

18 marzo 2011

Introduzione al settimo incontro



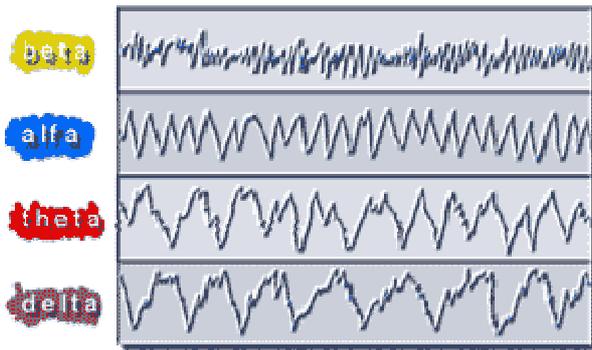
Mentre stava pensando a queste cose, l'Angelo gli apparve



Lode al Signore, sempre!

In questo incontro ci saranno accenni a tre personaggi, che incontriamo in questi giorni di festa. Uno è san Giuseppe. Domani è la festa di san Giuseppe, marito di Maria di Nazaret e padre putativo di Gesù. Giuseppe, nei Vangeli di Matteo e di Marco, dove è citato, non dice neppure una parola. È l'uomo del silenzio. Tante icone, in Oriente, lo individuano come l'uomo del silenzio. Questo ha a che fare con la Preghiera del cuore, perché nell'annunciazione, che Giuseppe ha, attraverso un sogno, si dice in **Matteo 1, 20**: *Mentre stava pensando a queste cose, l'Angelo gli apparve in sogno*. Sicuramente non si tratta di un sogno vero e proprio. Mettiamo questa applicazione o nel Riposo nello Spirito o più semplicemente nella Preghiera del cuore. Sta di fatto che Giuseppe non era in attività, non stava facendo un lavoro manuale; era in atteggiamento di riposo. Se si parla di sogno, possiamo inquadrare l'episodio nella categoria di Preghiera del cuore.

Noi sappiamo che nel nostro cervello abbiamo alcuni tipi di onde, come abbiamo accennato la volta precedente: le onde Beta sono quelle dell'attenzione; le onde Delta sono quelle del sonno profondo, le onde Alpha sono quelle del rilassamento, le onde Theta sono quelle del sonno leggero. Gli esperti dicono che questo tipo di onde ci sono quando sogniamo ad occhi aperti oppure sono presenti prima di addormentarsi o prima di svegliarsi.



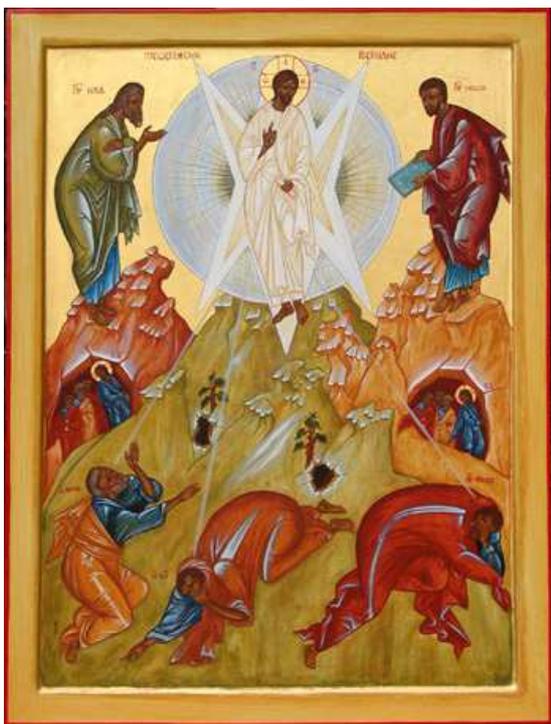
Giuseppe si trovava in questo ultimo stato: può essere che stesse facendo Preghiera del cuore, che a quei tempi si chiamava Preghiera meditativa, Preghiera di silenzio.

Giuseppe riceve l'annuncio dell'Angelo in questa situazione, che possiamo inquadrare nella Preghiera del cuore. Giuseppe ha altri sogni, non si dice con

questa dinamica vera e propria. Giuseppe è comunque l'uomo del silenzio. Visto che domani si festeggia san Giuseppe, ci mettiamo sotto la sua protezione e sotto questo silenzio.

Mosè: preghiera di lode

Altro personaggio, che incontreremo domenica, è il profeta Elia. C'è quella bella Pagina della Trasfigurazione, dove Gesù con Pietro, Giacomo e Giovanni sale sul Monte Tabor e lì, in preghiera, si trasforma con l'immagine della nostra condizione, dopo la morte. Gesù porta i suoi discepoli sul Monte, prima di essere arrestato e ucciso. Gesù dice che la condizione finale non è la Croce, ma è questa trasformazione, questa luce splendida. Lì, sul Monte, prima di sentire la voce del Padre, che dice: *Questi è il Figlio mio, l'Amato, nel quale mi sono compiaciuto*, Gesù discorre con due personaggi, che sono importanti, con i quali dobbiamo discorrere anche noi. Sono due personaggi che fanno riferimento a due tipi di preghiera. Sono due liberatori.



Mosè ha operato la liberazione fisica del popolo ebraico, portandolo fuori dall'Egitto verso la Terra Promessa. È stato un liberatore fisico. Lo stile di preghiera di Mosè è quello della lode. È la lode davanti ai prodigi del Signore, davanti alle sue manifestazioni. La lode ha come contrario il lamento. Nella Messa di Guarigione di Novara abbiamo visto come la maldicenza può portare alla morte, mentre la lode porta alla vita. Questo è il primo stadio della vita di preghiera. La lode è per tutti, non è appannaggio di un solo gruppo.

Elia: preghiera di silenzio

Il secondo personaggio, con il quale parla Gesù, è Elia, grande profeta, che ha guidato il popolo verso la liberazione interiore.

Elia ha restaurato la religione jahvista, la religione sotto l'Unico Dio, Jahve. Il popolo, uscito dall'Egitto, si faceva attrarre dai vari culti più goderecci dei Paesi confinanti. In quel tempo c'erano i sacerdoti di Baal, complice la regina Gezabele, fenicia, che ha portato i suoi culti, che sono piaciuti agli Ebrei, i quali si sono allontanati dalla vita interiore, dalla religione jahvista.

Elia cerca di riportare il popolo verso Jahve e opera una liberazione interiore dalla religione, dagli idoli. Uccide i profeti di Baal e deve scappare, perché la regina Gezabele lo vuole ammazzare.

Quando noi abbiamo difficoltà, per superarle, abbiamo bisogno di una nuova conoscenza del Signore, abbiamo bisogno che il Signore ci aiuti. Non possiamo combattere da soli le difficoltà.

Dio dice ad Elia di entrare in una grotta. Elia entra nella grotta, dove ci sono diverse manifestazioni: vento impetuoso, terremoto, lampi, ma Dio non è in esse. C'è poi **Qol Demamah Daqqah** che in Ebraico significa **voce sottile di silenzio**. Elia ascolta la Voce del silenzio, la Voce di Dio.

L'altro tipo di preghiera è quella di silenzio.

Dopo che noi abbiamo sperimentato il canto, la lode, la benedizione, se ci fermiamo, abbiamo solo una liberazione esteriore. Per operare una liberazione interiore, abbiamo bisogno di zittire tutte le voci che sono dentro di noi, che non si zittiscono, chiudendo la bocca, perché abbiamo visto che, come dicono tutti i mistici, quando ci mettiamo a pregare, la nostra mente diventa un cavallo imbizzarrito, una scimmia, che va da un albero all'altro.

C'è una pratica, per ascoltare il Signore.

Se io sto parlando e state parlando anche voi, non ci comprendiamo. Il più delle volte, capita che il Signore ci parla, ma deve parlare con tutte le altre voci, che abbiamo dentro. Le altre voci urlano. La Voce di Dio è la voce del silenzio. Elia sente una voce di silenzio, la Voce di Dio.

La Preghiera del cuore, la Preghiera di silenzio, la preghiera del respiro, la Meditazione, che troviamo in tutte le religioni, non è facoltativa. Quando la propongo, alcuni dicono di non essere portati. Se vogliamo arrivare, però, alla completezza, dobbiamo usare i due tipi di preghiera, le due ali per volare nel cielo dello Spirito: la lode e il silenzio.

Discorrere con Elia significa entrare in questa liberazione interiore. Dopo aver fatto sia la liberazione esteriore, sia quella interiore, si sente la Voce del Padre, che dice: *Tu sei il mio figlio amato*.



Icona di Sant'Elia Profeta
Monastero S.S.ma Concezione in Sutri (Vt)

Noi abbiamo questa rivelazione del Divino. È un percorso obbligato. Alle volte, viviamo questo atteggiamento magico, ma c'è anche un cammino, una dinamica, una procedura.

Riportare equilibrio nel corpo

Durante il Seminario ho accennato alla Preghiera del cuore e ho insegnato la digitopressione su alcune parti del corpo, per rilassarlo. È stata distribuita l'apposita scheda, che ci aiuta ad eseguire questo esercizio anche a casa. Abbiamo parlato dei sette chakra, le sette ruote presenti nel nostro corpo, alle quali si affiancano i 14 o 12 meridiani, dove scorre l'energia. Tutti abbiamo sentito parlare di Agopuntura: si basa sui meridiani, su questa energia, che scorre nel nostro corpo. Già 5.000 anni fa, i Cinesi dicevano che noi ci ammaliamo, quando si scompensa l'energia. Noi abbiamo questo flusso di energia positiva o negativa, Yin e Yang, che, quando si scompensa, crea all'uomo problemi di salute. I medici curano i sintomi, ma sappiamo che la malattia ha origine nell'anima; queste informazioni sono sollecitazioni che noi abbiamo, per cercare di equilibrare l'energia del nostro corpo. Il pensare, il meditare, la Preghiera del cuore portano energia e liberano i nostri chakra, che, se otturati, possono ostacolare il flusso dell'energia. I 14 meridiani, dei quali due solo funzionali, fanno riferimento agli organi del nostro corpo; li elenco soltanto:

- * meridiano del polmone
- * meridiano dell'intestino crasso
- * meridiano dello stomaco
- * meridiano della milza
- * meridiano del maestro del cuore
- * meridiano del triplice riscaldatore
- * meridiano del cuore
- * meridiano dell'intestino tenue
- * meridiano della vescica urinaria
- * meridiano dei reni
- * meridiano della cistifellea
- * meridiano del fegato.

Nel nostro corpo circola questa energia e, toccando alcuni punti del nostro corpo, con la digitopressione, possiamo riportare equilibrio. La digitopressione è abbinata alla ripetizione delle affermazioni, per cambiare il nostro modo di pensare. Se vogliamo cambiare vita, dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare. Se dobbiamo cambiare modo di pensare, dobbiamo immettere nella nostra mente e nel nostro cuore frasi nuove.

Questo esercizio ci aiuta a vivere meglio la Preghiera del cuore.

ESERCIZIO PER RIPORTARE EQUILIBRIO

* Dall'esercizio 2 al 6 si agisce con una semplice pressione/picchiettamento con l'indice e il medio di entrambi le mani sulla parte indicata.

* Dall'esercizio 7 al 9 pressione /picchiettamento con le mani.

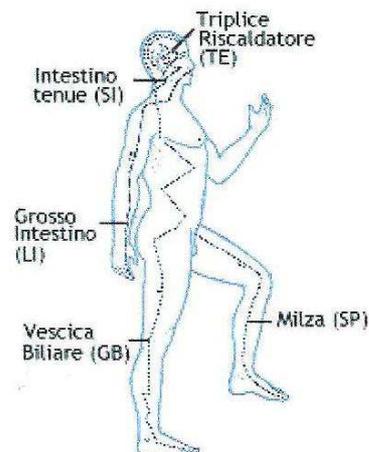
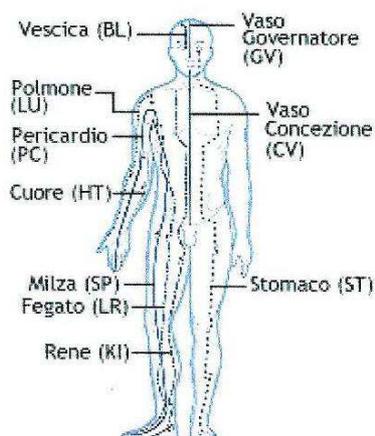
* Dal 10 al 13 si sfregano le dita indicate.

* Nel 14 c'è una lieve pressione nella zona fra l'anulare e il mignolo

	AZIONE sulla parte del corpo	ORGANO che corrisponde	STATO DA GUARIRE	AFFERMAZIONI da ripetere 3 volte
1	Dare pugni sulle palme delle mani.			Amo e accetto me stesso, così come sono
2	Il punto fra le due sopracciglia: terzo occhio.	Vescica	Insicurezza	Amo... lascio andare le mie insicurezze, voglio essere me stesso.
3	Ai lati dei due occhi.	Vescica biliare	Frustrazione	Amo... lascio andare la mia frustrazione. Voglio provare gioia anche in questa situazione.
4	Sotto gli occhi.	Stomaco	Preoccupazioni	Amo... lascio andare le mie preoccupazioni. Voglio sentirmi libero.
5	Sopra al labbro superiore.	Vaso governatore, che controlla gli ormoni presenti nel corpo.	Stress	Amo... lascio andare lo stress. Voglio essere tranquillo in ogni situazione.
6	Sotto il labbro inferiore	Vaso concezione legato a tutti gli organi del corpo	Soppressione emozioni	Amo... lascio andare le mie inibizioni. Voglio vivere ogni emozione.

7	Sterno	Rene	Paura	Amo... lascio andare ogni paura. Voglio vivere nel coraggio.
8	Sotto la gabbia toracica	Fegato	Gelosia, rabbia, incapacità di perdonare	Amo... lascio andare la mia rabbia. Scelgo di perdonare me stesso e gli altri.
9	Sotto l'ascella	Milza	Scarsa autostima	Amo... lascio andare la mia scarsa autostima. Scelgo di stare bene con me stesso.
10	Pollice	Polmone	Tristezza	Amo... lascio andare la mia tristezza. Scelgo di provare gioia.
11	Indice	Colon	Rigidità	Amo... lascio andare la mia rigidità. Scelgo di essere flessibile.
12	Medio	Pericardio	Repressione sessuale	Amo... lascio andare la mia repressione sessuale. Scelgo di essere Amore.
13	Mignolo	Cuore	Perdono	Amo... lascio andare ogni evento negativo.

14 Tra l'anulare e il mignolo. Meridiano neurologico. Una mano sul ponte del rene e un dito sul meridiano neurologico. Occhi chiusi; focalizzarsi su quelle che si vuole. Creare un'immagine.





Suggerimenti del Signore



Geremia 51, 10: *Il mio popolo dirà: - Il Signore ha fatto valere il nostro diritto. Andiamo a raccontare agli abitanti di Sion quel che il Signore nostro Dio ha fatto per noi.-*

Ti ringraziamo, Signore, perché fai valere il nostro diritto. Ti ringraziamo, perché ci inviti a raccontare quello che tu fai per noi. Ti ringraziamo, ti lodiamo e ti benediciamo per questo momento di silenzio. Ti ringraziamo per quanti di noi hanno ascoltato la Voce del silenzio, la tua Voce. Sia notte di ascolto, notte alla tua Presenza! Grazie, Gesù!

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

