

## SEMINARIO PER L'EFFUSIONE DELLO SPIRITO SANTO

INCONTRO DEL 3 FEBBRAIO 2013



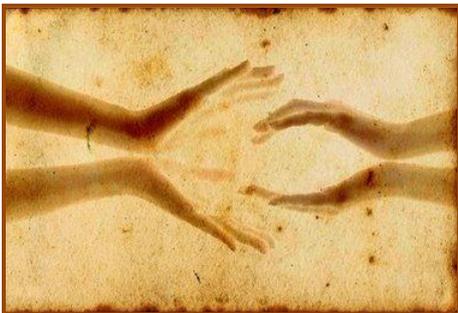
Grazie, Signore, perché, oggi, vuoi sconvolgere la nostra vita, i nostri cuori, perché noi ti apparteniamo. Nella Preghiera preparatoria ci hai detto che mandi l'Arcangelo Michele ad assisterci e proteggerci in questa battaglia. Nella battaglia sei tu, che cammini per noi e noi camminiamo sulle tue orme. Ti lodiamo e ti benediciamo per quanto operi nella nostra vita e nei nostri cuori. Grazie, Signore Gesù!



Signore, grazie, per quello che hai intenzione di operare nei nostri cuori e noi vogliamo dirti "Sì, Signore, io voglio lasciarti operare in me. Voglio lasciarmi guarire, liberare, accogliere la tua grazia, la tua misericordia, il tuo Amore, la tua bellezza." Grazie, Signore Gesù, perché, oggi, è una giornata preparata per noi da te.



Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo, per essere qui. Ti ringraziamo, Signore Gesù, e sentiamo un po' di confusione nell'aria. Sentiamo che i nostri pensieri sono un po' a casa, un po' al lavoro, un po' alle varie persone, che abbiamo lasciato. Signore, vogliamo vivere il qui e ora; vogliamo lasciare andare i nostri pensieri, le nostre preoccupazioni e vogliamo essere presenti a noi stessi, presenti in questa Chiesa. Ti ringraziamo, Signore Gesù, per ogni persona, che ci hai messo accanto. Questo è un cammino di guarigione, di liberazione, un cammino d'Amore, un cammino di comunione l'uno con l'altro. Ci sono persone, che vengono da diversi luoghi, che accogliamo. Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché ogni persona è un dono del tuo Amore. Vogliamo fare il canto di comunione "*Dai*



*la mano al tuo fratello*". Vogliamo darci la mano, proprio per fare comunione l'uno con l'altro e per accoglierci. Con questo Canto vogliamo accoglierci in questo cammino d'Amore e di Resurrezione. Queste mani, che stringiamo, Signore, siano le tue mani, che fanno passare la tua forza e il tuo Amore, in modo che chi ne ha di più, ne dia a chi ne ha di meno. Con

questo Canto invitiamo anche gli Angeli, i Santi e Nostra Signora del Sacro Cuore. Amen!



Grazie, Signore, perché siamo qui a fare la tua volontà: lodarti, benedirti, ringraziarti. Benedetto sei tu!



Grazie, Gesù, perché tutti insieme qui siamo la grande famiglia di Dio. Grazie, Signore, perché riversi nei nostri cuori il tuo Amore, in modo così abbondante da poterlo comunicare agli altri. Grazie, Signore, perché non vogliamo credere alle parole del mondo, che ci dicono che tutto è perso. Signore, noi stiamo assaporando il tuo Amore, la tua Presenza in noi. Sulla tua Parola, Signore, siamo qui e abbiamo scelto di fare festa con te, insieme ai fratelli e alle sorelle. Grazie, Signore, perché tutto il nostro corpo vuole lodarti.



Grazie, Signore, per la mia vita, grazie per la vita di ciascuno di noi. Grazie per quanto sei prezioso per ognuno di noi. Grazie, perché noi ti apparteniamo: siamo tuoi. Oggi, vogliamo vivere la vita nel cuore, che produce Amore. Mi vengono in mente le parole della Preghiera preparatoria: - Dovete cibarvi della mia Parola.- La tua Parola libera, guarisce, fa vivere. Grazie,

Gesù!



Grazie, Gesù, per la gestualità, i sentimenti, le emozioni. Lode a te, Signore Gesù, per tutti questi aspetti. Apriamo le nostre braccia, come petali a te, Signore, che sei Luce. Ripetiamo insieme: *Oggi, ti ho generato!* Siamo vite nuove. La Parola è potente, crea, costruisce. Grazie, Signore Gesù! Alleluia!



Vogliamo, Signore Gesù, sentirci rigenerati da te. Ti chiediamo, Spirito Santo, di scendere con potenza su ciascuno di noi, per donarci una nuova vita. Vieni, Spirito Santo, e riempi di te, rendici persone capaci di amare, come tu sai amare, e di accogliere, prima di tutto, noi stessi. Aiutaci a risvegliare quella parte spirituale, che non ci permette di sentire la tua Presenza nei momenti di difficoltà. Vieni, Spirito Santo, e riempi di te!





Invocando lo Spirito, Signore Gesù, vogliamo inchiodare, ai piedi della Croce, tutti gli spiriti di disturbo, che sono in mezzo a noi e non riconoscono la tua Signoria. Li invitiamo ad inchiodarsi ai piedi della tua Croce, perché non turbino più la Comunità e la nostra vita; li inchiodiamo ai piedi della tua Croce, perché tu possa disporne, secondo la tua volontà. Il tuo Spirito scenda su di noi con potenza, come fuoco, ad accendere i nostri cuori d'Amore per te. Una volta accesi d'Amore per te, possano vivere e sentire l'Amore per i fratelli, le sorelle e

le persone, con le quali ci relazioniamo, un cuore di fuoco, che bruci tutte le sterpaglie, tutte le tenebre.

Ieri era la giornata della Candelora: noi siamo invitati ad essere luce del mondo, come tu sei Luce. Vieni, Spirito Santo, e accendi i nostri cuori, infiammandoli. Vieni, Spirito Santo, nel Nome di Gesù!



**Deuteronomio 33, 2-5:** *Il Signore è venuto incontro al suo popolo dal monte Sinai. Come sole è sorto dalla regione del Seir, ha diffuso il suo splendore dal monte Paran. Con lui c'erano migliaia di Angeli. Come fuoco la sua legge brillava nella sua mano. Il Signore ama le tribù degli Israeliti e protegge coloro che vi appartengono. Grazie, Padre!*



**Salmo 37, 5:** *Rimetti la tua sorte nell'Eterno. Confida in Lui ed Egli opererà. Grazie, Signore Gesù!*



**Giovanni 6, 60- 63:** *Molti dei suoi discepoli, dopo aver ascoltato, dissero: - Questo linguaggio è duro: chi può intenderlo?- Gesù, conoscendo dentro di sé che i suoi discepoli proprio di questo mormoravano, disse loro: - Questo vi scandalizza? E se vedeste il Figlio dell'uomo salire là dove era prima? È lo Spirito, che dà vita, la carne non giova a nulla; le parole che vi ho detto sono spirito e vita.- Grazie, Signore Gesù!*



Il Signore si rivolge a tutti noi, presenti in questa esperienza di cinquanta giorni, e ci ricorda di non aspettare il 50° giorno, per vivere la gioia, ma ci invita a vivere, ogni giorno, la gioia, che ci dà. Grazie, Signore!



Distrai l'attenzione da quelli che sono i pensieri del mondo, da come potresti essere giudicato, da quello che potrebbero o stanno già dicendo di te. Concentra l'attenzione su te stesso, sui tuoi bisogni, in questo cammino, che io ti ho invitato a percorrere. Ti invito, oggi, a scegliere questo cammino, a sceglierlo, per poterlo vivere a fondo, per poter liberare tutte quelle emozioni, che tieni incatenate nel fondo del tuo cuore, per poter cominciare a camminare davvero nella giusta direzione, quella che io ho preparato per te.



Confermo, perché sentivo che il Signore diceva: - Non pensare né a tua moglie, né a tuo marito, né a tuo figlio, né a tua figlia, né al tuo collega, né al tuo vicino. Oggi sei invitato/a a pensare a te stesso/a, alla tua vita, perché è la tua vita, che stai mettendo in gioco. Sfoltisci tutti questi pensieri e tutte le persone che ti abitano. Una volta che tu ti incontri con me, la benedizione passerà in tutti loro.- Grazie, Signore Gesù!



Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché ci inviti a vivere questa scala. Nel libro del Deuteronomio ci hai detto che tu, Signore, vieni con migliaia di Angeli e nella Parola di Giovanni ci parli del Figlio dell'uomo, che sale da dove è sceso: è l'immagine della scala di Giacobbe, dove salgono e scendono gli Angeli, dove saliamo e scendiamo noi. Ti ringraziamo, Signore, perché noi viviamo in questo mondo, in questa realtà terrena, ma il nostro spirito non è di questa realtà terrena, ma viene dall'Alto; il nostro spirito viene dal Padre. Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché, ancora una volta, metti l'accento sulla nostra condizione Divina. Grazie! Grazie! Grazie!



Vogliamo riappropriarci davvero della nostra condizione Divina. Non si tratta di scoprire qualche cosa di nuovo, ma riscoprire chi siamo profondamente. Ti abbiamo ringraziato per i tuoi Angeli; stiamo percorrendo un cammino nuovo, ma, in realtà, è ciò che è già scritto dentro di noi. Signore, grazie per quanto stiamo ritrovando in questo cammino, in ciascuno di noi. Meraviglioso sei, Signore! Lode a te!



Nel Giardino della Resurrezione, Signore, ci incontri personalmente e pronuci il nostro nome. A voce alta, pronunciamo il nostro nome, perché possiamo venire presi nel tuo cuore e incontrarti, oggi, personalmente.



In questo monte, vorremmo anche noi costruire tre tende, come hanno chiesto Pietro, Giovanni e Giacomo. Tu dici di non costruire nessuna tenda, ma di scendere dal monte e proclamare la grandezza del tuo Amore, quello che tu sei: il Dio della vita, il Dio della storia, il Dio, che compie miracoli, prodigi, guarigioni. Gesù, vogliamo annunciarti, proclamarti “Re dei nostri cuori”! Lode e gloria a te!



Grazie, Signore, perché vieni a scoprire dentro di noi, tesori nascosti, tutta la preziosità, che c'è dentro di noi, creature plasmate dalle tue mani. Grazie, Signore, perché, oggi, vogliamo scendere in profondità, per scoprire il nostro tesoro.



**“UNA NUOVA VISIONE DELLA COSIDDETTA MALATTIA,  
PER USCIRE DALLA PAURA”**



**INTERVENTO DELLA DOTTORESSA MARIA GABRIELLA BARDELLI**



Buongiorno a tutti!

È davvero un'emozione stare qui, vedervi così numerosi ed essere in questo luogo a parlare di quanto è saggio il nostro corpo, di quanto è perfetto, di quanto è sensato, di quanti sono i messaggi, che ci manda.

Grazie di cuore a padre Giuseppe, per darmi questa possibilità, per trasmettere questo messaggio, che ha cambiato la mia vita, la vita di Andrea, mio marito, e insieme a lui quella dei nostri figli Tadeo e Noah.

Se dovessi dare un titolo a questi minuti, che passiamo insieme, scelgo questo:

**“UNA NUOVA VISIONE DELLA COSIDDETTA MALATTIA,  
PER USCIRE DALLA PAURA”**

Questo è stato il più grande regalo, che queste conoscenze mi hanno fatto: quello di darmi strumenti, per uscire dalla paura. La Bibbia è ricca di esortazioni, che ci chiedono di uscire dalla paura.

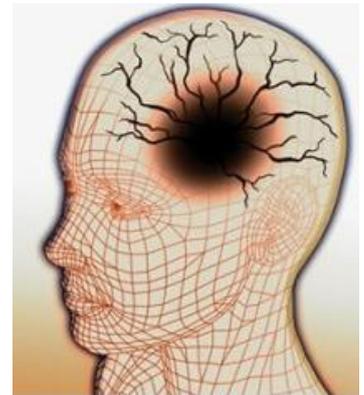
Queste conoscenze mi hanno permesso di uscire dalla paura che un giorno a me e ai miei familiari possa succedere qualche cosa di così terribile da non poter fare più niente.

### **Che cosa sono queste conoscenze?**

Sono leggi, che osservano il comportamento del corpo e ci spiegano che cosa è la malattia, che cosa è la cosiddetta malattia.

Ci sono arrivata, perché stavo cercando qualche cosa, che mi aiutasse a risolvere un mio problema, che stava diventando sempre più invalidante.

Io ero sempre stata bene, la mia salute era buona, non ero mai stata in ospedale. All'età di 23 anni, periodo in cui mi affacciavo al mondo del lavoro, come insegnante e come supporto ai bambini con difficoltà di apprendimento, è iniziato un sintomo, fastidioso, all'inizio, e invalidante con il passar del tempo: il mal di testa, che è diventato **emicrania** con dolore, che portava vomito, l'impossibilità di stare alla luce, di lavorare, di avere relazioni in quelle giornate.



Una mattina, stavo facendo colazione, prima di andare a scuola, e ho scoperto che cosa era il mal di testa. Sapevo che cosa era il mal di testa, perché mio papà soffriva di mal di testa. Ho pensato di aver ereditato questo da mio papà e ho visto il film del mio babbo che nella sua vita passava tante giornate a letto, soprattutto, durante le vacanze. Ricordo tutte le mattine di Natale, nelle quali si alzava a fatica, per aprire i regali, poi tornava a letto, perché non poteva mangiare, né fare altro.

All'inizio, ho cominciato a scoprire che, bevendo il caffè, il mal di testa mi passava un pochino. Poi non bastava più.

Guardavo mio papà, vedevo che assumeva analgesici e ho cominciato a farne uso. Stavo cercando di far zittire quel sintomo, ma non ci riuscivo, anzi era come se il mio corpo sempre di più urlasse qualche cosa.



Non cercavo niente di diverso, perché gli analgesici mi erano serviti.

Da un certo punto in avanti, il mio corpo non mi lasciava neppure bere un bicchiere di acqua, quando avevo le crisi di emicrania. Senza acqua non si possono assumere gli analgesici, ma, se bevevo, vomitavo.

Il mio corpo, a un certo punto, mi ha detto: - Fermati, fermati magari a riflettere!- Così è iniziata la mia ricerca.

**FINO A QUANDO NON ABBIAMO BISOGNO, NON CERCHIAMO.**

Non mi sono mai posta domande su che cosa fosse la malattia, il dolore. Da quando ho cominciato a provare dolore e a non trovare soluzioni, ho cominciato a cercare qualche cosa che non conoscevo, non perché non esisteva, ma perché non l'avevo cercato.

Ci sono arrivata, attraverso alcuni libri.

In quegli anni con Andrea vivevo in Venezuela, dove siamo stati cinque anni all'inizio del nostro matrimonio, e abbiamo cominciato a leggere un libro, che ci ha spalancato un mondo, rispetto al fatto che, forse, quello che il nostro corpo manifesta, ha a che fare con le nostre emozioni, con i nostri pensieri.



Quel libro è: "L'ANATOMIA DELLO SPIRITO" di Caroline Myss. La ringrazierò sempre, per aver scritto quel libro. Questa donna ci metteva di fronte al fatto che aveva incontrato tante persone con diversi tipi di malattie e aveva potuto vedere come nelle storie di ognuno di loro c'era un evento, una serie di eventi, emozioni dolorose, in seguito alle quali è emersa la malattia.

In Venezuela ho cominciato a trovare una soluzione al mio mal di testa. Lì potete trovare tante possibilità di medicina naturale, spirituale, alternativa. A me si è aperto un mondo, mentre Andrea era già molto aperto a queste conoscenze.

Cercavo una soluzione al mio problema. Avevo trovato qualche cosa che mi aveva aiutato, ma il mal di testa mi tornava ciclicamente: due volte al mese avevo 2 o 3 giorni di crisi.



Grazie a questo libro, mi sono chiesta:  
- Sarà che non è fuori di me che devo cercare la soluzione; sarà che questo mal di testa ha a che fare con la mia storia, con le mie emozioni, con i miei pensieri...-

Non c'è da decidere se è vero o no questo, perché sperimentiamo continuamente il fatto che siamo un tutto uno di corpo, mente, emozione.

Se arrossiamo perché qualcuno ci chiama a parlare davanti a tante persone, pensiamo di avere una malattia? No. Sappiamo di essere emozionati e l'emozione provoca rossore.

Se viviamo una tristezza, piangiamo.

Se vi dico di piangere, come fate a provocare questa emozione nel vostro corpo? Dovete richiamare una tristezza, un dolore.

#### L'EMOZIONE PROVOCA UNA REAZIONE NEL VOSTRO CORPO.

Come sappiamo di essere arrabbiati? Ci accorgiamo, perché il nostro corpo ce lo dice: cominciamo a sentire il cuore, che accelera, sentiamo l'affanno. In quel caso la tachicardia è legata all'emozione e non pensiamo di essere malati. Se il cuore batte forte, sappiamo che stiamo provando un'emozione. Quando possiamo sfogare l'emozione, pian piano, il corpo si riprende.

Quando proviamo un forte spavento, può succedere che rimaniamo pietrificati, non riusciamo più a muoverci oppure abbiamo reazioni diverse, reagendo con l'accelerazione del sistema. Quando lo spavento è passato, ci sediamo e non sentiamo più le gambe. Lì non è la malattia, è stata un'emozione.

Negli altri casi in cui le gambe non ci reggono, ci fanno male, stiamo parlando del corpo, che è una macchina che si è inceppata.

Tutti i giorni possiamo sperimentare che, quando proviamo un'emozione, questa si registra sul nostro corpo e ne altera la fisiologia. Tutte le volte che noi attiviamo un'emozione, succede questo.

Per attivare un'emozione, prima ci vuole un pensiero; un'emozione provoca un'alterazione della fisiologia.

Una gioia immensa ci dà quella forza, che ci permette di fare tante cose. Il nostro corpo è strettamente correlato con i nostri pensieri e le nostre emozioni. Se osserviamo il nostro corpo, ogni giorno ne abbiamo la verifica.

**Il mio mal di testa** mi stava dicendo:

- ✧ Che cosa c'è nel tuo cuore?
- ✧ Che cosa c'è nella tua mente?
- ✧ Che cosa c'è nella tua storia?

Prima abbiamo letto un'affermazione bellissima:

#### **Ascolto con Amore i messaggi del mio corpo.**

Il messaggio che vorrei portarvi, oggi, è questo: ogni sintomo del nostro corpo è sensato e porta un messaggio. Ogni sintomo non è una malattia.

La parola **malattia** ci sta dicendo che quello che succede nel nostro corpo è male.

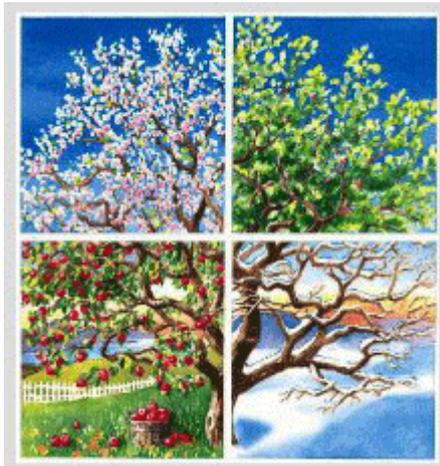
Sapete che valore ipnotico ha questa parola?

“Sono malato” è un’affermazione che ci sta dicendo che ho qualche cosa di male nel mio corpo e questo arriva diretto al nostro inconscio, a noi stessi, alle persone intorno a noi. C’è una malattia, c’è una cosa che non va nel corpo. Ogni sintomo del nostro corpo è sensato e ci porta un messaggio. Se questo succede, possiamo uscire dalla paura.

**Matteo 14, 24- 27:** *La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde. Il vento, infatti, era contrario. Sul finire della notte, Egli andò verso di loro, camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: -È un fantasma!- e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro, dicendo:- **Coraggio, sono io! Non abbiate paura!-***

**Isaia 41, 10; 43, 5:** ***Non temere, perché io sono con te.***

Quando Gesù dice: *Non abbiate paura, sono io!* svanisce la paura, perché è stato riconosciuto. Ciò che conosciamo non ci fa paura, ma ciò che non conosciamo ci terrorizza.



Questa stagione è perfetta, per conoscere questo fenomeno.

Gli alberi sono, senza foglie, fa freddo, alle cinque di pomeriggio diventa buio, non ci sono uccelli, che cantano, non ci sono fiori. Ci preoccupiamo? No. Ce l’abbiamo quasi fatta: tra un mese e mezzo sarà il 21 marzo e sappiamo che il cielo torna azzurro, si sente il canto degli uccelli, ci sono gemme e fiori, le giornate durano sino alle 10 di sera. Non abbiamo paura, non temiamo.

Immaginate di essere un extraterrestre, che non è mai stato sulla Terra; un giorno gli dicono che c’è la possibilità di scendere sul Pianeta Terra. L’extraterrestre parte e la destinazione sono le colline toscane a giugno: un posto fantastico, che fa meravigliare l’extraterrestre per i colori, i profumi, i casolari. L’extraterrestre deve ripartire, portandosi un bellissimo ricordo della Terra, con il desiderio di tornare ancora.

Un giorno ritorna sulla Terra con la stessa destinazione ed è entusiasta, perché ritiene quello che aveva visto era un luogo pieno di vita. Non sa, però, che sta partendo nel mese di dicembre e, arrivato nello stesso luogo, rimane sconvolto, perché non ci sono più le foglie, non ci sono colori, fa molto freddo: è la fine. Questo paese è morto, malato. L’extraterrestre pensa che questo luogo possa morire, ha paura, perché non conosce il ciclo delle stagioni.

Noi non abbiamo paura dell'inverno, perché sappiamo che, se prendiamo le cose con maggior calma, ci copriamo... sicuramente tornerà la primavera.

Se non conosciamo, possiamo temere il peggio e fare cose che non sono favorevoli alla natura. Vediamo un albero senza foglie in inverno, pensiamo di fare qualche cosa, come rimuovere la terra intorno: così facendo, roviniamo le radici e ammazziamo l'albero.

Posso però sapere, se conosco quello che sta succedendo, che siamo in inverno, che sensatamente gli alberi perdono le foglie e posso fare cose sensate per aiutarli. Li accompagniamo in questa fase naturale, di cui gli alberi hanno bisogno, per poter rigermogliare in primavera.

Tutto questo è molto facile con la natura, ma **che cosa succede con il corpo?**

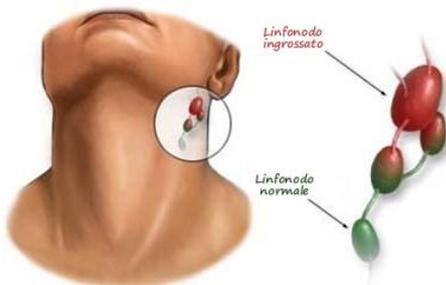
Se c'è un sintomo nel corpo, rimaniamo così tranquilli, come di fronte al freddo dell'inverno? No. Abbiamo paura, perché non sappiamo che cosa sta succedendo e quello che ci viene detto è che il nostro corpo è malato, va male.

Tante volte, i sintomi, che abbiamo, sono patologie, la cui eziologia è sconosciuta; sono malattie che non si sa da dove vengono, forse sono genetiche, forse ambientali.

Pensate al valore ipnotico della parola "TUMORE"

Vi viene detto: - Hai un tumore.-

Vi viene detto: - Tu muori.-



**Tumore** deriva dal latino "tumor", che vuol dire **rigonfiamento**.

Oggi, se ci viene detto "tumore", rimaniamo terrorizzati, perché, per qualche motivo sconosciuto, una cellula del nostro corpo ha incominciato ad impazzire e fare qualche cosa che non è

più sensato e noi siamo spacciati. In alcuni casi la scienza ci aiuta, in altri no.

Perché ci fa così paura il tumore?

Perché è qualche cosa che non conosciamo.

Come è possibile che il nostro corpo, che è così perfetto che, quando andiamo a dormire, respira, continua nel suo sistema circolatori, digestivo.... possa impazzire?

Se noi possiamo conoscere quello che succede nel nostro corpo, possiamo uscire dalla paura.

È possibile che esistano delle conoscenze, che ci spiegano che se c'è un sintomo nel nostro corpo, non è sfortuna, non è un fattore genetico o ambientale, ma c'è stata **una situazione emotiva forte**, drammatica nella nostra vita, vissuta in un certo modo, che ha provocato una reazione nel nostro corpo.

Sto per inoltrarmi in una materia complessa, ma non voglio soffermarmi sulla sua complessità, ma darvi un messaggio essenziale. Nel mio libro ho cercato di rendere questi concetti in modo semplice. Vi invito ad approfondirli.

SE NOI CONOSCIAMO, POSSIAMO USCIRE DALLA PAURA.

Un esempio: improvvisamente la finestra si spalanca: penso che sia un ladro. Di fronte alla paura reagisco. Mi posso pietrificare, per proteggermi, o accelerare il metabolismo, per aiutarmi a superare la situazione.

**L'emozione nasce da un pensiero.**

Quando mi accorgo che la finestra è stata aperta dal vento, il corpo non ha più bisogno di aiutarmi a superare la situazione, non ha più bisogno di aumentare le sue funzioni, entra in quella fase in cui dobbiamo recuperare lo sforzo.

Possiamo chiamare la prima fase: **fase attiva.**

La seconda fase: **fase di riparazione.**

C'è uno shock che noi viviamo.

C'è una fase attiva, in cui il corpo ci aiuta a superare la situazione.

C'è una fase di riparazione, in cui il corpo deve riparare lo sforzo fatto.

La primavera e l'estate sono fase attiva della natura.

L'autunno e l'inverno sono la fase di riparazione, in cui la natura recupera risorse, per poter rinascere più rigogliosa.

Il nostro corpo è fatto di **alternanza**: non ci può essere un'espiazione, senza un'inspirazione. Questa alternanza c'è in tutta la vita: il battito cardiaco, il ciclo mestruale della donna...

In natura tutto è alternanza fra una fase attiva e una fase di riparazione.

Se vediamo un encefalogramma piatto, sappiamo che il corpo ha terminato le sue funzioni, ma finché l'encefalogramma dà alternanza, c'è vita.

Questa alternanza c'è in natura e in tutte le manifestazioni del nostro corpo.

Quando sentiamo dei sintomi, quando c'è rossore, dolore, febbre, gonfiore, diagnosi di tumore, perché c'è proliferazione cellulare, non è perché siamo sfortunati, non è perché papà aveva mal di testa e lo devo avere anch'io.

## LA NOSTRA STORIA HA A CHE FARE CON QUELLO CHE VIVIAMO.

Se conosciamo, possiamo cominciare a non spaventarci. Possiamo cominciare a vedere il tumore, chiamandolo “tumor”, gonfiore.



Di fronte al tumore ci spaventiamo? Stiamo camminando, inciampiamo, battiamo il ginocchio. Che male! Il ginocchio gonfia. Ci spaventiamo? No. Il ginocchio sta riparando. Il gonfiore è proprio nella fase di riparazione, quella rossa, il dolore è in quella fase di riparazione, quella rossa, l'infiammazione è in quella fase di riparazione, quella rossa.

La maggior parte dei nostri sintomi, in realtà, sono quando noi stiamo riparando qualche cosa. Sicuramente quando abbiamo febbre, dolore, infiammazione, siamo in fase di riparazione.

Il mio sintomo, l'emicrania, ha dolore.

L'emicrania stava facendo qualche cosa di sensato nel corpo, perché, alla luce di questo, vediamo che il corpo fa cose sensate, per aiutarci a superare situazioni.

Da quando avevo cominciato a pensare che l'emicrania non fosse una sfortuna, la vita mi ha portato a incontrare un altro libro, che mi è stato regalato per il mio compleanno: “ASCOLTA IL TUO CORPO”.

Lì ho cominciato a trovare quali erano le chiavi precise su quello che erano i sintomi e le malattie. Lo leggo, lo divoro, cerco il sito dell'Autrice e scopro che il sabato successivo veniva a Milano per una Conferenza. Mi sono iscritta subito. La motivazione era forte; ero determinata a cercare quale era quella situazione emotiva, che continuava a provocarmi il mal di testa.

Ascolto l'Autrice di questo libro: è stata una bella esperienza. Dopo di lei, sul palco è salita un'altra Relatrice, che, quando ha iniziato a parlare, mi ha fatto dire che quello che diceva: - Sì, ha proprio un senso!-

Ha scritto: “OGNI SINTOMO UN MESSAGGIO”. Questa Autrice è diventata la mia maestra.

Al pomeriggio, c'era un Seminario, dove era data la possibilità di approfondimenti con lei. In questo Seminario si partiva dai sintomi e si poteva cominciare a vedere quale lavoro si poteva fare sui sintomi.

Ho chiesto a mio marito di venire, per conoscere insieme questa persona. Volevo ascoltare che cosa voleva dire il mio sintomo.

Quando **Claudia Rainville** ha chiesto se qualcuno voleva fare un esempio, ho alzato la mano insieme ad altre venti persone, ma l'Autrice ha lavorato con me. Lì ho potuto fare l'esperienza, che è stata quella della **liberazione della memoria emozionale**, che adesso è uno dei lavori, che svolgo nella mia vita. È stata un'esperienza così intensa, nella quale l'Autrice, attraverso domande, mi ha aiutato ad individuare una situazione emotiva, che avevo vissuto e stavo ripetendo nella mia vita.



Noi possiamo aver vissuto situazioni emotive, che con il pensiero possiamo continuamente richiamare, anche senza rendercene conto.

È sufficiente ascoltare una canzone, sentire un profumo, per riattivare un ricordo. Ascoltiamo la canzone, facciamo un pensiero, che attiva un ricordo, che attiva un'emozione e lì c'è la reazione nel corpo. Questo succede continuamente, senza che noi ce ne accorgiamo. Forse abbiamo vissuto una situazione emotiva drammatica in presenza di alcuni profumi, di alcuni elementi, che i nostri sensi percepiscono e noi non ne siamo consapevoli.

Le **allergie** cominciano ad avere una spiegazione. Sono allergica al latte, non perché sono sfortunata, ma perché il latte riattiva una memoria. Eziologia sconosciuta? No. Se posso riandare a riconoscere quale è quell'emozione, posso liberarla, trasformarla.

Ci sono tanti modi, per trasformare le nostre percezioni della realtà: è lì **la chiave**.

La nostra gioia e il nostro dolore sono dati da come noi percepiamo la realtà.

Un **esempio**:

Tadeo, il nostro primogenito, che adesso gira con i pattini, aveva una bicicletta azzurra, regalatagli dal nonno, della quale era innamorato. Ovunque portava la sua bicicletta.

Un giorno siamo andati nella casa di campagna e ha trovato una bicicletta rossa, taglia superiore, del cugino più grande.

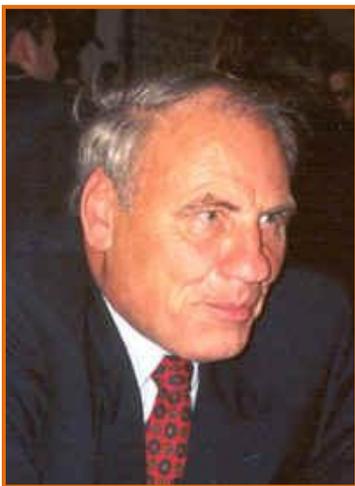
Da quel giorno, il confronto ha trasformato la sua bici azzurra così bella in una bici brutta. Non ha voluto più salirci. Era maggio, ha atteso fino a Natale, perché Babbo Natale gli portasse la bici nuova.



Non è tanto ciò che ci succede che ci fa stare bene o male, ma il modo in cui lo viviamo. Aiutati da qualcuno o da soli, troviamo una chiave, per trasformare il dolore, la tristezza, la rabbia.

Attraverso la liberazione della memoria emozionale, ho liberato un'emozione e ho fatto cose diverse nella mia vita.

Quando sono uscita da quell'incontro, ho pensato che forse il mal di testa mi sarebbe passato, ma che tuttavia avevo colto un'occasione così bella di poter lavorare in questo settore; ho deciso che avrei seguito la formazione con Claudia Rainville. Più lavoravo con lei, più studiavo con lei, mi sono resa conto che era quello che volevo fare nella vita, perché mi dava delle chiavi così profonde di ascolto del corpo, di ascolto della persona, per uscire dalla paura. Sono diventata così la sua prima operatrice in Italia.



Ho integrato queste conoscenze con “LE CINQUE LEGGI BIOLOGICHE DEL DOTTOR HAMER” delle quali Padre Giuseppe vi ha accennato. Queste Leggi precise, ci spiegano che, se c'è un sintomo, è successo qualche cosa a livello emotivo. Nell'istante in cui vivo uno shock a livello della psiche, a livello del corpo si attiva un programma, per aiutarci a superare la situazione.

È possibile che i nostri sintomi non siano malattie, ma siano programmi sensati, che ci aiutano a superare una situazione. Quando noi abbiamo più bisogno di un'attivazione, per superare la situazione, entra una fase di riparazione, durante la quale, spesso, il corpo gonfia, infiamma, è dolorante.

Il dolore, in natura, mette a riposo. Noi, invece, facciamo di tutto per farlo passare e andiamo avanti e indietro negli ospedali.

Un animale, che sente dolore, si mette a riposo.

L'esperienza è stata che più cominciavo a fare cose diverse nella mia vita, più mi sono dimenticata dell'emicrania. Non ho più l'emicrania. Posso dire di essere guarita. La mia guarigione è proprio questo: ho compreso che cosa succede nel mio corpo e, se anche dovesse tornare quel sintomo, perché mi trovo in una situazione conflittuale, ora so che cosa posso fare.

La mia esperienza, difatti, è stata che non ho più l'emicrania, ma, ogni tanto, ho mal di testa. Mi fermo e ascolto quello che succede e aggiusto un po' il tiro.

## Perchè c'è l'emicrania, perché c'è il mal di testa?

Ci sono diversi tipi di mal di testa.

Vi racconto la mia storia.



Il mio mal di testa era localizzato in un punto speciale e dava vomito, insofferenza alla luce. Quando il mal di testa è così, è sempre determinato dal fatto che le nostre cervicali schiacciano un nervo, che comincia a far male.

### Come succede questo?

Le cervicali schiacciano un nervo, quando gonfiano. Il gonfiore è nella fase di riparazione.

Le cervicali, i muscoli, i tendini, il sistema circolatorio, le ossa hanno una derivazione embrionale particolare.

Le cervicali, in fase attiva, si riducono un po', le cellule si riducono un po'. Quando ci rilassiamo, il corpo ripara e le ossa si gonfiano. Il fatto che le ossa gonfino, quando devono riparare, si constata, quando ci rompiamo una gamba: c'è gonfiore, perché il corpo sta riparando.

Quando le cervicali gonfiamo, schiacciano un nervo, che dà il mal di testa.

### Quale era la situazione emotiva, che io vivevo?

Una situazione, che si ricollega a tutti i sintomi, che hanno a che fare con le ossa, i muscoli, i tendini, ognuno con la propria accezione.

Io sono un essere unico e irripetibile e ognuno di voi è un essere unico e irripetibile. La mia storia non sarà mai la vostra storia, la mia percezione non sarà mai la vostra percezione.

La situazione conflittuale ha sempre a che fare con il fatto che io, per quanti sforzi faccia, non riesco. Mi carico di pesi, di responsabilità, che sono mie, ma nonostante gli sforzi, non riesco.

Per quanto riguarda le cervicali, quelle alte, che davano l'emicrania, l'accezione particolare di questa situazione conflittuale è che **per quanti sforzi faccia, non mi sento all'altezza.**

Vi dicevo che il mal di testa è apparso, quando ho iniziato a lavorare, come insegnante.

Avevo lavorato nella relazione di aiuto, perché sono stata “Scout” per tanti anni, mi piaceva moltissimo lavorare con i ragazzi, con i bambini con difficoltà di apprendimento. Mi ero detta che insegnare era stupendo. Mi ero



laureata in Lettere con il massimo dei voti.

Il primo incarico è stato in un Liceo, dove dovevo insegnare: Italiano, Storia, Geografia, Latino, Educazione Civica.

Nella Facoltà di Lettere, per poter insegnare Geografia, basta superare un solo esame. Come potevo insegnare la Seconda Guerra Mondiale, se avevo

sostenuto un esame di Storia Medioevale e uno di Storia Moderna?

Ho vissuto una gioia immensa, perché potevo insegnare, ma anche un incubo, perché, tutte le volte che entravo in classe, sentivo che non sapevo a sufficienza: è come se andassi a superare un esame davanti ai miei alunni.

Per questo, la sera prima studiavo molto. Quando gli alunni terminavano l'interrogazione, mi sembrava di averla sostenuta personalmente e diventavo rossa. Ogni volta vivevo questo shock di non sentirmi all'altezza.

Poi andavo a dormire e, quando andiamo a dormire, lasciamo le tensioni e entriamo nella fase di riparazione.

Così le mie cervicali, che erano entrate in fase attiva, nella notte entravano nella fase di riparazione e gonfiavano, schiacciando il nervo. Al mattino, pertanto, avevo mal di testa, che non mi permetteva di andare a scuola: ecco il messaggio.

C'erano però gli analgesici. Studiavo e andavo a scuola con il mio mal di testa.

A un certo punto, mi sono chiesta: - Il corpo sta facendo qualche cosa di molto sensato, ma quale è il messaggio, che mi vuole dare? Perché faccio tutto questo sforzo? A chi devo dimostrare di essere brava?-



La mia storia, forse, è la storia di tutte le bambine, che hanno un piccolo debole verso il babbo.

**Io volevo dimostrare al mio babbo di essere brava.**

Con un lavoro, che è stato continuo e continua ancora oggi, ho guardato il mio papà con occhi diversi, sapendo che qualunque cosa io faccia o dica nella mia vita, mi vuole bene lo stesso.

Quando sono diventata mamma, l'ho capito. Qualsiasi cosa facciano o dicano Tadeo o Noah, li amo per come sono. La responsabilità è loro di poterlo sentire.

La responsabilità dei nostri figli? Sì, sì!

**Responsabilità** vuol dire essere abili a rispondere. *Respons- abilità*. I figli hanno la loro abilità a rispondere, a poterlo scoprire nella loro vita.

Con questo lavoro fatto ogni giorno, l'emicrania è passata.

**Il primo passo** è stato conoscere, per uscire dalla paura, avere fede nella saggezza del corpo. La fede viene da quello che conosciamo: *Non abbiate paura! Sono io, Gesù!*, facendo anche qualche cosa di diverso nella nostra vita, che ci permetta di cambiare le percezioni, che abbiamo.

Mio papà è lo stesso, ma il modo con cui io lo guardo è diverso. La mia percezione è cambiata, la mia responsabilità è cambiata. Lui è rimasto con il suo sguardo severo, in giacca e cravatta. Oggi, io posso vederlo in modo diverso. Una delle cose più grandi che ho fatto nella mia vita, quando ho scoperto questo, è stato di **abbracciare papà**.

È assurdo eppure quando veniamo al mondo, stiamo così naturalmente fra le braccia di papà!

A volte, ci succede che, quando cresciamo, non siamo più abituati, non si va più fra le braccia di papà. Piccole cose che modificano la nostra percezione e ci permettono, quando ci troviamo di fronte a una situazione emotiva, di non svalutarci più.

Potervi dare questo messaggio è un regalo grandissimo e ringrazio di cuore Padre Giuseppe.

#### TESTIMONIANZA.

Volevo raccontarvi la storia della dermatite di nostro figlio Tadeo, così vediamo un altro sintomo, che mi dà lo spunto per dirvi che cosa è per me la guarigione.

Tante volte pensiamo che la guarigione è non aver più sintomi: ma è questa la guarigione?

Continuamente nel nostro corpo ci sono fasi attive e fasi di riparazione, ma sono brevi, non ce ne accorgiamo. Continuamente formiamo cancri nei nostri corpi e non lo sappiamo.

Quando viene fatta l'autopsia ai morti in incidenti, in tantissimi casi, vengono visti questi cancri, che la persona non sapeva di avere. Continuamente viviamo una situazione conflittuale.

Se, in questo momento, entrasse un leone, tutti, tranne i neonati, che non hanno ancora una struttura mentale, faremmo sorgere un conflitto. Ognuno di noi, in base alla sua percezione potrà uscirne più o meno facilmente. Ci potrà essere chi continua a sognarlo tutte le notti e farà una situazione conflittuale più elevata. Più è grande la situazione conflittuale, più è intensa la fase di riparazione, più i sintomi sono intensi, ma non c'è sintomo che non abbia una radice emotiva, a meno che prenda un veleno e lo assuma. C'è gente, che assume veleni in uno stato meditativo, senza alcuna conseguenza. Su questo non posso dire niente di assoluto.



La dermatite, la psoriasi, l'eczema sono manifestazioni della pelle, che danno rossore, gonfiore, infiammazione e condizionano molto nelle relazioni. Per alcune persone, la psoriasi diviene una condizione davvero invalidante.

Tadeo non aveva mai avuto alcuna manifestazione cutanea.

Un giorno la Scuola dell'Infanzia da lui frequentata, propone una gita di quattro giorni. I bambini di quattro anni stavano fuori di casa tre notti e quattro giorni. I bambini stessi sceglievano se voler partecipare, ma chi andava se lo doveva meritare, in quanto doveva saper essere autonomo.

Tadeo aveva scelto di andare e si era preparato: si lavava i denti da solo, si vestiva da solo...

Così è partito.

A conclusione della gita, siamo andati a prenderlo e, alla mattina, Tadeo si sveglia tutto rosso sul collo e all'interno delle cosce. Io l'ho abbracciato forte, forte. È come se il suo corpo mi avesse detto quello che lui non era riuscito a dire.

Attraverso i sintomi del corpo dei bambini, noi possiamo sapere quello che le loro parole non riescono a dirci.

Il messaggio, che Tadeo voleva dirmi, era:

**MAMMA, MI SEI MANCATA!**

La nostra pelle è l'organo, con il quale entriamo in contatto con gli altri. Quando viviamo uno shock di perdita di contatto o anche di un contatto, che non vorremmo, il nostro corpo entra in una fase attiva, per aiutarci a superare quella situazione; le cellule della pelle si modificano, per renderci meno sensibili alla perdita di contatto. Quando ritroviamo il contatto, il corpo deve riparare con rossore, gonfiore...

Quando Tadeo ha bisogno di conforto, viene in braccio alla mamma con le gambine intorno alla vita e la testina incrociata con il mio collo.

Nei punti di contatto con la mamma, alla mattina dal ritorno della gita, troviamo la manifestazione.



La sera, Tadeo aveva ritrovato la sua mamma: durante la notte il corpo aveva cominciato a riparare e la mattina si sono manifestati i sintomi.

Tadeo aveva scelto di andare in gita, perché i bambini, che erano già andati, hanno raccontato l'esperienza e Tadeo era desideroso di partecipare a questa gita.

Ci sarà stato il momento in cui ha litigato con qualche bambino o, alla sera, non ha ritrovato la mamma e ha subito questa

perdita di contatto.

Io e mio marito ci siamo detti che Tadeo stava crescendo, ma era ancora piccolo e aveva bisogno della sua mamma. Ha però tutto il diritto di crescere. Avrà il tempo. Non abbiamo avuto paura, perché sapevamo a che cosa era dovuta quella manifestazione. Dopo qualche giorno, il rossore è scomparso e non abbiamo dovuto far niente.

Con questo non dico che non bisogna mai fare niente, perché, se la fase di riparazione è molto intensa, può essere utile usare i giusti rimedi. Alla luce di queste conoscenze, possiamo sapere quale è il rimedio più giusto. Non sono un medico e non sono qui a potervi dire quali sono i rimedi giusti. Vi posso dire che, se siamo in una fase attiva, che viene anche detta "simpaticotonica", se usiamo un farmaco simpaticotonico, aumentiamo quella fase attiva, per cui ci sono i cancri, che non reagiscono alla chemioterapia, perché è simpaticotonica e, se la usiamo in una fase attiva, aumentiamo il cancro. Se la usiamo in fase di riparazione, lo riduciamo e alleviamo un po' i sintomi.

Attraverso queste conoscenze, un caso si può aiutare con farmaci chimici, omeopatici, naturali, per alleviare le manifestazioni. Se il bambino e i suoi genitori sono tranquilli, si può non intervenire con farmaci.

Tadeo è guarito da solo. Ogni tanto, però, è rosso a sinistra.

Il nostro corpo è così preciso che c'è un motivo per il quale il sintomo si manifesta a destra o a sinistra.

Tadeo ha ancora manifestazioni di rossore a sinistra, ma per me è guarito: ha solo bisogno di crescere, per non avere più questo sintomo. Ha bisogno di essere sempre più autonomo dalla sua mamma, più in grado di stare lontano da lei. Anche la mamma ha bisogno di questo.

La guarigione è anche questo: poter dire di non avere un sintomo così forte, così invalidante e poter restare con quelle piccole recidive, che si possono manifestare, senza entrare nella paura di pensare che quella terapia non ha funzionato. La terapia ha funzionato bene; c'è stata una situazione conflittuale e c'è bisogno ancora di tempo, per elaborarla.

#### TESTIMONIANZA



La stessa dinamica, che abbiamo visto per l'emicrania, per la dermatite, c'è nel cancro.

Quante donne con il cancro al seno! Ci sono diversi tipi di cancro al seno. Vi porto l'esempio di quello che viene chiamato: adenocarcinoma del seno. Stiamo parlando delle ghiandole del seno, che sono quelle, che producono latte.

Che strumento ha la donna, per nutrire il suo nido, per metterlo a posto? La natura le fornito il seno, il latte.

Per la donna, i suoi figli, ma anche il suo nido sono parte di lei; se qualche cosa non va nel suo nido, la donna deve metterlo a posto in qualche modo. Quando sente che non riesce a metterlo a posto, il corpo fa per lei, ad esempio quando un figlio sta male, quando c'è stato un incidente...

Non dico che in tutti questi casi ci sia la crescita del carcinoma, perché non è ciò che viviamo, ma come lo viviamo che fa la differenza.

Se la donna vive certe situazioni in isolamento, in modo drammatico e queste richiamano esperienze dell'infanzia, è possibile che ci sia una crescita a livello della ghiandola con proliferazione cellulare, un tumor, un gonfiore.

#### **Perché la ghiandola aumenta?**

Perché la donna ha vissuto uno shock e ha sentito che c'era bisogno nel suo nido, perché non era a posto. Se non riesce a sistemarlo, il corpo fa l'unica cosa che la natura gli ha dato da fare: quella di produrre latte. C'è, quindi, proliferazione delle ghiandole, per produrre più latte. Quando la situazione si risolve, non c'è più bisogno di quella proliferazione e il corpo incista, fa una ciste, che cerca di espellere.

Io non sono un medico. Sono qui solo per darvi un messaggio, che è quello che ha trasformato la mia vita e quella della mia famiglia. È possibile che quello che succede nel nostro corpo abbia un senso e ci porti un messaggio.

Il nostro corpo è perfetto. Perché non dobbiamo avere più questa fede? Perché abbiamo perso questa fiducia?

Pensiamo alla perfezione della natura, alla perfezione del corpo umano, che genera una vita e la donna, che sta lì nove mesi, mentre la creatura cresce nel suo ventre e il seno cresce, per produrre latte.

Perché non abbiamo più fiducia che la primavera torni e non abbiamo più fiducia nel nostro corpo? Perché non lo conosciamo.

Il mio **invito** è a riflettere: è possibile che il nostro corpo sia perfetto e ci porti un messaggio e la malattia non sia una sfortuna, ma la risposta del nostro corpo a una situazione emotiva.

Se noi conosciamo, possiamo uscire dalla paura e fare qualche cosa.

NON ABBIATE PAURA! SONO IO, GESÙ!



### IL SEGNO INTERVENTO DI PADRE GIUSEPPE GALLIANO M.S.C.

Il segno che viene distribuito, oggi, è un braccialetto con i colori dell'arcobaleno.

Arcobaleno in lingua ebraica è QESET B ANAN che significa ACQUISIRE UNA CONOSCENZA PIENA DI CIÒ CHE È NASCOSTO.

Noi possiamo conoscere sia attraverso la mente, la ragione, sia attraverso il respiro, che è il mezzo di collegamento tra il corpo e l'anima, per conoscere l'emozione.

Nella Fraternità ci sono due modi di acquisizione:

☞ attraverso la lode e la gratitudine. L'arcobaleno sono le due braccia in alto;



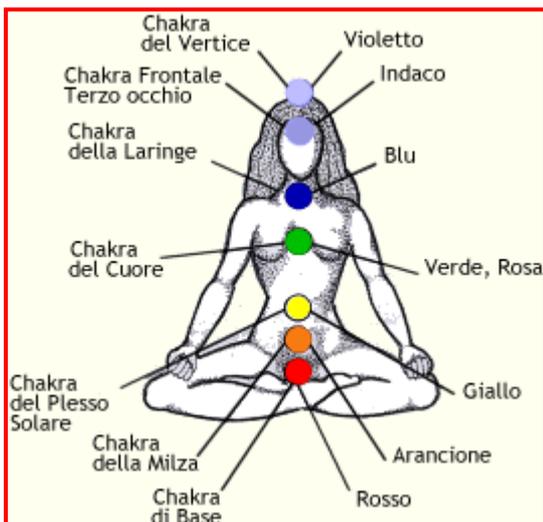
🌀 attraverso la Preghiera del cuore, la Preghiera di silenzio, la Preghiera del respiro, dove, attraverso il respiro riusciamo ad andare nel nostro inconscio, in questa terra sconosciuta, per andare a trovare la ferita. Può essere una ferita emozionale, può essere qualche altra ferita, che noi dobbiamo guarire. Possiamo trovare queste ferite attraverso il respiro e il silenzio.



Adesso, per mancanza di tempo non riusciamo a fare la PRATICA DI PREGHIERA DEL CUORE, ma solo un esercizio di rilassamento con i colori, che possono aiutarci.

Questo esercizio di rilassamento precede la Preghiera del cuore per gli inesperti. Quando diventerete esperti, vi aiuterà a trovare il sintomo, la ferita, perché il nostro problema è arrivare alla conoscenza della ferita.

L'esercizio di rilassamento si basa proprio sui colori dei chakra, che sono i sette punti, che noi abbiamo nel nostro corpo.



La posizione è di essere seduti comodamente, posando i **pièdi** per terra.

La **schiena** deve essere diritta, ma non tesa, perché i sette punti energetici passano proprio nella colonna vertebrale.

Cominciamo a sentire il nostro respiro:

**naso/naso; bocca/bocca.**

Se inspiriamo dal naso, espiriamo dal naso.  
Se inspiriamo dalla bocca, espiriamo dalla bocca.

La **respirazione** deve essere **circolare, senza pause, continua.**

Nelle pause ci sono le nostre paure.

Quando ci spaventiamo, infatti, sospendiamo il respiro.

Quando respiriamo circolarmente, mettiamo in circolo quelle paure nascoste dentro di noi, che agiscono inconsciamente.

Le **mani** vanno portate sulle cosce.

Proviamo a chiudere gli **occhi**, le nostre finestre sul mondo.

Gesù ha detto: *Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Matteo 6, 6.* È l'unica indicazione che Gesù ha dato per quanto riguarda la modalità della preghiera.



Entriamo nel nostro cuore, chiudendo gli occhi e immaginiamo una scala con sette gradini colorati che ci porta in una specie di cantina.

Respiriamo profondamente. Dobbiamo far entrare tanta aria nel nostro corpo e, attraverso l'aria, sciogliere i segreti, che ci sono sul fondo.

**Proverbi 20, 27:** *Il respiro è una fiaccola, che illumina le viscere.*

Attraverso il respiro, scendiamo in profondità.

Il 1° gradino è **ROSSO**: tutto diventa rosso. Rilasciamo le nostre mandibole, la nostra lingua, i nostri occhi e le nostre orecchie.

Il 2° gradino è **ARANCIONE**: respiriamo profondamente, lasciando andare i pesi, che portiamo sulle spalle; abbassiamo le spalle, lasciamo cadere i pesi.

Il 3° gradino è **GIALLO**: tutto diventa giallo; le nostre braccia, le nostre mani diventano pesanti.

Il 4° gradino è **VERDE**: sentiamo che il respiro massaggia tutti gli organi interni, il cuore, il fegato, i reni, l'intestino. Il respiro, che entra in noi, porta benedizione.

Il 5° gradino è **AZZURRO**, come il cielo d'estate. Sentiamo le nostre gambe pesanti, i nostri piedi ancorati alla terra, le nostre gambe, che ci hanno supportato durante il giorno, diventano pesanti; lasciamo cadere le varie tensioni.

Il 6° gradino è **VIOLA**: tutto diventa viola; sentiamo che il nostro corpo si sta spiritualizzando, sentiamo dentro di noi un'anima immortale. Il respiro ci collega con questa anima immortale.

Il 7° gradino è **BIANCO**: tutto diventa come nella nebbia. In mezzo a questa nebbia, vediamo una porta, l'apriamo. È la porta del nostro cuore, entriamo e c'è una stanza tonda. È la stanza del nostro cuore. A poco a poco, l'arrediamo.

Nella stanza tonda, i "grandi" hanno realizzato le più memorabili scoperte della loro vita.

Anche noi possiamo scoprire il nostro essere unico e irripetibile.

Respiriamo profondamente.

Nella stanza tonda, sentiamo una voce che ci dice:

**TU SEI IL FIGLIO MIO, L'AMATO. IN TE MI SONO COMPIACIUTO!**

Di per sé, adesso che siamo nel cuore, possiamo restare circa mezz'ora. In questo silenzio, con questa respirazione, noi acquisiamo questa conoscenza interiore di noi stessi, che nessun libro o nessuna persona potranno mai darci. Questo è un lavoro, che possiamo fare noi nel segreto del nostro cuore.



## UNA PAROLA PER TUTTI



**Atti 23, 11:** *Il Signore apparve a Paolo e gli disse:  
- Coraggio! Tu sei stato testimone a Gerusalemme.  
Dovrai essere testimone anche a Roma.-*

Ti ringraziamo, Signore, perché concludi tutta questa giornata con la parola **CORAGGIO!**

Maria Gabriella ci ha parlato di andare oltre la paura e tu, Gesù, ci dici la stessa cosa.

Il testimone è colui che ha visto e racconta. Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché noi vogliamo vederti e raccontare quello che abbiamo visto.

