

06/6/2008

VII INCONTRO

Introduzione

Benefici della respirazione profonda / meditazione

Ci introduciamo con qualche informazione, prima di iniziare la preghiera/respirazione. Noi eseguiamo l'esercizio, per rompere il respiro e questo ci servirà per la nostra preghiera personale, per il nostro essere davanti al Signore, attraverso il respiro.



Ho annotato qualche appunto, che vi sarà distribuito la volta prossima, sui benefici che riceviamo nel respirare e nel meditare.

La respirazione profonda/ meditazione determina:

1. Modificazione dell'attività cerebrale:

prevalenza onde *alpha* : concentrazione

riduzione onde *beta* : attività

comparsa onde *theta* : sonno

stimolazione onde *delta*: sonno profondo

2. Incremento di Melatonina, ormone del sonno. Per chi medita, 2 ore di sonno vengono surrogate da 20 minuti di meditazione/respirazione profonda.

3. Incremento di Serotonina : favorisce la stabilità dell'umore e il consolidamento della memoria.

4. Diminuzione di Adrenalina: accresce la sensazione di riposo, perché riduce la contrazione muscolare.

5. Diminuzione del Cortisolo: produce effetto anti-stress.

6. Rilassamento del corpo: viene favorita la resistenza cutanea con tolleranza alle reazioni termiche (caldo/freddo).

7. Aumento delle Endorfine: influisce sui centri del dolore, agisce come antidepressivo, libera dall'ansia e consente l'elaborazione di maggiore capacità di adattamento alla realtà, a causa dei due emisferi cerebrali che si omologano.

8. Aumento di Consapevolezza: ogni cellula del corpo si risveglia, è presente e questo rafforza il sistema immunitario. Le malattie, i virus entrano nel nostro corpo, quando non lo abitiamo.

9. Sostegno all'Azione defaticante: la cellula nervosa lavora maggiore quantità di zucchero, consuma glucosio, da cui derivano tossine acide. L'accumulo di queste sostanze dà stanchezza mentale. **5 minuti** di respirazione profonda liberano dalla fatica di **45 minuti** di studio.

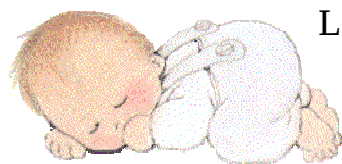
10. Aiuto all'Antifatica: la fatica fisica è data dall'accumulo di metabolismi tossici nei muscoli: La velocità con cui l'**acido lattico** viene eliminato è dato dalla disponibilità di ossigeno. Maggior ossigeno è presente, maggior quantità di acido lattico viene eliminata. L'acido lattico intossica il fegato.

11. Azione disintossicante sul Fegato: la cupola del diaframma nella respirazione completa massaggia il fegato e quindi:

- a) aiuta il fegato a scaricare i sali biliari;
- b) aumenta la combustione dei grassi (**colesterolo**). Il polmone brucia **un grammo su 100 grammi di colesterolo**;
- c) aumenta il rilascio di glucosio.

12. Maggior fluidità del sangue: il cuore si rilassa e aumenta il **PAF** (Fattore Antiaggregante Piastrinico)

La nostra vita interiore si muove a quattro onde, come è riportato al **punto 1**.



Le **onde alfa** sono quelle proprie dei bambini. Pensavo che quando il Signore dice: *“Se non ritornerete come bambini”* si riferisse anche a questo essere istintivi, a questo essere non razionali, a questo abbandonarsi. Queste onde prevalgono durante la respirazione/ meditazione.

Le **onde beta** sono quelle relative all'attività razionale e si riducono, durante questo tipo di preghiera.

Le **onde theta** sono quelle del sonno e compaiono.

Le **onde delta** sono quelle relative al sonno profondo e vengono stimulate.

Citazione di Giovanni Paolo II

Giovanni Paolo II, in un Convegno sulla depressione, tenuto il 14/11/2003, dove consigliava questo tipo di preghiera ai depressi, ha detto: *“La depressione è sempre una prova spirituale che si accompagna spesso a una crisi esistenziale e spirituale e conduce a non percepire più il senso del vivere. Può essere la strada per scoprire altri aspetti di se stessi e nuove forme di incontro con Dio, quindi la meditazione.”*

La meditazione



La meditazione nasce con i Padri del deserto, che stavano in silenzio e non parlavano con nessuno.

Noi, quando abbiamo un problema, ne parliamo subito con varie persone. La logoterapia può essere positiva, ma anche deleteria, quando continuiamo a parlare solo del nostro problema.

Un buon Direttore Spirituale deve capire quando è bene zittire una persona.

Noi possiamo guarire dai nostri problemi, anche attraverso il silenzio, integrandoli e respirando su di essi.

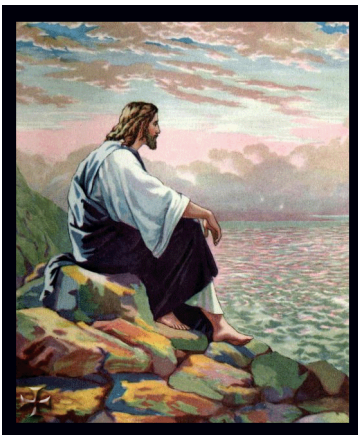
Quando abbiamo avuto un trauma, la mente lo ha registrato; noi lo abbiamo nascosto da qualche parte nell'inconscio e con il

tempo ci ritorna. Quando facciamo questo tipo di preghiera, ci rilassiamo e disattiviamo la mente.

I Padri del deserto erano persone equilibrate, perché, attraverso il silenzio, l'immobilità, guarivano dai loro problemi.

Se noi respiriamo attraverso quella parte del corpo, dove sentiamo un prurito o un dolorino, ci rendiamo conto che abbiamo integrato eventi che ci sembravano insormontabili. Non li possiamo dimenticare, ma diventano, come bombe, alle quali è stata tolta la miccia: guardiamo a quegli eventi, che non hanno più il potere di devastarci. Il silenzio, la respirazione ci fanno digerire, integrare quegli eventi. Ci accorgiamo che con la meditazione questi eventi vengono eliminati.

Un'ora di benedizione



Questa ora è un'ora di benedizione. Gesù ha detto: *“Non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?”* **Matteo 26, 40**

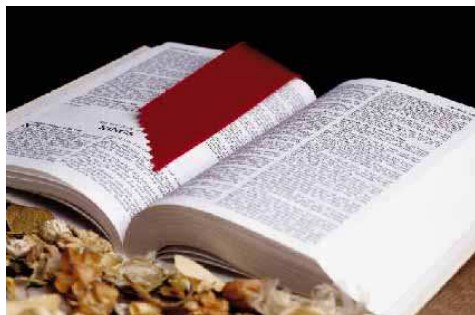
Gesù passava nottate intere con questo tipo di preghiera, respirazione, comunione con il Padre.

Oltre agli effetti fisici di questa respirazione/ preghiera, ci sono anche gli effetti psichici e spirituali, per chi vuole fare un cammino di introspezione meditativa.

Io ringrazio il Signore di aver potuto conoscere questa modalità di respirazione/ preghiera, che ci porta al centro del nostro essere e , una volta che ci entriamo, vediamo

tutto il resto con occhi nuovi.

SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
VII incontro



2 Re 25, 29: *“Gli permise di non indossare più la divisa dei prigionieri e di mangiare alla tavola del re per il resto della sua vita.”*

Apocalisse 19, 9: *“Allora l’Angelo mi disse:- Scrivi: Beati gli invitati al banchetto delle nozze dell’Agnello.- Poi aggiunse: - Sono parole di Dio, Egli dice il vero.”-*

Ascolta quello che l’Angelo accanto a te sta dicendo. Fai silenzio. Respira. Non ti abbattere, reagisci, tu sei vincente. È bello essere qui, respirare; è bello essere in questo piano angelico.

Giobbe 42, 15: *“Le figlie di Giobbe erano le più belle della Regione.”*

Matteo 24, 35 (Marco 13, 31; Luca 21, 33): *“Il cielo e la terra passeranno, le mie parole non passeranno.”*



Questa sera, ancora una volta, il Signore ci ha parlato di Angeli: l’Angelo dell’Apocalisse che dice a Giovanni che Dio dice il vero.

Può darsi che abbiate sentito delle parole, abbiate avute intuizioni, rivelazioni sulla vostra vita.

“Queste parole, che sono per sempre” è la Parola conclusiva.



Le nostre divise di prigioniero sono quegli schemi mentali, che vengono disattivati attraverso la meditazione.

Possa il Signore aiutarci ad essere persone libere. Una persona libera è quella che non ha schemi e si lascia guidare, momento per momento dallo Spirito.



C'è stata un'altra Parola che leggo ora:

1 Corinzi 13, 4: “Chi ama, è paziente.”

“Paziente” alla lettera è “Colui che ha il respiro lungo.” Avere un respiro lungo significa avere uno sguardo ampio, lontano.



Ringraziamento



Siamo grati al Signore per questa esperienza di preghiera/respirazione. Non finirò mai di ringraziarlo per questa scoperta. Dirighiamo questa preghiera/respirazione a tutte le persone che hanno bisogno di forza, di energia e degli Angeli.

Sappiamo che con questa preghiera/respirazione entriamo in un'altra dimensione: quella degli Spiriti, degli Angeli, della Comunione dei Santi. Sarebbe bello cominciare a sentire profumi, intuizioni delle anime, che vivono in questo piano superiore, dove noi accediamo, attraverso la respirazione. Questo non per spaventarci o per usarne, ma per vivere la Comunione dei Santi, che è un dono per tanti mistici, ma può essere provocata attraverso questo tipo di preghiera/respirazione.

Quando **Santa Teresa d'Avila** insegnava alle Suore questo tipo di preghiera, si accorgeva che restavano a respirare normalmente, in attesa che passasse il tempo. Pertanto le rimproverava, perché sprecavano quella opportunità data dal Signore.

Anche noi non sprechiamo questa opportunità e, soprattutto, non abbiamo paura, perché questa preghiera/respirazione ci porta a conoscere noi stessi. Una volta che conosciamo noi stessi abbiamo fatto la più grande conquista.

Ci benedica Dio che è
Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen!