

## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 16 giugno 2024

### “I SETTE CARDINI DEL RESPIRO”



Ripeto questa Catechesi, per incoraggiarvi a respirare.

Attraverso le Catechesi, abbiamo scoperto tante cose e il Signore ci ha cambiati.

Annunciare il Vangelo è rivoluzionario, perché, attraverso l'annuncio del Vangelo, cambiamo.

Il cambiamento attraverso le Catechesi ha il filtro della nostra educazione, delle nostre griglie mentali.

Noi ascoltiamo, ma non tutto passa; passa solo qualche idea, perché dobbiamo cambiare modo di vivere.

Oltre l'annuncio del Vangelo, quello che può cambiare la nostra vita è il respirare, perché il respiro ci porta a vivere la libertà e ci dà la capacità di discernimento su quanto dice il regime.

Siamo uno dei Paesi più industrializzati del mondo, siamo un Paese libero, però viviamo un'informazione non del tutto libera, alla quale tanti credono.

Attraverso il respiro, noi ci stacciamo e facciamo discernimento.

Importante è porsi delle domande. Gesù non è l'uomo delle risposte, ma delle domande.

Oggi, vi invito a non essere un abito seduto su una sedia, ma ad essere persone pensanti.

La Preghiera del cuore si basa sulla giaculatoria/mantra e sul respiro.

Gli esercizi, che vi propongo hanno tre caratteristiche:

- \*l'efficacia,
- \*l'efficienza,
- \*l'autonomia.

La Preghiera del cuore funziona subito e ci rende autonomi, anche se avremo sempre bisogno della Comunità.  
Gesù si manifesta nella Comunità.

La sera di Pasqua, Gesù non è apparso a Tommaso, che era rimasto a casa sua, ma alla Comunità, dove c'erano Pietro, Matteo, Giacomo, Giovanni...  
Insieme a voi, sento Gesù, che si manifesta.  
La Preghiera del cuore fatta insieme è diversa da quella che facciamo personalmente, perché c'è l'energia della Comunità.

Ci sono almeno sette motivi, per imparare a respirare meglio: sono i sette cardini del respiro.

1°- Vitale.

Possiamo restare 40 giorni, senza mangiare, tre giorni, senza bere, due cicli completi di sonno senza dormire, ma solo tre minuti, senza respirare.

Il respiro è una delle funzioni vitali.

Il dormire è importante, non solo perché riposiamo le ossa, ma ha tre funzioni:

- \*il riposo del corpo,
- \*il rielaborare quello che abbiamo fatto durante il giorno,
- \*il respiro diaframmatico.

Il diaframma si apre e si chiude e sistema quello che abbiamo vissuto nella giornata.

2°- Cellulare.

Se ingrandiamo le cellule del nostro corpo, assomigliano a lumini.

Una cellula è un lumino, che, per bruciare, ha bisogno di ossigeno. Quando il nostro corpo riceve meno ossigeno, il lumino si spegne.

Se metto un bicchiere capovolto sopra il lumino, questo si spegne per mancanza di ossigeno.

Spegnendosi, le cellule morte rimangono in noi.

La cellulite è formata da cellule morte. Se respiriamo, le cellule stanche ricevono ossigeno e carburano, anziché essere morte. Spegnendosi le cellule, il corpo si raffredda.

Dovremmo mantenere le cellule alla temperatura di 37°.

3°- Disintossicazione.

Il corpo si disintossica, eliminando i residui del corpo: feci, urine, sudore; questi costituiscono solo il 25%.

Il 75% dei residui viene eliminato con il respiro.

Se non respiriamo, ci intossichiamo e manteniamo male il nostro corpo.

È un dato di fatto che la maggior parte delle persone respira solo al 10% della possibilità polmonare.

Non tutti respiriamo pienamente.

4°- Il passaggio logico fra fisico e metafisico.

Se l'auto stenta ad accendersi, perché la batteria è scarica, spegniamo tutti i dispositivi non funzionali all'accensione: fari, radio, tergicristalli...

Spegniamo la dispersione di energia, in modo che la batteria si concentri sul motorino di avviamento, per far partire l'auto. Abbiamo spento le funzioni alternative dell'auto.

Il corpo funziona allo stesso modo. Se ha il 50% di energia, questa va agli organi salvavita: cuore, fegato, polmoni, milza ed evita gli altri.

Si abbassa la vista, l'udito, il gusto, il tatto, l'olfatto.

Quando si è guastata una batteria dell'Apollo 13, gli astronauti hanno dovuto fare una scelta. Hanno mantenuto l'energia del computer di bordo e l'hanno tolta al condizionamento della cabina, passando dai -15° ai +60° per diversi giorni.

Il nostro organismo funziona alla stessa maniera.

5°- La pattumiera emozionale.

Prima di uscire dal grembo materno, noi sentiamo le emozioni della mamma e di chi le sta intorno.

Quando usciamo dal grembo materno, abbiamo una casa vuota.

Il modo in cui nasciamo e i primi tre anni condizionano la nostra vita.

La nostra vita sarà un risistemare tutto quello che abbiamo ereditato: l'eredità emozionale della mamma, nel cui grembo siamo rimasti per nove mesi, le emozioni e le paure della mamma.

Noi nascondiamo tutto quello che ci accade e riempiamo la casa di immondizia. Siamo accumulatori seriali dal punto di vista psichico.

Il respiro ci purifica dalla pattumiera emozionale, da quello che abbiamo vissuto, dai rospi, che abbiamo ingoiato, dai tradimenti...

Immaginate di camminare con questa immondizia addosso: facciamo del male a noi stessi e agli altri.

In una sessione completa di respiro, noi otteniamo di buttare nel cassonetto tante di queste emozioni negative e rimettiamo in circolo l'energia, che ha una determinata emozione.

Immaginate di tenere un palloncino sott'acqua; per fare questo, impiegate energia. Una volta che il palloncino va via, teniamo quella forza per noi e la usiamo per altre situazioni.

È importante respirare, per pulirci.

La prima parte dell'esercizio è dedicata allo tsunami, che è respirare con la bocca, per purificare la parte bassa: il plesso solare, quindi le emozioni, e tutto lo scarto, che dobbiamo espellere.

Il respiro ci può liberare dalle contratture, perché il corpo conserva tutte le emozioni.

Il respiro va a finire sempre nell'organo bersaglio. Noi abbiamo un organo, dove vanno a finire tutti i nostri traumi.

Appena iniziamo a respirare, possiamo sentire un formicolio, ad alcuni si irrigidiscono le mani o si torce la bocca: in quel momento, ci si sta liberando di tutta la pattumiera emozionale.

Dopo lo tsunami, c'è l'esercizio del togli-tappo, che libera la parte alta. Lì, ci si rilassa, perché tutto il resto è in ordine.

6°- Metafora della vita.

Noi siamo nati, respirando. Ogni cambiamento mentale influisce sul nostro respiro, come il nostro respiro influisce sul cambiamento mentale.

Agendo sul respiro, possiamo liberare i vari legacci della nostra mente.

A volte, abbiamo ricevuto un'educazione sbagliata, tradimenti, paure... Cambiando il modo di respirare, partendo da sotto l'ombelico, arriviamo al plesso solare. Noi pensiamo di arrivare al cuore, ma ci fermiamo prima. Nel plesso solare ci sono i doverismi.

Respirare fino alle clavicole significa aprire il cuore: è la parte più difficile.

Nel cuore c'è l'affetto, l'Amore, tutto quello che abbiamo vissuto dal punto di vista matrimoniale, amicale... Ne abbiamo paura e non arriviamo a respirare fino alle clavicole.

Il primo modo, per fuggire, è addormentarsi.

Pietro, Giacomo e Giovanni per la gioia si sono addormentati sul Tabor.

Molte volte, abbiamo paura della gioia, come delle varie situazioni negative.

Attraverso il respiro, slacciamo i vari passaggi.

Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione, viene allo stesso modo modificato anche lo stato emotivo.

Attraverso il respiro, arriviamo alla cognizione.

7°- Il ponte.

Il respiro è il ponte fra il conscio e l'inconscio. Il respiro è l'unica funzione, che possiamo modificare.

Non possiamo modificare il battito del cuore e neppure la funzione dei reni.

Possiamo modificare il modo di respirare.

La nostra parte cosciente corrisponde al 10%, mentre il 90% è la parte inconscia.

Noi conosciamo la Sicilia, che è un'isoletta in confronto all'Africa, che ha giacimenti di petrolio, diamanti...

La nostra vita è la parte conscia, poi c'è tutto l'inconscio.  
Come facciamo a scendere nell'inconscio? Attraverso il respiro.  
L'inconscio è un pozzo senza fondo.

Pratico la Preghiera del cuore da quasi 40 anni, ma non ho finito di capire e incontrare episodi del mio passato e dell'Albero Genealogico.

Le persone, che praticano la meditazione, parlano di reincarnazione, perché fanno esperienza di vite passate.

Io credo a quello che c'è scritto nella Bibbia: noi moriamo una volta sola. Ci presenteremo al tribunale di Cristo, dove saremo giudicati secondo il bene o il male commessi. Abbiamo soltanto questa vita.

Nella nostra vita, portiamo le memorie di nostro padre, di nostra madre, dei nonni... di tutto quello che è stato prima di noi. Le portiamo, perché non sono chiuse. Noi dobbiamo cominciare a chiuderle, per consegnare un mondo migliore a chi verrà.

Questo collegamento fra conscio ed inconscio ci permette di trovare quello che è disponibile. Ogni volta che respiriamo, troviamo materiale prezioso o radioattivo, che influenza la nostra vita.

La nostra vita è influenzata dal passato. AMEN!