

24 giugno 2011

Introduzione al decimo incontro



Un nuovo modo di arrivare al cuore



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

Questa sera, non proporrò la solita introduzione biblica, dove scelgo un passo della Scrittura, applicandolo alla Preghiera del cuore. Faremo un passo avanti. In questi anni abbiamo fatto la respirazione circolare e siamo stati lasciati un po' a noi stessi, nel senso che c'è chi ha respirato di più, chi di meno, chi si è addormentato, chi ha avuto ricordi, memorie, chi ha fatto degli incontri, chi ha avuto guarigioni, chi non ha avuto niente e non è

più tornato.

Va tutto bene in questo mondo perfetto.

Questa sera, vi guiderò ad arrivare nel cuore ovvero in una stanza tonda. Tutti i respiratori, i praticanti della meditazione, della Preghiera del cuore arrivano in una stanza tonda.



Walt Disney arrivava in una stanza tonda e lì sono nati tutti i suoi racconti, i suoi disegni.

Jung, nel suo libro "Sogni e riflessioni" dice di incontrarsi con lo spirito o gli spiriti; ci si incontra con il nostro mondo dell'inconscio, dove si vedono figure, che possono essere spiriti, che può essere la nostra anima, che possono essere voci, che abbiamo dentro. Jung, come tanti altri studiosi, parla di guarigione.

I simboli vanno accolti

Io vi guiderò attraverso questa discesa. Non c'è bisogno di capire, perché ci saranno simboli. I simboli non vanno spiegati, vanno accolti. La preghiera del cuore non va capita. Il danno di noi occidentali è che vogliamo capire tutta la realtà. Dobbiamo solo fruire di questa esperienza. Seguitemi in questi simboli, dei quali vi parlerò in questo viaggio, nel quale vi porto.

Memorizzare e appuntare

Per quanto possibile, memorizzate questo viaggio. Nella stanza tonda, appena siamo arrivati, ci sarà la possibilità di trovarsi con qualcuno. C'è chi dice che questo qualcuno è lo spirito o sono gli spiriti o le anime o il nostro inconscio: di fatto, non lo sappiamo.

C'è un ascensore: se premiamo il pulsante, arriverà qualcuno, al quale porre delle domande o ascoltare.



Quando facciamo questo tipo di preghiera un po' più pratica, dovremo avere un quadernetto, dove, al termine, annotare quello che abbiamo sentito, quali immagini abbiamo visto, quali parole abbiamo ascoltato, perché, durante la preghiera, funzionando l'emisfero destro, dove non c'è memoria, razionalità, tutto viene dimenticato.

Alcune volte sentiamo: - Io non sogno mai!- In realtà, tutte le persone sognano, ma non ricordano il sogno, perché appartiene alla parte destra del cervello, mentre la memoria, la razionalità appartengono all'emisfero sinistro.

Durante la Preghiera del cuore, a meno che non andiamo completamente in estasi o nella contemplazione, non ricordiamo niente. C'è chi consiglia di scrivere, durante la preghiera, ma se non siamo pratici, c'è il pericolo di spegnere il video. Vi conviene, subito dopo la preghiera, prima del chiacchiericcio della condivisione, se ricordate qualche cosa, scriverlo.

Può sembrare banale, come per i sogni, ma se scriviamo, capiamo molte cose di noi stessi, perché i sogni sono proiezioni del nostro inconscio. Rileggendo quello che abbiamo scritto, anche nei giorni successivi, possiamo trovare indicazioni positive per la nostra vita personale.

La partenza e il viaggio

Ci mettiamo comodi, con la schiena dritta, piedi appoggiati a terra, con la respirazione consapevole; inspiriamo forzatamente ed espiriamo, lasciando andare, senza pause. Questo ci porta alla respirazione circolare. Chiudiamo gli occhi, che sono le nostre finestre dell'anima.

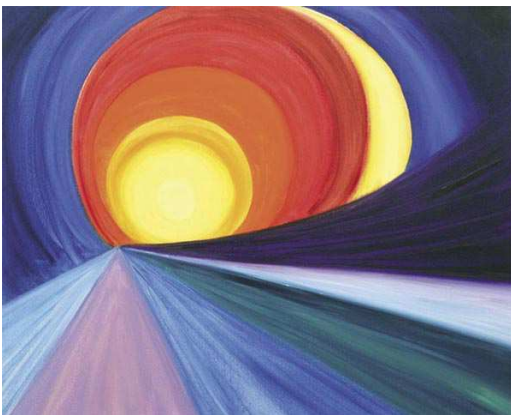
* Il 1° esercizio sarà guardare con gli occhi quella parte del nostro corpo che non possiamo vedere. Se facciamo un gioco di specchi, con i nostri occhi possiamo vedere tutto il corpo; l'unica parte che non possiamo vedere sono le palpebre.



Se sono aperte non le vediamo. Se sono chiuse, possiamo portare la nostra attenzione alla palpebra destra e fare una specie di massaggio con due dita, mentalmente, dalla ghiandola lacrimale fino alla coda dell'occhio. Facciamo un altro massaggio. L'occhio si sposta in alto a destra. L'occhio diventa un po' più caldo.

* Adesso guardiamo la palpebra sinistra e facciamo una carezza dalla ghiandola lacrimale fino alla coda dell'occhio; proviamo a guardare con gli occhi chiusi l'occhio sinistro. Si può sentire una specie di calore, che può andare in alto, verso la fronte, o scendere verso la guancia. È un calore, che rilassa il viso.

* Dopo vedremo i colori dell'iride intorno a noi.



Cominciamo con il rosso. Immaginiamo di vedere tutto rosso.

Ora vediamo tutto arancione.

Adesso diventa tutto giallo, come il sole.

Poi verde, come una foglia verde.

Successivamente azzurro, come il cielo di giorno.

Quindi indaco, come il cielo di notte.

L'ultimo colore è il violetto. Tutto diventa

viola.

* Sotto questi colori c'è una strada. Dobbiamo percorrerla.

* Al termine della strada c'è un pontile, davanti al quale è ancorato un battello. Saliamo sul battello, che sta dirigendosi verso un lago o il mare.

* Sediamoci in questo battello, togliamo dalla tasca una specie di sassolino molto morbido. Cominciamo a muoverlo con le dita. Il sassolino comincia ad ingrandirsi.

Cominciamo a lavorare il sassolino, fino a formare una cornice, grande, come

una porta. Questa cornice è pronta: al posto della tela ha una porta.

* Il battello vira a destra e ci porta in un isolotto. Scendiamo e vediamo che c'è una caverna. Noi abbiamo sempre la cornice con la porta.



- * Apriamo la porta e troviamo una scala. Cominciamo a percorrerla. Ha circa dieci gradini e ognuno sceglie di salire o scendere. Apriamo la porta e ci troviamo nella stanza tonda. A sinistra c'è una specie di magazzino, da dove possiamo prendere qualche cosa per arredare la stanza. Adesso siamo soli nella stanza, respiriamo.
- * Possiamo chiamare l'ascensore: arriverà qualcuno. Possiamo anche non chiamarlo.



Adesso siamo liberi. Ci risentiamo fra un po'.

Il ritorno

* Siamo nella stanza tonda. Se abbiamo chiamato qualcuno con l'ascensore, lo riaccompiamo, lo salutiamo e lo congediamo. Possono essere anche due persone.

* Usciamo dalla stanza tonda e usciamo dalla cornice, che rimpiccioliamo fino a farla diventare un sassolino, che mettiamo in tasca.

* Saliamo o scendiamo le scale, a seconda di quello che abbiamo fatto prima.

* Arriviamo all'imboccatura di questa caverna, saliamo sul battello, riprendiamo il largo, arriviamo al pontile. C'è la strada. Guardiamo i colori in sequenza contraria: violetto, indaco, azzurro, verde, giallo, arancione, rosso.

* Uno sguardo alla palpebra sinistra, quindi a quella destra e possiamo aprire gli occhi.

Se vogliamo, possiamo appuntare qualche cosa oppure prendiamo, come al solito, un passo della Scrittura.



Suggerimenti del Signore



Giovanni 8, 47: *Chi appartiene a Dio, ascolta le Parole di Dio.*

Grazie, Signore Gesù, per quanto ci hai detto, per le tue Parole, che sono Parole di Dio.

Ti benediciamo, Signore, per questa notte, che abbiamo davanti, dove quello che abbiamo udito o visto può ritornare attraverso il sogno. Ti benediciamo per queste pratiche nuove, che apri davanti a noi, come regali, per conoscere meglio il mondo dello spirito e la nostra vita interiore. In questa serata di festa, vogliamo ricordare tutti i nostri Cari, che sono stati con noi.

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

Amen!

