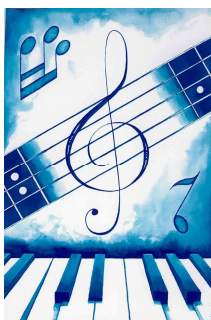


## IV Incontro

### Introduzione



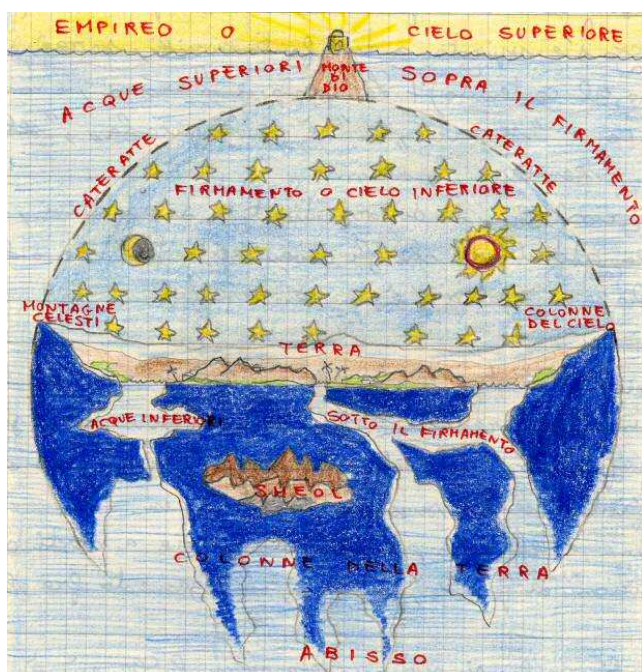
#### La musica ci accompagna

Le indicazioni sulla pratica sono importanti, perché sono suggerimenti, per vivere meglio la Preghiera del Cuore, non soltanto qui, dove è guidata, ma anche a casa. Mantenere, per un'ora, quotidianamente un contatto consapevole con il respiro ci fa bene e ci aiuta ad introdurci sempre più in queste dinamiche del cuore. Anche questa sera, la pratica di Preghiera del Cuore è ancora accompagnata dalla musica.

#### Gesù è una rivelazione

Questa preghiera tende a liberarci da tutti i legami della mente e della religione. Questo tipo di Preghiera, comune a tutte le religioni, tende a liberarci dalle soverchierie.

Durante la Messa di Intercessione, il Signore ci ha dato questo passo di **Galati 1, 15-16**: *Quando Colui che mi scelse fin dal seno materno e mi chiamò con la sua grazia, si compiacque di rivelare a me suo Figlio perché lo annunziassi in mezzo ai pagani, subito, senza consultare nessun uomo...* Al di là dello studio, al di là di tutto quello che possiamo capire con la mente, **Gesù è una rivelazione**. Questo tipo di Preghiera porta al Divino, quindi arrivare a conoscere Gesù, non solo attraverso i libri o una predica, ma attraverso questa rivelazione, che è un dono. Possiamo aspettarla tutta la vita, ma possiamo anche darci da fare per entrare in questa rivelazione.



#### Aspirare al Terzo Cielo

In questi giorni, pregando, il Signore mi ha dato questo passo di **1 Corinzi 12, 2-4**: *Conosco un uomo in Cristo, che, se con il corpo o fuori del corpo, non lo so, lo sa Dio, fu rapito fino al terzo cielo...fu rapito in Paradiso e udì parole indicibili che non è lecito ad alcuno pronunciare.*

A questo dobbiamo aspirare: salire al Terzo Cielo, al Paradiso. Per gli Ebrei i cieli erano 7; al Settimo Cielo c'era Dio, al Terzo Cielo il Paradiso; nel primo Cielo i diavoli e in terra gli uomini: è la cosmogonia dell'Antico Testamento.

*Teresa d'Avila* dice di aver sentito dire parole che non poteva ripetere.

*Blaise Pascal* capisce che la sua filosofia è paglia, così come san *Tommaso d'Aquino* si accorge che la sua *Summa Theologica* non vale niente ed è pronto a bruciarla.

### Considerazioni sul Giudizio Finale, in Matteo 25



Il servizio è un atto buono, ma vediamo nel Giudizio Finale che alcuni hanno fatto il bene, senza conoscere il Signore. Il servizio non porta ad esperienze mistiche. Tanta gente non crede in Dio, ma compie molto bene, senza aver avuto l'esperienza mistica.

In **Matteo 25** ci sono due categorie di persone:

- \* la prima viene premiata, perché ha fatto il bene, senza conoscere il Signore;
- \* la seconda è quella che credeva di conoscere il Signore, ma non ha servito i fratelli.

Manca una categoria: coloro che fanno il bene, coscienti di conoscere il Signore. Questa categoria non sarà giudicata. Dice il Signore in **Matteo 19, 28**: *Voi che mi avete seguito, nella nuova creazione, quando il Figlio dell'uomo sarà seduto sul trono della sua gloria, siederete anche voi su dodici troni a*

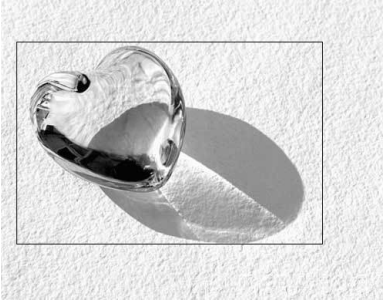
*giudicare le dodici tribù di Israele.* Nel Giudizio Finale mancano le persone che fanno il bene insieme a Gesù, con Gesù e per Gesù.

Vogliamo conoscere il Signore, non solo attraverso i libri, perché sappiamo che la rivelazione è altro.

### *Venite a me...vi darò un respiro nuovo*

Il respiro consapevole è un modo per lodare il Signore. Il respiro cambia con la consapevolezza e la Preghiera. **Matteo 11, 28**: *Venite a me, voi tutti che siete affaticati e stanchi ed io vi darò un respiro nuovo*, cioè un sollievo, un riposo, il respiro, che diventa preghiera, comunione.

## Un pellegrinaggio all'interno del cuore



Negli scritti dei *Padri del deserto* si legge: - Stupisco di chi percorre strade e strade, chilometri e chilometri, per andare in Terra Santa, sulle tracce di Gesù storico, e non percorre la propria anima, per arrivare al cuore, dove ci sono le tracce del Signore Risorto. Il mio pellegrinaggio è verso Colui che abita in me.-

Il vero pellegrinaggio è quello che facciamo dentro di noi, per incontrare il Gesù vivo, che abita nel nostro cuore.

## Pitagora alla Scuola di Alessandria d'Egitto

Qualcuno mi ha detto che non riesce a distanziarsi dalla propria rabbia. Più volte, abbiamo detto che noi non siamo malati, ma persone sane con qualche malattia, persone equilibrate con qualche problema. Dobbiamo distanziarci dai problemi. Come si fa?

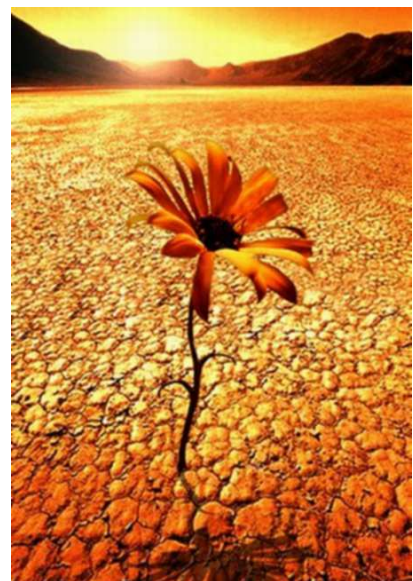
Quello che vi insegnerò è un esercizio che insegnavano nel VII secolo a. C. alla Scuola di Alessandria d'Egitto, dove anche Pitagora voleva accedere.



Pitagora non è stato accolto subito alla Scuola, perché per accedervi erano necessari alcuni requisiti fondamentali: bisognava trascorrere **40 giorni nel deserto con un'alimentazione diversa (digiuno) ed eseguire esercizi di respirazione**. Pitagora, che desidera frequentare questa Scuola, si sottomette a questi esercizi.

Questi 40 giorni di digiuno nel deserto ci ricordano Gesù; era una pratica in uso a quei tempi, eseguita da coloro che volevano fare un'opera straordinaria. Corrispondevano, diciamo, ai nostri Esercizi Spirituali.

Quando Pitagora ritorna alla Scuola, dopo 40 giorni, si presenta così: - Non state ammettendo Pitagora. Sono un uomo diverso, sono rinato. Avevate ragione, io avevo torto, perché prima il mio intero punto di vista era intellettuale; con questa purificazione, il centro del mio essere è cambiato: dall'intelletto è sceso nel mio cuore. Ora posso sentire le cose. Prima di questo addestramento potevo capire solo con l'intelletto, ora posso sentire. Ora la verità non è un puro concetto per me, ma vita, non sarà una filosofia, ma piuttosto un'esperienza esistenziale.-



### Un esercizio del VII secolo a. C.

L'esercizio base di questa Scuola Alessandrina veniva dagli Indiani d'America, passato poi in Egitto, da qui, con Pitagora in Grecia, successivamente in India e poi in Europa. Con l'avvento dell'Impero Romano questa pratica si è persa, perché si privilegiava lo studio del Diritto.

Questi esercizi, quindi, sono stati riscoperti il secolo scorso in America e praticati nelle Scuole di respirazione.

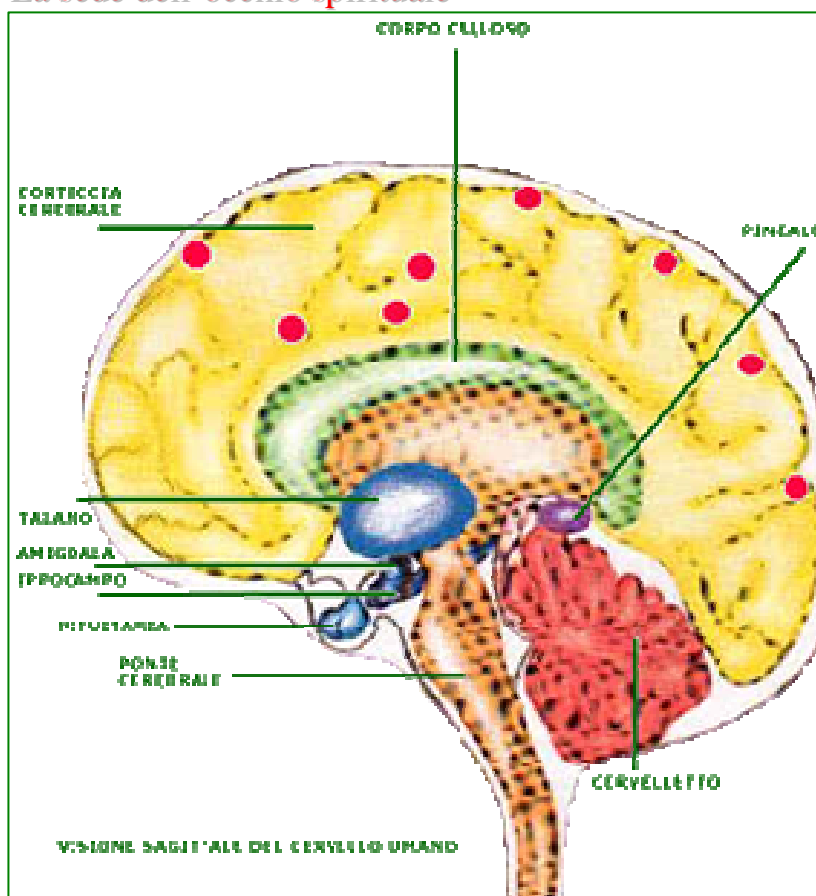
L'Esercizio consiste nel porre *attenzione fra le sopracciglia*.

\* *Lascia che la mente preceda il pensiero*

\* *Lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa*

\* *e da lì piova luce.*

### La sede dell'occhio spirituale



Fra le sopracciglia ha sede l'occhio spirituale. La ghiandola pineale è una ghiandola di per sé misteriosa, che dirige il nostro modo di sentire e capire le cose. Con gli occhi chiusi dovremmo portare l'attenzione verso la ghiandola pineale, l'occhio spirituale, che tutti abbiamo chiuso. Se ci abituiamo a portare l'attenzione verso l'occhio spirituale, si apre e ci accorgiamo che i nostri pensieri scorrono come in un televisore.

Noi non siamo arrabbiati: siamo persone pacifiche con situazioni, che ci trasmettono rabbia. Noi non diventiamo

la nostra rabbia, il nostro odio, la nostra fame, la nostra concupiscenza.... con le quali ci identifichiamo spesso. In questo modo ci distanziamo dai nostri pensieri e diventiamo testimoni. Dobbiamo riuscire a compiere ogni azione, senza che gli eventi ci sommergano e *vivere il momento presente*. Dobbiamo riuscire a diventare testimoni della nostra vita, coloro che vivono la propria vita, senza lasciarsi trascinare dalla marea dei problemi. È bello poter vivere la propria vita, senza lasciarsi travolgere.

## L'essenza del respiro



L'aria, che noi respiriamo, contiene energia; in Oriente è chiamata *prana*.

Commentando l'episodio della *Donna moribonda (L'emorroissa)* abbiamo letto che da Gesù è uscita una forza, che l'ha guarita.

Gesù era praticante di questa Preghiera; infatti, si alzava presto al mattino e si coricava tardi, per andare da solo a pregare. Gesù era pieno di questa energia, che si chiama *energia organica*. L'aria, che noi inspiriamo, contiene questa energia, che entra in noi con l'energia dei cibi e della preghiera. Questa energia ci rivitalizza. Quando entriamo in contatto con altre persone, sentiamo se hanno energia positiva o pensieri negativi. L'energia organica viene attraverso la respirazione consapevole.

### ...fino alla sommità della testa...

La parola crea, quando il pensiero si riempie di energia e di forza; allora se pensiamo ad un amico, a una persona cara, a certe situazioni, possono avere beneficio. Il caso non esiste. Con il nostro pensiero pieno di luce e di forza riusciamo a vivere la realtà.

Un allievo dei Padri del deserto dice: - Da quando comincio a fare questa meditazione profonda, vedo Angeli, demoni, paradiso, inferno...-

Il maestro gli risponde: - Sono solo sogni.-

L'allievo aggiunge: - Questi sogni mi sembrano reali, veri.-

Il maestro: - Ora che sei centrato nel *terzo occhio, l'occhio spirituale*, sogno e realtà sono una cosa sola. Tutto ciò che sogni sarà reale e viceversa.-

Se continuiamo in questa Preghiera, ci accorgiamo, come dice san Paolo in **1 Corinzi 7, 31** che *passa la scena di questo mondo* e la realtà è quella eterna, quella di Dio. Da Dio veniamo; stiamo facendo questo pellegrinaggio e a Lui ritorniamo. Se capiamo che veramente veniamo da Dio, questo ci cambia la vita.



### Predisposizione all'atteggiamento di preghiera

Ascolteremo il *Bolero* di *Ravel* e la *Primavera/Estate* di *Vivaldi*; attraverso la musica, proviamo a centrarci e respirare abbondantemente questa energia organica, predisponendoci in un atteggiamento di Preghiera.

Lode!



## Conclusione

Proviamo a portare il respiro alla maniera regolare. Proviamo a sentire le nostre emozioni e sentire quello che la Preghiera ha attivato in noi.

Se il corpo ha dei formicolii, proviamo a smuoverlo in modo da attivare la normale circolazione e far circolare tutta questa energia, che abbiamo immagazzinato con il respiro. Proviamo a muovere le mani e soprattutto a sentire le immagini.

Se abbiamo la Bibbia, possiamo chiedere al Signore una Parola personale.

## Suggerimenti del Signore



**1 Corinzi 7, 29- 31:** *Fratelli, io vi dico: è poco il tempo che ci rimane, perciò, da ora in poi, quelli che sono sposati, vivano come se non lo fossero, quelli che piangono come se non fossero tristi, quelli che sono allegri come se non fossero nella gioia, quelli che comprano come se non comprassero nulla e quelli che usano i beni di questo mondo, come se non se ne servissero, perché passa la scena di questo mondo.*

### Ringraziamento

Ringraziamo il Signore, per essere stati per un'ora in adorazione con Lui. La vera Adorazione è quella con Gesù nel cuore. L'ora di Adorazione serve per noi, per riempirci di Lui, e serve a tutti gli abitanti del nostro cuore. A tutte le persone, che amiamo, abbiamo mandato questa energia, questa potenza in più.

Ci siamo purificati. Intorno a noi c'è un campo magnetico, energetico di un metro e mezzo che si sporca a contatto con gli altri, con i pensieri negativi; questo tempo ci porta alla purificazione del campo magnetico intorno a noi. Chi ci incontra dovrebbe sentire un'energia diversa, che scaturisce da noi.

Questa ora ci ha dato un timbro diverso: abbiamo cercato di scendere dalla mente nel cuore, purificando i nostri sensi, la gola, la sessualità, la nostra mente, il nostro corpo, il campo affettivo, tutti quei campi, che, se lasciati andare, ci portano verso la perdizione. In questa maniera, ritroviamo l'uomo pacificato. Proviamo ad essere fedeli, continuando l'esercizio a casa; al di là del beneficio personale, questa Preghiera è anche un modo di intercedere per gli altri, visto che questa è una Comunità di Intercessione.

