

28 giugno 2013

## Decimo incontro

### Introduzione



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia!

L'altra volta, abbiamo introdotto la pratica, parlando dell'importanza dei pensieri. Più volte, il Signore, negli incontri di preghiera, ci ricorda il passo di **Proverbi 4, 23**: *Vigila sui tuoi pensieri. La vita dipende da come pensi.*

Il pensiero attrae, la parola crea, poi diventa azione, comportamento, la nostra storia.

Abbiamo esaminato alcuni passi della Scrittura sull'argomento con le relative affermazioni, che adesso sono stati fissati su una scheda, che potete leggere quotidianamente, per dare stimoli positivi alla vita.



Questa sera, il tema dell'introduzione è:

“Riconoscere e trasformare le emozioni distruttive è il cuore della pratica meditativa.”.

Le emozioni precedono il pensiero. Dobbiamo cominciare a riconoscere quelle distruttive, durante la pratica della preghiera del cuore, per trasformarle.

Le emozioni distruttive sono quelle dell'ansia, dell'angoscia e soprattutto della paura e condizionano la nostra vita.

Quante volte stiamo facendo un cammino carismatico, un cammino di meditazione, ma, se ci succede qualche cosa, mettiamo in discussione il cammino che stiamo percorrendo: tutte le preghiere, le Messe a che cosa sono servite?

La paura precede il pensiero e ci condiziona. Questa meditazione ci aiuta a correggere questi pensieri negativi e, per quanto possibile, le emozioni.

Leggendo, ho trovato questo passaggio, che riporta alla struttura a forma di mandorla, localizzata in profondità nei centri emotivi del cervello, chiamata *amigdala*.



*L'amigdala* gestisce le emozioni, in particolare la paura. Quando valuta uno stimolo pericoloso, l'amigdala scatta, inviando segnali di emergenza a tutte le parti principali del cervello. Stimola il rilascio degli ormoni, che innescano la reazione di combattimento o di fuga: adrenalina, dopamina, noradrenalina. Attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino. Contemporaneamente, la memoria viene sfogliata con precedenza assoluta, per richiamare ogni informazione utile nelle situazioni di paura. L'amigdala reagisce, prima che la corteccia sappia che cosa stia accadendo. Questo, perché l'emozione grezza viene scatenata in modo indipendente dal pensiero cosciente e prima di esso.

L'amigdala presiede alle emozioni e, quando abbiamo paura, si attiva. Sono stati condotti esperimenti: il cervello è plastico e si può educare; attraverso la meditazione, la respirazione consapevole e compassionevole, l'amigdala si disattiva.

L'amigdala è disattivata, quando viviamo situazioni di gioia.

I pericoli non sempre sono reali. Noi abbiamo tante paure indotte dai mass-media, dalla società, dalla Chiesa e viviamo in costante tensione, che rode il nostro sistema nervoso e ci fa vivere male.

Alcuni studiosi hanno condotto studi su manager, che si sentivano frustrati, perché il loro lavoro li avviliva e non rendevano. Hanno, quindi, invitato queste persone a meditare tre ore a settimana, durante l'orario di lavoro, per otto settimane. Dopo questo tempo, i manager, prima confusi, stavano meglio e vivevano il loro lavoro, senza più atteggiamenti frustranti, nonostante le situazioni esterne fossero rimaste le stesse di prima.

Questo serve per tutti noi; molte volte, viviamo situazioni, che non possiamo cambiare; vogliamo cambiarle, ma non possiamo. La meditazione, la preghiera del cuore, la respirazione consapevole ci portano a vivere meglio, ad addormentare l'amigdala e vivere meglio le situazioni conflittuali.

Io sono convinto che questo sia vero, perché lo sperimento nella mia vita. Anche situazioni conflittuali si possono affrontare con serenità interiore, quindi essere felici, al di là delle circostanze che viviamo.

È quello che faceva Gesù. Penso che Gesù abbia vissuto il conflitto più grande di ogni altro essere umano, eppure non ha mai perso la pace, non era depresso, aveva sempre una soluzione positiva.

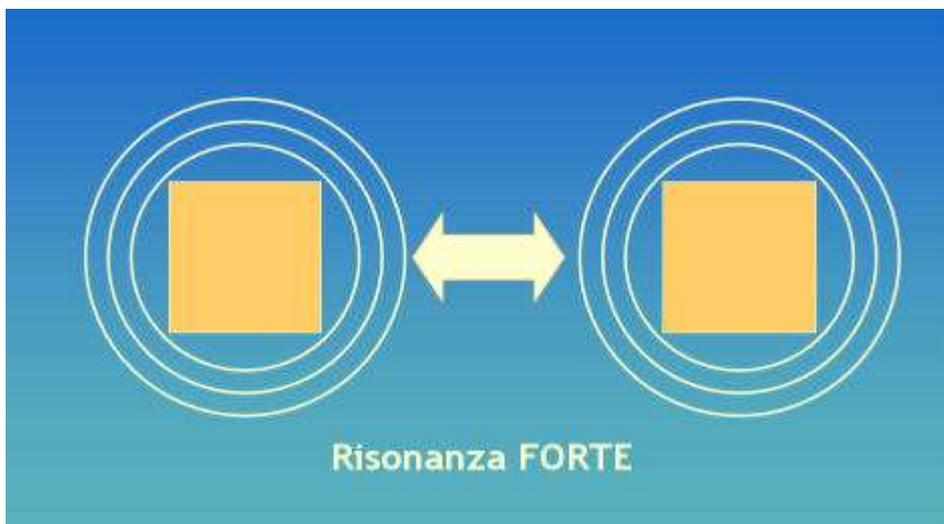
Sappiamo che di mattina presto e di notte si recava in un luogo deserto a meditare. Prendiamo esempio anche da questo.

Accenniamo a due leggi:

- la legge di risonanza
- la legge dello specchio.

La legge di risonanza afferma che ogni essere umano si colloca su un particolare livello di coscienza, che gli permette di entrare in risonanza esclusivamente con altri esseri umani, luoghi, situazioni, che si trovano su un livello o piano di coscienza simile al suo.

**Siracide 13, 16:** *Il simile attira l'altro simile.*



In pratica, attiriamo le persone, che sono al nostro stesso livello di coscienza.



Il cammino della meditazione ci aiuta a crescere e ad elevarci a un livello di coscienza superiore.

La maggior parte delle persone, però, non vuole cambiare, ha sempre un alibi, vuole continuare a lamentarsi.

La strada da percorrere è quella delle due ali:

l'ala carismatica,

l'ala della preghiera del cuore, dove ci eleviamo ed, elevandoci, cambiamo.

La legge dello specchio: questa sera, ci siamo attirati, incontrati, perché siamo sullo stesso piano, ma tutti noi incontriamo persone, che non sopportiamo. Eppure sono simili a noi.



Secondo la legge dello specchio, noi abbiamo attirato queste persone, queste situazioni, che ci infastidiscono, perché dal punto di vista cosciente, da una parte, abbiamo avuto questa risonanza nel cammino della respirazione consapevole, della preghiera silenziosa, dall'altra abbiamo attirato persone e realtà, che sono la parte peggiore di noi, che è nascosta. La Luna ha sempre un'altra faccia, il lato nascosto.

**Efesini 6, 11:** *Indossate l'armatura di Dio, per poter resistere nel giorno malvagio.*

Da una parte risuoniamo con eventi, persone belli e dall'altra rispecchiamo il negativo. Più contrastiamo il negativo, più aumenta.

Gesù è stato chiaro: *Ama il tuo nemico. Fai del bene a coloro che ti fanno del male. Benedici coloro che ti maledicono.*

Spesso, consideriamo gli insegnamenti di Gesù come fervorini, consigli, per andare in Paradiso, ma questi ci aiutano ad andare oltre quella parte dello specchio che non ci piace. Amare il nemico significa fare una scelta consapevole. **Matteo 5, 44:** *Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori.* In questo modo disattiviamo le dinamiche di morte, che sono il nostro specchio.

**Matteo 5, 38:** *Porgi l'altra guancia.* Quando il soldato schiaffeggia Gesù, Gesù lo porta alla ragionevolezza (**Giovanni 18, 22-23**)

Noi abbiamo due guance, due realtà: *ysh, yshà*. Porgere l'altra guancia significa attivare la nostra parte spirituale.

Quando siamo in un conflitto, se rispondiamo con le stesse dinamiche del mondo, falliamo, perché *i figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce.* **Luca 16, 8.**



In una situazione di conflitto, dobbiamo rispondere in maniera spirituale a un attacco materiale, perché ad ogni problema corrisponde sempre una soluzione spirituale. La soluzione è sempre nello Spirito, perché nel mondo e nella materia non troveremo mai la soluzione, ma entreremo in quelle ragnatele, dalle quali non saremo in grado di uscire, proprio per la scaltrezza dei figli delle

tenebre.

Porgiamo la guancia dello Spirito, amando. È difficile. Dal punto di vista umano è impossibile.

Questo tipo di meditazione scardina le nostre arrabbiature. Appena noi chiudiamo gli occhi e iniziamo a respirare, viene a galla il negativo, i conflitti emergono, in modo che possiamo spurgarli.

**Matteo 5, 38-42:** *Avete inteso che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente, ma io vi dico di non opporvi al malvagio, anzi, se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuole chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Dai a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle.* Questo è l'insegnamento di Gesù.

La pratica della preghiera del cuore porta a galla quello che ci hanno detto tempo fa. Noi lo spurghiamo e preghiamo per i nemici, per i persecutori. Una volta che abbiamo pregato per le risposte cattive o altre situazioni simili, non le troviamo più nel cuore.

Pregare significa respirare sugli eventi che affiorano dal nostro cuore, digerirli.

**2 Corinzi 12, 7:** *Poiché non montassi in superbia per la grandezza delle rivelazioni, mi è stata messa una spina nella carne, un inviato di Satana incaricato di schiaffeggiarmi.*

Bisogna accettare che, facendo questo cammino, abbiamo luci, che altri non hanno e in queste luci l'inviato di Satana viene a schiaffeggiarci. Lasciamo andare, lasciamo passare quella persona, quell'evento. Importante è guardare il positivo, le meraviglie, le rivelazioni, le luci, che il Signore ci procura.



Adesso ci sarà una voce guida sulla pratica dei “100 respiri della gioia.” Noi siamo nati da un momento di gioia e viviamo in questa gioia profonda, ma ci sono lastre di dolore, di tristezza.

I “100 respiri della gioia” ci fanno scendere nel profondo. Bisogna respirare con la bocca, con respiro pieno, consapevole, senza pause. Mediante questi “100 respiri della gioia”, i pensieri distruttivi si disattivano.



### I “100 respiri della gioia”

si chiamano così, perché, continuando a respirare per circa 100 volte nella pancia, nel plesso solare, senza pause e in modo rilassato, noi dissolviamo gli schemi energetici ristagnanti, che si frappongono fra noi e la nostra gioia innata.

Per cominciare, scegli uno spazio protetto, comodo, in cui nessuno possa disturbarti per almeno dieci minuti. Mettiti sdraiato con le gambe piegate e i piedi appoggiati per terra oppure siediti comodamente su una sedia, appoggiando bene la schiena dietro e i piedi per terra, tenendo né braccia, né gambe incrociate.

Se vuoi, puoi mettere in sottofondo, una musica rilassante e dolce.

Prenditi qualche secondo, per notare come stai. Entra dentro di te, ascoltando la musica del tuo respiro.

Adesso posa delicatamente le tue mani sulla pancia e inizia a respirare dentro la tua pancia, sentendo l’addome che si gonfia ad ogni inspirazione e si sgonfia ad ogni espirazione.

Inspira ed espira dalla bocca bene aperta, rilascia la mandibola, senza pause tra l’inspirazione e l’espirazione.

Lascia che l’aria fluisca ed esca velocemente dalla tua bocca in modo gentile e facile.

Pensa all’espirazione come a un palloncino che si sgonfia da solo, semplicemente lasciando uscire l’aria.

Rilassati, continuando ad inspirare ed espirare in modo connesso, pensando al tuo respiro, come a un meraviglioso cerchio di luce, che entra dalla tua testa ed esce dai tuoi piedi, attraversandoti completamente, portando energia, nutrimento e rinnovamento a ogni tua cellula.

Inspira la luce e l'Amore e lascia uscire, espirando, ogni stress, paura o negatività, certo e fiducioso che l'Universo le trasformerà per il meglio di tutti.

Inspiro ed espiro i colori dell'arcobaleno in una magica danza meravigliosa e incessante.

Forse ora stai cominciando ad avvertire sensazioni scomode, come un formicolio, un leggero giramento di testa, la gola secca, qualche dolore fisico, un senso di confusione e torpore.

Molto bene: continua a respirare fiducioso. Stai rilasciando tossine fisiche ed emozionali, stai permettendo ai tuoi schemi energetici ristagnanti di dissolversi. Li stai purificando, grazie all'energia del tuo respiro.

Lascia che sia e affidati completamente al processo.

Continua a respirare, pensando che ogni cosa che accade è la cosa giusta.

Pensa:

- mi piace respirare
- sono sicuro, quando respiro
- sono sicuro nel mio corpo
- sono sicuro, quando mi arrendo.

Inspiro: mi calmo.

Espiro: sorrido.

Inspiro la luce, espiro la pace.

Fai attenzione a non fare pause, continuando a respirare gentilmente, facilmente e senza sforzo.

Lascia entrare l'aria e lasciala uscire; rilassati completamente.

È così facile respirare, prendendo aria e lasciandola uscire.

E ora un ultimo respiro! Inspira e fai una pausa, lascia andare, pensando: - Io accetto il mio massimo bene, ora. Meraviglioso!-

Regalati i “100 respiri della gioia” ogni giorno: al mattino come buongiorno o come rilassamento alla sera, prima di addormentarti. Questo permetterà al tuo respiro di continuare ad aprirsi.

Come sarebbe la tua giornata, se usassi, ogni giorno, questa tecnica di respiro?

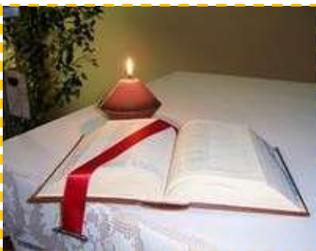
Ora che hai completato questi 100 respiri, ascolta come ti senti. Senti che il tuo corpo è un luogo meraviglioso e sicuro, dove stare, e, se vuoi, puoi rannicchiarti su un fianco in posizione fetale o prendere la posizione più comoda e piacevole per te, aprendoti a ricevere.

Lascia che la musica ti avvolga, ti abbracci e ti accompagni dolcemente in questo viaggio meraviglioso dentro di te.

Continua a respirare...



### UNA PAROLA PER TUTTI



**Salmo 145, 10-11:** *Ti lodino, Signore, tutte le tue creature, rendano grazie tutti i tuoi fedeli, annunzino il tuo Regno glorioso, parlino a tutti della tua potenza.*

Grazie, Signore Gesù! Grazie! Grazie!



VIGILA SUI TUOI PENSIERI.  
LA VITA DIPENDE DA COME PENSI.  
(PROVERBI 4, 23)

SONO DISPOSTO A CAMBIARE LO SCHEMA DEI MIEI PENSIERI



	PAROLA DEL SIGNORE	CONFESSIONI/AFFERMAZIONI
1	GENESI 6, 5: <i>Il Signore vide che nel mondo gli uomini erano sempre più malvagi e i loro pensieri erano di continuo rivolti al male.</i>	Io voglio rinunciare ai pensieri malvagi.
2	PROVERBI 15, 26: <i>Il Signore odia i pensieri cattivi, ma gli sono gradite le parole benevole.</i>	Io voglio rinunciare ai pensieri cattivi.
3	ISAIA 55, 7: <i>L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore, che avrà misericordia di lui.</i>	Io voglio rinunciare a pensieri iniqui.
4	MATTEO 22, 37: <i>Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.</i>	Io voglio pensare al Signore con Amore.
5	ATTI 8, 22: <i>Convertiti, dunque, di questa tua malvagità e prega il Signore che ti sia perdonato il pensiero del tuo cuore.</i>	Io voglio perdonarmi per ogni pensiero di morte.
6	2 CORINZI 10, 5: <i>Poiché distruggiamo i ragionamenti..... e facciamo prigioniero ogni pensiero nell'ubbidienza a Cristo.</i>	Io voglio sottomettere ogni pensiero all'ascolto di Gesù Cristo.
7	2 CORINZI 11, 3: <i>E temo che i vostri pensieri vengano traviati dalla semplicità e dalla purezza, che c'è in Cristo.</i>	Io voglio riportare i miei pensieri alla semplicità e trasparenza di Gesù Cristo.

8	1 CORINZI 2, 16: <i>L'uomo, mosso dallo Spirito, giudica ogni cosa... Chi mai ha conosciuto il pensiero del Signore in modo da poterlo consigliare? Ora noi abbiamo il pensiero di Cristo.</i>	Io voglio avere il pensiero di Gesù Cristo.
9	ROMANI 12, 2: <i>Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare, rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a Lui gradito e perfetto.</i>	Io voglio trasformare il mio modo di pensare, per discernere la volontà di Dio.
10	FILIPPESI 4, 8-9: <i>Fratelli, quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, virtuoso, lodevole, questo sia oggetto dei vostri pensieri... e il Dio della pace sarà con voi.</i>	Io voglio pensare ciò che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, virtuoso, lodevole, per essere nella pace.
11	COLOSSESI 3, 1-2: <i>Se dunque siete risorti con il Cristo, cercate le cose di lassù, dove è il Cristo assiso alla destra di Dio, pensate alle cose di lassù, non a quelle della terra.</i>	Io voglio pensare alle cose dello Spirito, per vivere da risorto.
12	EBREI 4, 12-13: <i>La Parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di una spada a doppio taglio... giudica i sentimenti e i pensieri del cuore... e a Lui dovremo rendere conto.</i>	Io voglio allineare i miei pensieri alla Parola di Dio.
13	SALMO 139, 23-24: <i>Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri; vedi se percorro una via di menzogna e guidami sulla via della vita</i>	Io voglio pensieri di vita.

POICHÉ COME UNA PERSONA PENSA NEL SUO CUORE, COSÌ È  
(PROVERBI 23, 7)



