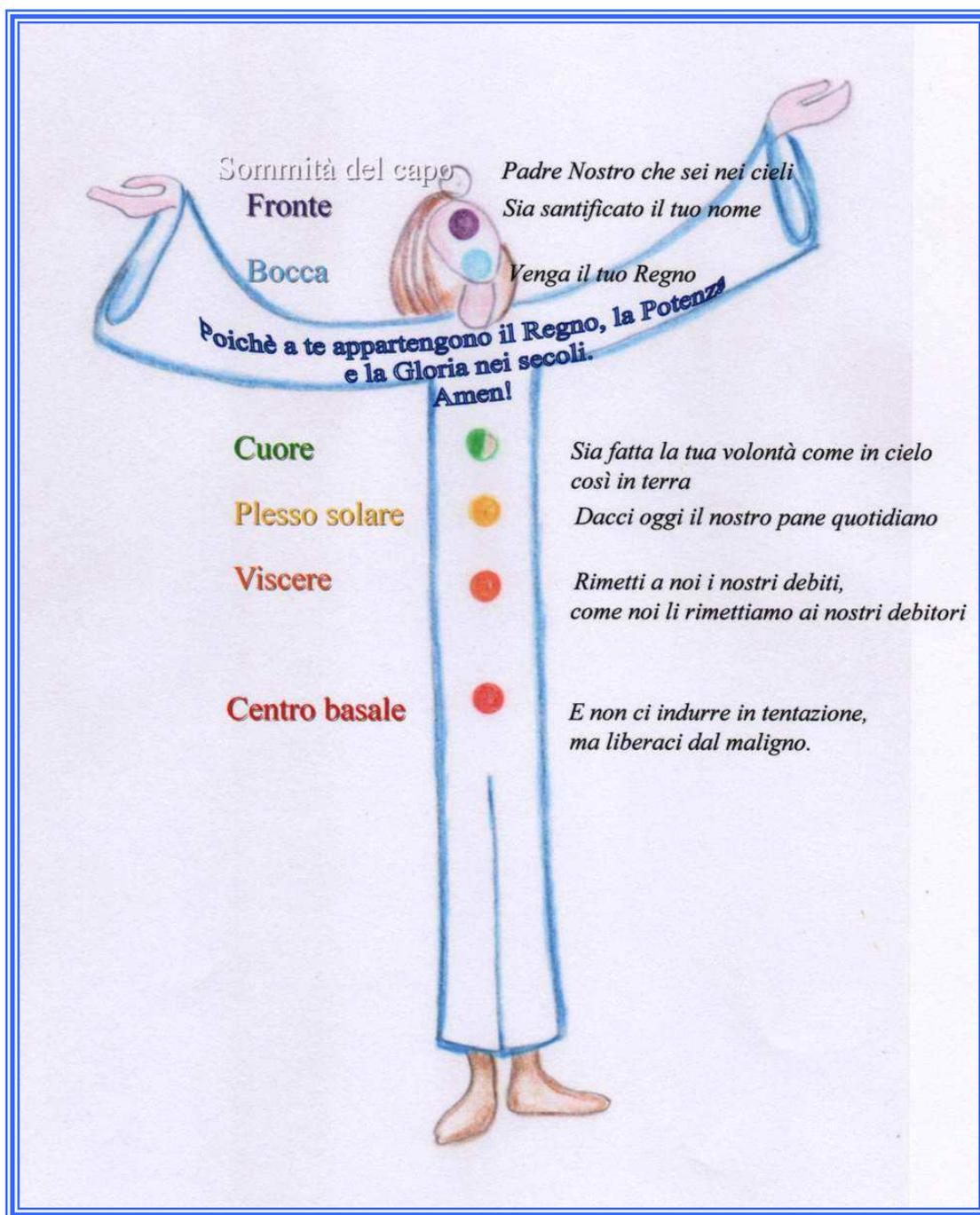


28 Maggio 2010

Ottavo incontro

Introduzione

**LA PREGHIERA DEL  
"PADRE NOSTRO"  
NEI CENTRI VITALI**



Come introduzione alla pratica, ho pensato di parlare della preghiera del “Padre Nostro” nei centri vitali o chakra.

Il “Padre Nostro” si riallaccia a questi centri vitali, che sono nel nostro corpo. Lo abbiamo visto con le Beatitudini, con i Doni dello Spirito Santo (vedi Secondo incontro) e, questa sera, con le invocazioni del “Padre Nostro”.

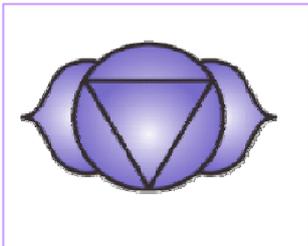
**Padre nostro, che sei nei cieli** si aggancia al chakra della **Corona**.



I cieli sono la dimensione dello Spirito. Quando si apre il centro vitale della Corona, noi riusciamo ad entrare in questa relazione, in questa comunione con il mondo dello Spirito.

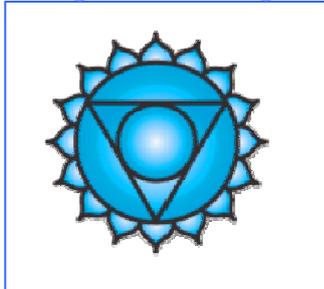
**Siracide:** *Porteranno il mio Nome sul loro capo.*

**Sia santificato il tuo Nome** corrisponde al chakra della **Fronte**.



Fa riferimento a **Apocalisse 22, 4:** *Porteranno il mio Nome sulla loro fronte.* Riuscire ad aprire il centro vitale della Fronte ci riporta alla dimensione per la quale noi riusciamo a vedere le cose con la presenza di Dio. Il “Nome” significa presenza di Dio. Quando apriamo l’occhio spirituale, riusciamo a vedere non più dal punto di vista umano, ma dal punto di vista dello Spirito.

**Venga il tuo Regno** corrisponde al chakra della **Gola**.



Nella variante del Vangelo di Luca si legge: *Venga il tuo Santo Spirito a purificarmi.* Aprire questo centro vitale della gola, della bocca, ci conduce a portare il Regno intorno a noi. Il Regno si diffonde attraverso la predicazione, attraverso la parola. C’è, quindi, la purificazione del nostro parlare e la purificazione dei nostri silenzi, perché il Regno avvenga attraverso il nostro dire, il nostro parlare.

**Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra** corrisponde la chakra del **Cuore/Cuore**.



La volontà di Dio è una volontà d’Amore. Noi siamo stati creati per Amore. La volontà di Dio riflette sempre l’Amore. Quando noi apriamo questo centro vitale del cuore, il nostro Amore, da malato e mediato dalle esperienze, che abbiamo vissuto, quindi non vero, si trasforma in Amore vero, guarito. Dappertutto ci deve essere questa volontà d’Amore: *come in cielo così in terra.*

Ci rendiamo conto di come abbiamo bisogno della guarigione del nostro cuore, del nostro Amore, perché, il più delle volte, noi identifichiamo la volontà di Dio con fatti perversi e cattivi. Quando ci succede qualche cosa, quando siamo malati e non riusciamo ad evitare il dolore, diciamo: - Sia fatta la volontà di Dio.- Attribuiamo così a Dio, come sua volontà, il fatto nefasto, che ci è accaduto.

Il centro vitale del Cuore è posto al mezzo, separando i tre centri vitali superiori da quelli inferiori.

I tre superiori: Gola, Fronte, Corona si purificano con una **respirazione nasale**, che va verso l'alto.

I tre inferiori: Plesso solare, Viscere, Basale si purificano con la **respirazione con la bocca**, che va verso il basso.

La Preghiera del cuore, oltre che dalla giaculatoria, è veicolata dal respiro. È il respiro che ci porta al centro del nostro cuore. **Proverbi 20, 27: Il respiro è una fiaccola che illumina i segreti recessi del cuore.**

**Dacci oggi il nostro pane quotidiano** corrisponde al **Plesso solare**.



Noi intendiamo questo pane quotidiano con il cibo, con l'alimento. Questa invocazione contiene la ripetizione: oggi, quotidiano. In alcune traduzioni leggiamo: *Dacci oggi il nostro pane di domani*, quando vivremo alla Presenza di Dio. Quindi significa di darci la Presenza di Dio ogni giorno, di donarci di vivere in questa Terra la realtà celeste.

Nel Plesso solare il Dono dello Spirito Santo è la forza. È qui che elaboriamo le tre principali fonti di energia del nostro corpo: il cibo, l'aria e la preghiera. Non si può vivere senza mangiare e bere, senza respirare, senza pregare.

Con questa quinta invocazione apriamo questo centro vitale del Plesso solare, perché le energie, che immettiamo, ci portino vita: il cibo deve portarci vita, l'aria deve portarci vita, la preghiera deve portarci vita.

**Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori**



corrisponde al chakra del **Tantien, Viscere**, tre centimetri sotto l'ombelico, dove le donne hanno l'utero, dove accolgono la vita. Lì è la sede della vita, per le donne anche dal punto di vista fisico, per gli uomini solo dal punto di vista spirituale. Quando qualcuno ci offende, sentiamo un dolore nelle viscere. *Rimetti a noi i nostri debiti* è il

perdono. Lo troviamo nella variante di Luca.

Nel Vangelo di Matteo, dove c'è il Padre Nostro completo, questa invocazione non fa riferimento al perdono, ma alla condivisione. Il vero per-dono è un dono che facciamo, al di là di ogni merito, e avviene anche attraverso la condivisione dei beni. Tutto è di Dio: qualsiasi cosa abbiamo è sempre un suo dono. La condivisione porta la guarigione del male fatto. La guarigione di questo centro vitale ci porta a non dimenticare le offese ricevute, che non si possono dimenticare, ma viene disattivata la carica emotiva. Noi siamo guariti, quando pensiamo a un evento, che ci ha fatto soffrire e non sentiamo dolore. La mente deve sempre ricordare. La guarigione di questo centro vitale avviene attraverso il respiro, la Preghiera del cuore.

Noi viviamo anche la realtà carismatica. Il Signore, se vuole, se siamo pronti, per grazia ci dà il carisma di guarigione interiore, di liberazione.

**Non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno** corrisponde al **centro vitale della base**, che corrisponde ai genitali, alla propria sessualità.



Una versione occidentale di questo chakra vede la tentazione nella sessualità disordinata: questa è una considerazione posteriore.

In Oriente, dove nasce il “Padre Nostro”, dove nasce il Vangelo, la tentazione è quella di trattenere. Il chakra della base è il centro vitale del radicamento nella terra, dove un albero non può trattenere i suoi frutti. Se un albero trattiene i suoi frutti, muore.

Ci sono molte donne, che sono state mamme: quando il bambino è pronto, deve essere espulso. Se il bambino rimane nel grembo della madre, muoiono entrambi. Il frutto del nostro lavoro, della nostra vita deve essere condiviso, deve essere donato. La tentazione è quella di trattenere. Quando tratteniamo, moriamo. Questa è la grande tentazione, della quale Gesù è venuto ad avvertirci. Tante volte sentiamo dire: - Questo è il frutto del mio lavoro, mi devo tenere i soldi.- Il frutto del nostro lavoro va condiviso. Quello che guadagniamo con il nostro lavoro non è quello che riceviamo, ma quello che diventiamo. Quale è il nostro problema per quanto riguarda il servizio? Noi vogliamo una gratificazione, una ricompensa, che in questo caso non è in denaro, ma in merito, in ringraziamenti. Il frutto del servizio è quello che noi diventiamo, non quello che riceviamo.

La tentazione è quella di tenerci il frutto dell'albero. Se il frutto non cade dall'albero, marcisce e l'albero soffre. Da questo comportamento deriva la maggior parte delle nostre sofferenze.

### Importanza della vita interiore

In ogni sessione si possono attivare sia la respirazione nasale, sia quella con la bocca. Importante è che il respiro della pratica della Preghiera del cuore sia forzato e noi respiriamo con tutto il tronco.

Quando con il respiro allarghiamo i polmoni, allarghiamo anche gli orizzonti e troviamo più spazio dentro di noi; avendo più spazio dentro di noi, lo troveremo anche fuori di noi. La realtà esterna non è altro che una proiezione della realtà interna. Ci lamentiamo delle realtà, che non ci piacciono, ma siamo noi che le abbiamo attratte, attraverso il nostro vivere la vita interiore.



### SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



**Atti 4, 11-12:** *La pietra, che voi costruttori avete scartata, è diventata la pietra più importante. Gesù Cristo e nessun altro può darci la salvezza. A questo mondo non ci è stato dato nessun altro Uomo, per mezzo del quale noi siamo destinati ad essere salvati.*



Grazie, Signore Gesù! Tu sei l'Unico capace di darci salvezza e il tuo Nome ripetuto nelle profondità delle nostre viscere porta salvezza al nostro corpo, non solo guarigione. Salva l'uomo intero e lo porta nelle dinamiche dello Spirito.

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