

7 dicembre 2012



Quarto incontro

Introduzione



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Ci introduciamo a questo incontro di Preghiera del cuore con un ripasso su suoi fondamenti.

La base della Preghiera del cuore è su cinque punti.

- ❖ Respirazione.
- ❖ Rilassamento.
- ❖ Consapevolezza dei dettagli.
- ❖ Integrazione nell'estasi.
- ❖ Va tutto bene in questo mondo perfetto.

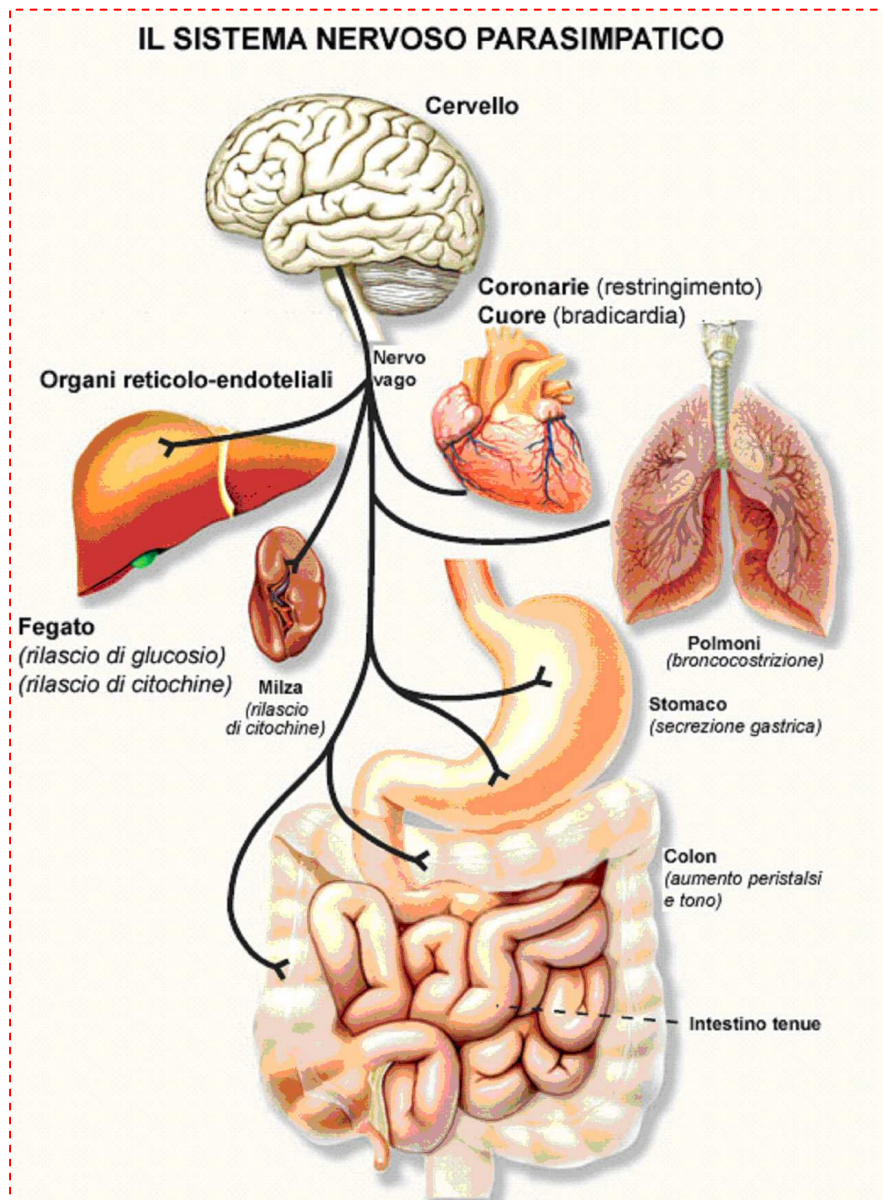


❖ **La respirazione** è il fondamento della Preghiera del cuore.

Nei vari gruppi ci sono determinate dinamiche: se si fa parte del coro, dobbiamo imparare i canti; se si fa parte di un gruppo mariano di preghiera, dobbiamo imparare il Rosario...

Qui dobbiamo imparare a respirare, perché tutti noi respiriamo solo al 50%.

La respirazione, che ho adottato nella pratica della Preghiera del cuore, è la respirazione circolare, senza pause. L'inspirazione forzata dal bacino al collo riempie di aria il torace, la pancia, muove il diaframma, il quale aprendosi e chiudendosi massaggia il **nervo vago**: da qui il rilassamento.



Noi non siamo abituati a respirare profondamente.

Molti di coloro che partecipano a questa Preghiera pensano che sia un'adorazione mentale, ma qui la mente deve essere destabilizzata, per far emergere il corpo.

La respirazione circolare porta a galla le emozioni.

La respirazione deve essere fatta **naso/naso** oppure **bocca/bocca**. Se inspiro con il naso, espiro dal naso; se inspiro con la bocca, espiro dalla bocca. Dobbiamo stare attenti a non fare pause.

Durante la respirazione ci sono tre atteggiamenti:
 lo stato di incoscienza,
 il disagio,
 la felicità.

Lo stato di incoscienza è che noi non facciamo attenzione alla respirazione, cominciando a pensare di andare nella stanza tonda, di arreararla... Così si comporta il 90% delle persone.

Il 5% sente **il disagio**.

L'altro 5% riesce ad entrare in dinamiche di **felicità**: questo è il motivo per cui siamo in questo mondo. La respirazione ci porta alla felicità.

I vari Santi, che hanno praticato la Preghiera del cuore, al termine, entravano nello stato di felicità.

Ci possono essere **due inconvenienti**:

può succedere di andare in **tetania**. Se abbiamo vissuto tutta la vita, respirando al 30% l'ossigeno e ora respiriamo il 100%, subito andiamo in confusione. Può capitare che si storcono le mani, ma nessuno rimane paralizzato: è il corpo, che reagisce a questa abbondanza di grazia.

Si possono **addormentare le mani o le gambe**. Quando capita questo è perché abbiamo liberato materiale rimosso. Non capiamo, ma in questo tipo di Preghiera non bisogna dare confidenza alla mente, che cercherà di manipolare, di indagare, perché si sente esclusa.

❖ **Il rilassamento completo.** In questo tipo di pratica, dobbiamo rilassarci completamente. Noi viviamo tutto il giorno con paletti, con giudizi, giudichiamo la realtà con la scusa di discernere. Questi giudizi ci portano a un dispendio di energia, perché giudicando la realtà, la vogliamo diversa da come è, quindi impieghiamo così tanta energia che, alla fine, ci stanchiamo. Il rilassamento completo significa lasciarsi



andare e accettare la realtà, così come è, senza volerla cambiare, sapendo che ogni cosa che ci accade ha un messaggio da darci.

Capita che durante la Preghiera molti sentano pruriti e sono portati a grattarsi.

Quando ci rilassiamo, emerge il conflitto in un determinato punto del nostro corpo, dove noi dobbiamo portare la nostra attenzione e il nostro respiro.

Durante la respirazione può capitare che un organo del corpo dolorante ci faccia male. Dobbiamo respirare, attraverso questo dolore.

Questa Preghiera porta a galla la nostra "poltiglia" e stiamo male, perché le malattie hanno origine nell'anima.

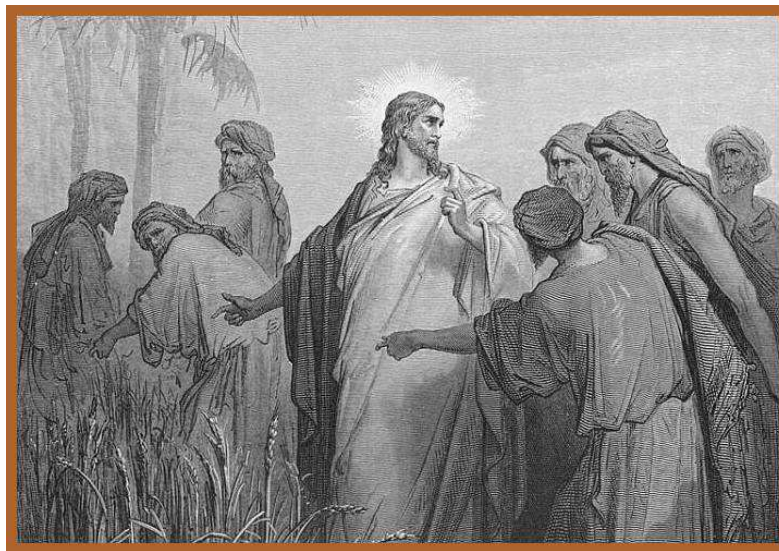
Di per sé, questa Preghiera è Preghiera di guarigione. Dobbiamo lasciare che il desiderio si soddisfi da solo. Vengono in mente tutti quei progetti, che non siamo riusciti a realizzare: respiriamoci sopra.

❖ **La consapevolezza dei dettagli.** Dobbiamo stare nel momento presente. Alcune volte ci sono persone, che piangono o ridono, senza neppure saperlo. Avviene una specie di catarsi. Le lacrime scendono, senza capire perché. Non si è in grado di accettare il dolore, che si sta spurgando. Se interviene la mente, di nuovo lo blocchiamo. Respiro dopo respiro, si toglie qualche cosa di noi e si scoprono le profondità. Molte volte non comprendiamo quello che stiamo vivendo. Scopriamo le emozioni represses. Tutte le emozioni sono importanti, hanno energia, hanno forza e dobbiamo attraversarle.



❖ **Integrazione nell'estasi** significa digerire nella contentezza. Tutte le realtà, che abbiamo vissuto, vanno integrate, vanno digerite nella gioia. È un cambiamento di mentalità.

Marco 2, 23: *Gesù cominciò a fare strada, pensando diversamente.*



Dobbiamo cominciare a pensare diversamente. Durante le Omelia cerco di dare alcune *Affermazioni/Confessioni*. Confessare, in lingua greca "**omologeō**", significa proclamare una verità, della quale bisogna appropriarsi. Per fare questo, dobbiamo creare una sinapsi. È importante ripetere le *Affermazioni/Confessioni*, per creare in noi un diverso modo di pensare. Il cambiamento è dal dovere al piacere. Che cosa è stato il cambiamento di Gesù? I discepoli strappavano le spighe per piacere.

Questo urta contro quello che abbiamo imparato e contro la morale corrente, perché pensiamo di essere nati, per soffrire, per accumulare...

Noi siamo nati, per gioire.

Abbracciando le emozioni, cominciamo a pensare diversamente. A questo contribuisce la giaculatoria ***Gesù/grazie!***

Ci rendiamo conto che ogni cosa è stata attirata da noi. Questo ci mette in crisi. Per ogni fatto che ci capita, dobbiamo chiederci perché ci sta capitando, quale è la lezione che dobbiamo imparare e la risposta che dobbiamo dare.

❖ ***Va tutto bene in questo mondo perfetto.*** L'importante è iniziare. Se non si inizia a camminare, non si arriva mai.



Ci mettiamo seduti comodamente e ci inseriamo in questa benedizione che il Signore ci sta dando, questa sera. Apriamo il nostro cuore alla gioia. Siamo alla vigilia dell'Immacolata. I Santi dicono che alla vigilia delle feste succede qualche cosa di particolare.

Questa sera, vogliamo avere qualche cosa di particolare. Predisponiamoci all'accoglienza di tutte le cose belle che il Signore vorrà donarci. Siamo davanti al Signore, perché possa impastarci.

Cominciamo la discesa, respirando profondamente.



UNA PAROLA PER TUTTI



Giacomo 1, 6-8: *Bisogna chiedere con fiducia, senza dubitare. Chi dubita è come un'onda del mare smossa dal vento, sospinta qua e là. Un uomo simile, indeciso e incoerente in tutto quello che fa, non si illuda di ricevere qualche cosa dal Signore.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Parola. Ci inviti a chiedere. Il canto diceva: *In Amore le parole non contano, conta la musica*, quella musica, che abbiamo dentro e veicola il nostro sentimento. Ti ringraziamo, Signore, per questo invito a essere decisi e chiedere con fiducia, senza dubitare. Ti benediciamo, ti lodiamo e ti ringraziamo, Signore Gesù! In questa Notte Santa ti presentiamo tutte quelle persone, che si affidano alla nostra preghiera e che abbiamo portato, attraverso il respiro.

Amen!

