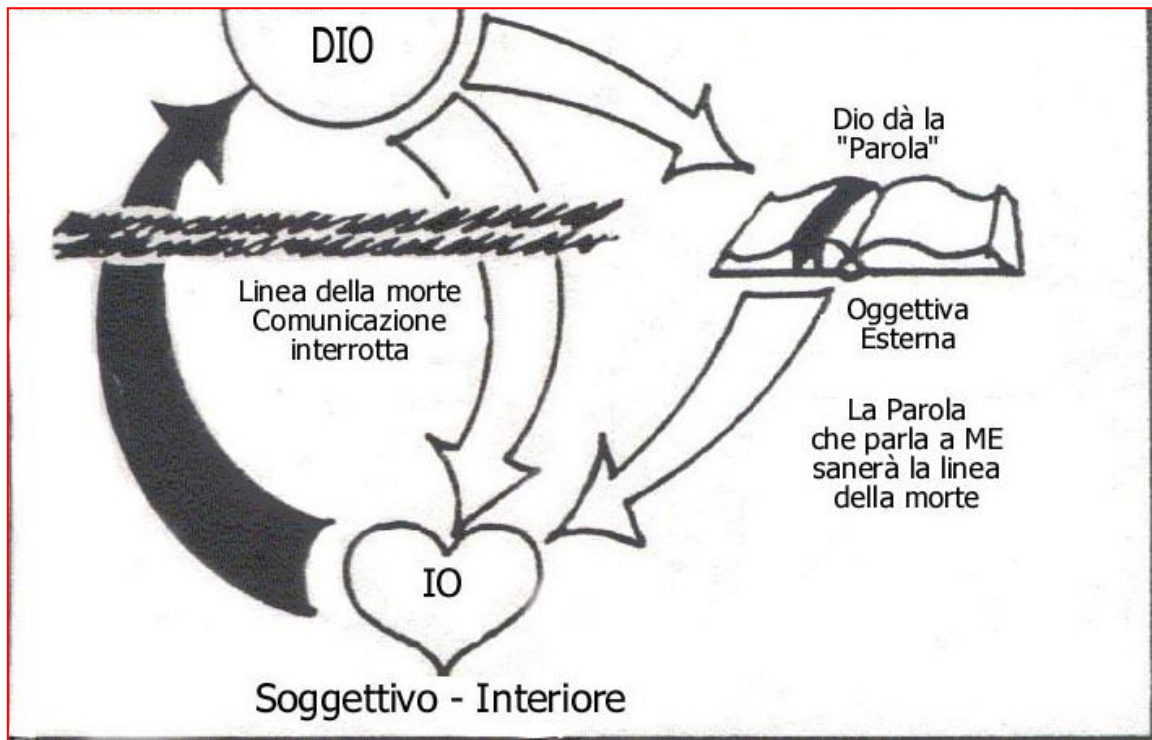


PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 30 gennaio 2022



La Catechesi introduttiva ci riporta alla potenza della Parola, quindi della Parola interiorizzata, che usiamo nella meditazione, nella Preghiera del cuore.

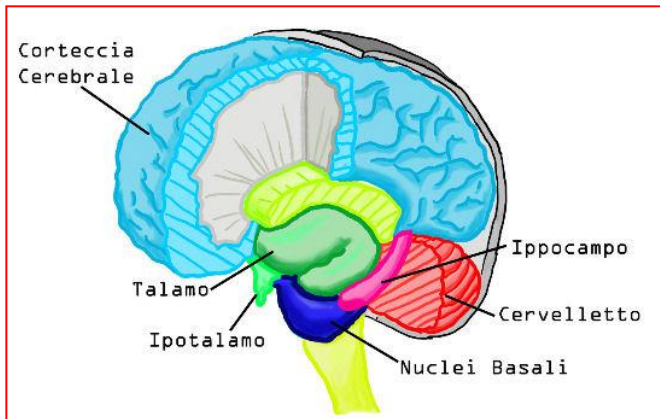
Noi parliamo con le parole. Nel silenzio della mente, spesso, ascoltiamo le parole del nostro chiacchiericcio mentale. La mente non si ferma mai. Nello schema possiamo vedere come funzionano le onde della mente.

Frequenze	Denominazione	Onda dominante presente in:
> 40 Hz	Onda Gamma	Attività mentale elevata, percezione , problem solving , paura
13–39 Hz	Onda Beta	Attività mentale vigile, concentrazione, cognizione, paranoia
7–13 Hz	Onda Alpha	Rilassamento vigile, fase di sonnolenza pre-sonno o pre-veglia
4–7 Hz	Onda Theta	Sogno , meditazione profonda, sonno REM
< 4 Hz	Onda Delta	Sonno profondo, senza fase onirica REM

Le parole influenzano la programmazione del nostro cervello; così come noi pensiamo, così agiamo nella vita.

Una singola parola ha il potere di influenzare l'espressione dei geni, che regolano lo stress fisico ed emotivo. Le parole vanno oltre.

Dentro il nostro cervello c'è il talamo, una piccola ghiandola situata al centro del cervello, la quale trasmette le informazioni sensoriali alle altre aree del cervello.



La struttura del cervello cambia in funzione delle parole.

Le parole, che diciamo a noi stessi, si riferiscono agli eventi del passato, che ci raccontiamo alla nostra maniera, vittimizandoci.

Gesù ci ha detto che lo Spirito Santo ha il potere di cambiare il nostro passato; quello che è stato è stato, ma cambia l'interpretazione di quello che è successo: non più un evento negativo, ma un evento positivo, che ha fatto di noi una vita preziosa.

Come pensiamo, così cerchiamo di risolvere i problemi. Problema significa andare oltre.

A volte, il problema ci affossa, ma tutto dipende da come pensiamo noi e dalle parole, che pronunciamo.

Le parole contengono energia. Quando parliamo male o quando qualcuno parla male di noi, ci sentiamo deboli.

Il Libro dei Salmi era la raccolta dei canti della Chiesa Ebraica. Se noi cantiamo la Parola di Dio, questa Parola riprogramma il nostro cervello, la nostra capacità di vivere e affrontare determinate realtà.

Le Parole Sacre hanno la capacità di guarire le ferite emotive della nostra vita. Molte volte, abbiamo un'unica ferita, dalla quale si sviluppa un "effetto domino".

Questa ferita si perpetua: noi attiriamo determinati eventi, per confermare a noi stessi una certa realtà. Se riusciamo a guarire la ferita principale, saremo capaci di guarire tutte le altre.

La prima profezia, che ho ascoltato nel 1984 è stata questa: -Dalla tua ferita filtrerà una luce nuova, capace di illuminare te stesso e gli altri.-

Alcune profezie si perdono, altre scivolano.

Se riusciamo ad illuminare le ferite primordiali, a poco a poco, illuminiamo e guariamo le altre.

L'esperienza, che facciamo, è nuova: c'è una parte dedicata alla lode, una parte dedicata alla meditazione silenziosa, tutto supportato dalla Parola.

Quando pratichiamo la Preghiera del cuore, cerchiamo di risvegliare quelle cellule speciali, che hanno sede nel cuore: si chiamano "neuriti sensori".

Queste cellule hanno elettricità e ci aiutano a scongelare tutta quella energia, che anche un evento negativo porta.

Di solito, rimuoviamo gli eventi negativi e li mettiamo in cantina. Anche un evento negativo ha un'energia capace di farci superare certe difficoltà.

La Preghiera del cuore serve a risvegliare questi neuriti sensori, che ci aiutano a scongelare l'energia trattenuta. Per questo, la Preghiera del cuore non ha tanto successo.

Il Signore ci ha detto che noi siamo la casa di Dio. Il Padre, Gesù, lo Spirito Santo abitano principalmente dentro di noi.

Prima di arrivare all'ultima stanza, quella di diamante citata da santa Teresa d'Avila, dobbiamo attraversare le altre stanze sporche, dove ci sono i rifiuti emozionali. Anche queste stanze servono.

Ricordiamo l'albero, che non dà frutti, e il contadino, che chiede a Gesù il permesso di zappettare la terra intorno e di concimarla per un altro anno, perché dia frutti.

Il concime dell'epoca era costituito dagli escrementi degli animali.

Gli escrementi dentro di noi vanno rimossi, perché così portano beneficio alla nostra vita, come il concime per l'albero.

Oggi, durante la Preghiera del cuore, faremo l'esperienza di attivare le cellule del nostro cuore: metteremo una mano sul tantien, tre centimetri sotto l'ombelico, e l'altra mano sul cuore. Le nostre mani hanno potenza.

Inizieremo la Preghiera del cuore con l'atteggiamento di gratitudine.

Prima di iniziare la preghiera, pensiamo ad un evento bello della nostra vita e lasciamoci pervadere.

Spesso pensiamo a situazioni negative. Cominciamo con un atteggiamento di gratitudine per una persona, un evento, una realtà ed espandiamo il nostro cuore nella gratitudine.

In questo cambiamento, per risvegliare le cellule, c'è anche un cambiamento di prospettiva nella nostra vita.

Ci sono delle regole. Causa/effetto: oggi ho preso il raffreddore, perché ieri sono uscito senza berretto. Può essere vero, ma dal punto di vista della fede non funziona così.

Oggi non volevo venire al Ritiro e ho preso il raffreddore.

Nella nostra vita facciamo succedere degli eventi non in funzione del passato, ma del futuro.

Il nostro Dio è il Dio del futuro. Noi facciamo riferimento al passato, ma la Bibbia inizia così: *"Bereshit bara Elohim et hashamayim ve'et ha'arets/In principio Dio creò il cielo e la terra."*

Jahve è il Dio delle leggi che codifica e vive nel passato.

Elohim è il Dio del futuro. Dio crea in continuazione.

Giovanni 5, 17: *“Il Padre mio opera sempre e anch'io opero.”*

Non c'è più sabato che tenga.

Quando ci succede qualche cosa, noi pensiamo alla causa/effetto, ma dobbiamo pensare che stiamo condizionando il nostro futuro.

Durante la Preghiera del cuore scendiamo la scala dei sette colori: l'arcobaleno.

Arcobaleno in Ebraico è “Qeset b anan” che significa: acquisire la conoscenza piena, l'informe che agisce sulle cose.

L'arcobaleno fa la sua comparsa con il Diluvio.

Quando Noè entra nell'arca il 17 del secondo mese, Jahve resta fuori ed entra Elohim, il Dio del futuro.

Il passato viene chiuso fuori, come annegato.

Noè, il consolatore, pianta la vigna, beve, si ubriaca, si spoglia ed entra nella stanza tonda.

Spesso sentiamo dire: -Non ce la faccio, non posso.-

“Tutto posso in Colui che mi dà la forza.” **Filippesi 4, 13.**

Al tempo di Gesù, qualcuno poteva immaginare che da Roma si potesse raggiungere Gerusalemme con due ore di volo?

Volare era impossibile, adesso è possibile. Questo dipende anche da noi.

“Nulla è impossibile a Dio” è stato detto ad Abramo e Maria di Nazareth. Gesù abroga questa norma, perché noi possiamo tutto insieme a Lui.

Le parole, che pronunciamo, creano sinapsi, collegamenti nel cervello.

Quando pensiamo, attingiamo ai collegamenti, che sono nel nostro cervello.

Spesso sono collegamenti negativi, che risalgono ai nostri primi anni di vita, dove abbiamo sentito parole negative nei nostri confronti.

Nella Preghiera del cuore agiamo sul cuore, ma nelle affermazioni agiamo nella mente, per correggerla.

Le affermazioni più famose sono quelle di Louise Hay, la quale afferma che, continuando a ripetere le affermazioni, 28 giorni per le donne e 21 giorni per gli uomini, si creano sinapsi. Quando penseremo, faremo riferimento a questi collegamenti.

Io ho preso in considerazione le affermazioni di Louise Hay e lo ho agganciate alla Parola di Dio. Nella scheda, che è stata consegnata, da una parte ci sono le Confessioni/Affermazioni e dall'altra la Parola del Signore.

Ogni affermazione va colorata secondo la sequenza dei colori dell'arcobaleno: è un esercizio fisico, psichico, che ci aiuta ad entrare nel cuore.

Queste affermazioni vanno lette ogni giorno.

Giovanni 10, 3: *“Il guardiano gli apre la porta.”* Siamo noi che dobbiamo aprire la porta della nostra mente, perché pensieri positivi entrino.

Sono disposto a cambiare lo schema della mia coscienza, per realizzare queste parole.

Numeri 14, 28: *“Dice il Signore:- Per la mia vita, io vi farò quello che ho sentito dire da voi.”-*

Che cosa diciamo noi?

Se per un'ora lodiamo e per il resto del tempo critichiamo, non mettiamo in pratica la Parola.

1 Pietro 3, 10: *“Chi vuole amare la vita e vedere giorni felici, trattenga la sua lingua dal male e le sue labbra da parole d'inganno.”*

Marco 11, 23: *“Chi crede che ciò che dice avviene, sarà fatto a lui.”*

2 Corinzi 4, 13: *“Ho creduto, perciò ho parlato, anche noi crediamo e perciò parliamo.”*

Nella scheda ci sono due colonne:

*una contiene la Parola del Signore,

*l'altra le affermazioni di Louise Hay. Queste sono famose nell'ambito meditativo e hanno un aggancio con la Parola di Dio.

*Sono amorevole e amabile.

Isaia 43, 4: *Tu sei prezioso ai miei occhi e io ti amo.*

*Amo me stesso e mi accetto così come sono.

Giovanni 13, 34: *Amatevi così come io ho amato voi.*

Il primo Amore è verso noi stessi.

*Attraggo persone amorevoli nella mia vita.

Salmo 133, 1. 3: *Come è bello che i fratelli vivano insieme!.. Là il Signore dona la benedizione e la vita per sempre.*

Per anni ho vissuto con un Confratello bipolare ed ero convinto che fosse amorevole. Importante è crederci, per entrare in quel livello, dove tutto ha un senso, perché spesso la realtà strida con questa affermazione.

Cominciamo a credere che quella persona è importante per la nostra salvezza, per la nostra crescita, così come è.

Adesso non riesco più a vedere nemici, ma persone infelici, che hanno bisogno di aiuto, di preghiera.

*Lascio andare il passato.

Giovanni 11, 44: *Scioglietelo e lasciatelo andare.*

*Perdono tutte le persone, che non sono state all'altezza delle mie aspettative.

Luca 23, 24: *Padre perdona loro, perché non sanno quello che fanno.*

Noi abbiamo aspettative sulle persone, che poi si rivelano non buone.

*Sono libero di amare completamente nel presente e di fare quello che desidero.

Matteo 3, 17: *Tu sei il Figlio mio, che amo. Io ti ho mandato.*

Queste sono le parole del Battesimo. Noi siamo i figli amati e non siamo nati per caso, ma siamo stati mandati da Gesù in questo mondo, per realizzare un progetto nell'Amore. *“Abbiate fiducia, perché io ho vinto il mondo.”* Gesù ha vinto, perché è rimasto fedele all'Amore.

* Questo è un nuovo divertente giorno.

Qoelet 11, 8: *Godi tutti i giorni della tua vita...sii felice!*

* Reclamo il diritto di essere felice.

Salmo 23 (22), 6: *Felicità e grazia mi saranno compagne, tutti i giorni della mia vita.*

Nei giorni cupi, in cui la mente è scatenata, provate a leggere il Salmo 23 (22), perché aiuta a liberarvi.

* Solo il buono sta davanti a me.

Salmo 31, 16: *Il mio futuro è nelle tue mani.*

Il bello deve ancora venire. Tante volte non vediamo questo bello. La Parola dice: *“Il mio futuro è nelle tue mani.”* Noi siamo spaventati per quello che ci succederà nel futuro. Succederà quello che è bene per noi. Nessuno potrà strapparci dalla mano del Signore. Crediamoci, altrimenti rimaniamo in balia degli eventi. Non siamo in balia degli eventi o delle persone cattive; siamo nelle mani del Signore.

Salmo 23, 2: *Ad acque tranquille mi conduce.*

La pecora non può bere nell'acqua in movimento. Il pastore la porta all'abbeveratoio o dove c'è l'acqua ferma, in modo che possa bere. Il Signore ci porta dove possiamo attingere acqua, che è lo Spirito Santo.

Ricordiamo le parole che Davide ha detto ad Abisai, il quale voleva usasse violenza, quando Simei gli lanciava sassi e polvere e lo insultava: *“Forse il Signore guarderà la mia afflizione e mi renderà il bene in cambio della maledizione di oggi.”* **2 Samuele 16, 12.**

Stiamo attenti agli amici cattolici cristiani, che ci consigliano in modo non cristiano.

Noi siamo pecore: *“Io vi mando come pecore in mezzo ai lupi.”*

La pecora dinanzi al lupo bela, chiama il pastore. Noi dobbiamo scegliere se essere pecore o lupi.

“I figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce.”

La pecora chiama il Pastore Gesù: questo non significa essere inattivi. Noi dobbiamo fare tutto quanto ci è possibile.

* Porto gioia, ovunque vado.

Filippesi 4, 4: *Siate sempre lieti, perché appartenete al Signore.*

Portiamo gioia dove andiamo?

* Vivo i miei carismi con gioia.

Matteo 25, 21: *Prendi parte alla gioia del tuo padrone.*

* Ho una salute perfetta.

Proverbi 3, 7-8: *Ascolta il Signore...godrai buona salute, sarai robusto e vigoroso.*

Si ascolta con il cuore, si sente con le orecchie.

* Dico grazie per tutto ciò che mi circonda.

1 Tessalonicesi 5, 18: *In ogni cosa rendete grazie: questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.*

Salmo 23, 1: *Il Signore è il mio Pastore, non manco di nulla. Su pascoli di erba mi fa riposare.*

Cominciamo con il ringraziare il Signore; il resto verrà da sé.

* Sono un tutto uno con Dio, che mi ha creato.

Giovanni 14, 11: *Io sono nel Padre e il Padre è in me*

Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34: *Voi siete dei!*

Il cammino spirituale è cercare di mettere in evidenza la divinità, che è in noi.

“Noè piantò una vigna” significa che ha cominciato a sviluppare la vita nello spirito.

* Ascolto con Amore i messaggi del mio corpo.

Numeri 22, 30: *Non sono la tua asina, sulla quale hai sempre cavalcato fino ad oggi? Sono forse abituata ad agire così?*

Questo è un passo, che fa riferimento alla stella cometa.

Il nostro corpo, a volte, ci dà dei messaggi, che segnalano quello che non va bene in noi. Noi continuiamo fino a quando il corpo si stende. Nel cammino dobbiamo scoprire la ferita, che ha originato i nostri malanni.

* Sono sano, integro, completo.

Proverbi 4, 21-22: *Fai attenzione alle mie parole... sono vita per chi le possiede e salute per tutto il corpo.*

* Imparo da ogni esperienza e ogni cosa che faccio va bene: è un successo.

Giosuè 1, 8-9: *Leggi e medita la Parola. Riuscirai bene in ogni tuo progetto. Io, il Signore tuo Dio, sarò con te dovunque andrai.*

Isaia 26, 12: *Signore, tu dai successo a tutte le nostre imprese.*

* Faccio un lavoro, che amo davvero.

Salmo 127, 2: *Vivrai del lavoro delle tue mani, sarai felice, godrai di ogni bene.*

A volte, ci sono persone con un buon lavoro, che si lamentano: c'è quella ferita primordiale, che bisogna guarire.

* Lavoro con persone, che amo, che mi amano e mi rispettano.

1 Tessalonicesi 5, 13: *Trattateli con molto rispetto e amore, a motivo del loro lavoro. Vivete in pace tra voi.*

Una delle lamentele più diffuse riguarda i colleghi e le colleghe di lavoro. Se crediamo che questi ci rispettano e ci amano, questo si verificherà.

* Esprimo la mia creatività nel lavoro.

Filippesi 4, 13: *Tutto posso in Colui che mi dà la forza.*

* Guadagno bene con il mio lavoro.

Giovanni 12, 26: *Chi mi serve il Padre mio lo onorerà.*

Chi serve il Signore nel fratello, il Padre lo onora. Onorare il padre e la madre significava dare loro quello di cui avevano bisogno, per vivere dignitosamente. Quando serviamo il fratello è una grazia, perché è il momento in cui stiamo servendo Gesù. Questo comporta un cammino di crescita interiore.

Matteo 25, 35-36: *“Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi.”*

La persona, che riceve il bene, non ci sarà mai grata, ma *“Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.”* Al momento del bisogno, non troviamo le persone, che abbiamo beneficiato, ma altre sconosciute, che ci aiuteranno.

Lot è stato portato fuori da Sodoma per un atto di misericordia, che aveva compiuto. Per gli atti di misericordia saremo ricompensati.

Servire il Signore nel fratello è una grande grazia, perché il Signore ci ricompenserà per vie, che non conosciamo. Dio aprirà una via, dove sembra non ci sia. Ci arriverà quello di cui abbiamo bisogno, per vivere una vita dignitosa e oltre.

* Il Signore Gesù vuole per me prosperità finanziaria.

Salmo 25, 13: *Egli vivrà nella ricchezza.*

1 Cronache 4, 10: *Benedicimi, Signore, ti prego!*

Ci sono persone, che hanno sempre problemi finanziari, perché hanno idee sbagliate sulla prosperità. Crediamo che Dio vuole per noi prosperità finanziaria. Sta a noi comportarci da ricchi o signori.

Il ricco ha, tiene per sé e impoverisce.

Il signore è colui che ha e condivide.

“Dacci oggi il nostro pane quotidiano...”

Per gli Ebrei, benedizione è essenzialmente denaro.

* Va tutto bene in questo Mondo perfetto.

Romani 8, 28: *Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio.*

Filippesi 1, 19: *“So infatti che tutto questo servirà alla mia salvezza.”*

Molte volte, ci capitano eventi, che ci inquietano, ma sappiamo che questo servirà per il nostro bene.

Dobbiamo leggere queste affermazioni con la Parola di Dio. Questo ci serve, per creare delle sinapsi nel cervello, in modo che, quando consideriamo i fatti della nostra vita, facciamo i conti con queste affermazioni e la Parola di Dio, che troviamo nel nostro cuore.