osservato, non importa per quante volte, il respiro e un pensiero singolo ripetuto, osserva come il respiro e la mente e la parola-pensiero fluiscano in un unico flusso.
10. L'intera mente diventa un flusso che fluisce in modo regolare.
11. Senza interrompere il flusso e la sua attività, apri lentamente gli occhi.
12. Prendi dentro di te la risoluzione di calmare la tua mente in questo modo, molte volte al giorno.
13. Qualsiasi cosa che tu faccia con la tua mente in modo ripetuto, diventa un'abitudine mentale. In questo momento, la confusione è l'abitudine della mente, più tardi la calma e la pace diverranno la sua natura.
I pensieri possono presentarsi. Non essere arrabbiato con te stesso perché i pensieri si presentano. Sii gentile con te stesso e riporta la tua consapevolezza verso il tuo oggetto di concentrazione (giaculatoria, respiro)

Fate 2 o 3 minuti ogni 2 o 3 ore.

Potete fare questa pratica anche a casa. Una buona possibilità di integrare le meditazioni di due minuti in un programma giornaliero, è quella di farle ogni volta che iniziate una nuova attività e dopo che la finite.

Se avete meno tempo, potete iniziare a strutturare il tempo che altrimenti sarebbe sprecato, come per esempio quando siete in fila alla cassa del supermercato o state aspettando un taxi, durante la pubblicità in televisione.

RESPIRANDO...

* Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un ALITO DI VITA e l'uomo divenne un essere vivente. (Genesi 2,7)

* Li ha plasmati uno che ha avuto il RESPIRO IN PRESTITO. (Sapienza 15, 16)

* E chinato il capo SPIRÖ/CONSEGNÖ LO SPIRITO/IL RESPIRO.
(Giovanni 19, 20 Matteo 27, 50 Marco 15, 37 Luca 23, 46)

* Il RESPIRO dell'uomo è una fiaccola del Signore, che scruta tutti i segreti nascosti del cuore.(Proverbi 20, 27)

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. (Prima lettera ai Corinzi 2, 11)

* È lo Spirito, il RESPIRO dell'Onnipotente che rende l'uomo intelligente.
(Giobbe 32, 8)

* Dio creò il RESPIRO perché servisse da sottile legame tra il corpo e l'anima. Il segreto della Coscienza Cosmica è intimamente legato alla padronanza del RESPIRO. (Yogananda)

* Il RESPIRO è la chiave del mistero della Vita. Sia di quella del corpo, sia di quella dello Spirito.(Govinda)

“Quando l'Agnello aprì il settimo sigillo, si fece SILENZIO in cielo per circa mezz'ora” (Apocalisse 8, 1)

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

* 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.

