



## PREGHIERA DEI NOVE MESI



Faremo la preghiera dei nove mesi di gestazione.

Nella catechesi abbiamo parlato della vita nel grembo della Terra, abbiamo parlato del nostro progetto di santità. Mentre meditavo su che cosa abbinare alla Catechesi, il Signore mi ha fatto capire che, per vivere bene questo progetto, dobbiamo veramente sentirci accolti e amati in questa Terra. Tutti o quasi tutti, però, possiamo aver subito dei traumi durante il periodo in cui eravamo nel grembo della mamma.

Per questo faremo una preghiera, guidata a quattro voci, ripercorrendo, mese per mese, i nove mesi di gestazione.

Guiderò una breve discesa, nella quale immagineremo di diventare sempre più piccoli, fino ad essere piccoli, piccoli, fino a trovarci nel grembo della nostra mamma.

La preghiera è per noi. Ognuno di noi è questo bambino, che, nel corso di questi nove mesi, deve essere guarito da traumi, rifiuti, pensieri di morte, che può aver accumulato nel corso di questo tempo.



Questa esperienza va vissuta, eliminando completamente ogni elemento razionale, mentale, proprio perché dobbiamo cercare di sentire e guarire quelle sensazioni, che abbiamo registrato nel grembo della nostra mamma.

Molte volte abbiamo reazioni, che non sappiamo spiegare, abbiamo paure e non sappiamo perché. Sono tutte quelle informazioni, che abbiamo avuto attraverso la mamma e sono registrate nelle nostre cellule, non nella mente.

Il successo di questa preghiera, quindi, è riuscire a sentire con il cuore, con la pelle, a sentire l'emozione, a riviverla: è molto difficile, ma dobbiamo tentare. Dobbiamo cercare di sentire quello che la nostra memoria delle cellule ha registrato e portarlo a galla.



Signore Gesù, ti preghiamo per questo momento di profonda guarigione, che vuoi donare a ciascuno di noi. Ti ringraziamo, perché ci prendi per mano e ci vuoi portare alle origini della nostra esistenza, al momento in cui dall'incontro di due cellule Tu hai fatto scoccare la scintilla della nostra vita, vita che avevi pensato fin dall'Eternità. Vogliamo metterci comodi, chiudere i nostri occhi e, nel Tuo Nome, dare un messaggio di pace e di rilassamento al nostro corpo, a partire dalla testa, dai muscoli facciali. Vogliamo distendere la nostra bocca ad un sorriso, che significa sorridere alla vita, che Tu ci hai donato.

Vogliamo sintonizzare la nostra mente con il nostro respiro e unire all'inspiro e all'espriro i Nomi Sacri: Gesù/ Abbà o Abbà/ Padre o qualsiasi altra giaculatoria, che ci è facile abbinare al respiro.

Vogliamo continuare a rilassare il nostro collo, le nostre spalle, le braccia, la colonna vertebrale, che teniamo diritta, ma non tesa, il nostro dorso, il nostro torace, il bacino e sentire il diaframma, che si solleva e si abbassa con il nostro respiro.

Il respiro porta in noi l'aria limpida, purificatrice ed elimina tutte le scorie che portiamo dentro, tutto ciò che è negatività.

Vogliamo in questo momento far entrare in noi il Tuo Spirito e immaginiamo, quando inspiriamo, di far entrare in noi questa aria tersa, pulita e, quando espiriamo, di far uscire quella carica dei nostri problemi, delle nostre preoccupazioni, dei nostri dubbi e delle nostre tristezze.

Continuiamo, fissando la nostra attenzione sul respiro, a rilassare le nostre gambe, la gamba destra, la gamba sinistra, e i nostri piedi, che si appoggiano saldi al terreno.

Mentre mandiamo un messaggio di pace e di rilassamento a tutto il nostro corpo e a tutti i nostri organi interni, vogliamo, Signore, immaginare che Tu in questo momento ci stia prendendo per mano, per portarci a scendere i gradini di questa scala a chiocciola, che ha origine nella nostra mente e termina, oggi, nell'utero di nostra madre, là dove, un giorno, più o meno lontano, la nostra vita ha cominciato a palpitare, là dove abbiamo vissuto i primi nove mesi della nostra vita, là dove possiamo aver accumulato ferite, sofferenze, delle quali razionalmente non ci ricordiamo, ma che, oggi, determinano un certo nostro modo di vivere, certi nostri comportamenti, influenzando sulla nostra vita.

Gesù, prendici per mano e, mentre inspiriamo ed espiriamo il Tuo Nome, guidaci a scendere questi gradini.



Cominciamo dal gradino 10, 9, 8, 7, 6... la scala è a chiocciola e ci porta in profondità. Siamo tentati di risalire, perché, in fondo, questa discesa ci fa paura: ci mette faccia a faccia con quello che è la nostra verità. Tu, Gesù, senza forzarci, stringi sempre di più la nostra mano e rassicuraci, perché questa discesa possa essere compiuta interamente.

Allora continuiamo a scendere questa scala: 5, 4, 3, 2, 1, 0.

### **INIZIO: PRIMO MESE.**

Eccomi, Signore, davanti a Te, come un ammasso informe di cellule. Grazie, Signore, perché hai fatto scoccare la vita e hai messo in atto ciò che hai pensato fin dall'Eternità, fino dalla Creazione del Mondo. Ti ringraziamo, Signore, per il momento in cui ognuno di noi è stato concepito. Ti lodiamo per la vita, che ci hai donato, ti benediciamo, perché ci hai scelti. Ti chiediamo di stendere la mano su quelle situazioni nelle quali il concepimento sia stato determinato da una violenza e non da un atto d'Amore.

Grazie, Signore, per l'Amore, che stai mettendo all'inizio della vita di ognuno di questi tuoi figli, là dove Amore è mancato.

Grazie, Signore, perché vieni a ricreare qualsiasi situazione, che ha avuto origine da un atto di morte, per portare vita.

Grazie, Signore, perché vieni a toccare quanti di noi hanno resistito di fronte ad un tentativo della propria mamma ad abortire, quando la mamma ha scoperto la loro presenza nel suo grembo e non erano desiderati, non erano voluti, non erano stati programmati e la mamma ha tentato di liberarsi di ognuno di noi.

Tu, Signore, stai stendendo la tua mano sul sentimento di morte e di rifiuto, che si è posto nel cuore di queste persone, che si sono sentite rifiutate e che determina, nel corso della vita presente, pensieri di morte, di suicidio, pensieri di depressione.

Grazie, Signore, perché vieni a ricreare ognuno di questi tuoi figli rifiutati e vieni a sussurrare al loro orecchio: *Tu sei il figlio mio, l'amato. In te mi sono compiaciuto e mi compiaccio e ti invito a donare perdono a tua madre e a ristabilire quell'amore filiale che Io ho messo nel tuo cuore, in potenza. Ora devi dargli atto.*

Grazie, Signore, perché stendi la tua mano su quanti hanno sentito, fin dal momento del loro concepimento, il peso dell'eredità paterna o materna e i grandi progetti, che già i genitori facevano su di lei, su di lui, per quando sarebbe nato, per quando sarebbe venuto al mondo, per come sarebbe dovuta essere la sua vita.

Grazie, Signore, perché vieni a togliere dalle spalle di questi piccoli i fardelli, che sono stati loro imposti, fin dall'inizio della loro vita. Grazie, perché vieni a benedire e a ricreare il cuore di ognuno di questi bambini, il cuore, che nel corso del primo mese comincia a battere. Grazie, perché in questo cuore vieni a infondere amore, lode, pace, benedizione. Grazie, perché, in questo momento, vieni a stendere la mano su alcune malformazioni e su alcune malattie cardiache, che possono aver avuto origini tanto lontane.

Lode a Te, Signore, per quanto stai facendo.

## **SECONDO MESE.**

Ti benedico per ciascuno di noi. Siamo tutti tue creature, che Tu hai voluto mettere nel grembo della nostra mamma. Ti ringraziamo per la fiducia, che hai posto in noi, affidandoci a lei per questo tempo. Siamo tue creature, Gesù, e, in quanto tali, sappiamo che saremo perfetti nei nostri organi e nella nostra psiche.

Ti benediciamo fin da ora per il nostro cervello, per questo prezioso organo, che si sta formando in queste settimane. Gesù, ti voglio già lodare con il mio canto, perché stendi la mano sui miei arti inferiori e superiori, che si stanno formando in questo momento, e così anche sui miei occhi, sul mio naso, sulle mie orecchie. Gesù, fai che sempre possano vederti, sentirti, ascoltarti. Anche il mio cuore comincia a svilupparsi. Grazie, perché lo stai riempiendo di Te, del tuo Amore. Grazie anche per quel seme della nostalgia di Te, un seme prezioso. Lo stai piantando, crescerà con me e, sempre, nella mia vita mi riporterà a Te. Apri il mio cuore, Gesù, perché possa ricevere la tua vita in abbondanza. Ti benedico, Gesù, perché sani le ferite, che si sono aperte in me, a causa delle variazioni di umore che la mia mamma può avere provato per l'ansia, per l'incertezza, perché si sentiva inadeguata, aveva paura di crescere, di diventare adulta.

Libera, Gesù, il mio cuore e tutto me stesso dalla paura dei medici, una paura, che ho sentito profondamente in me, perché in questo periodo una persona cara alla mia

mamma, al mio papà può essere stata ricoverata in ospedale, può essere morta in ospedale.

Grazie, Gesù, perché vieni a guarirci dall'angoscia profonda, che abbiamo provato, quando la nostra mamma ha avuto paura di perderci per un aborto spontaneo oppure perché ci aveva rifiutato: aveva paura della nostra presenza e pensava all'aborto.

Grazie, Signore, per questa giornata, per questa vita nuova che oggi vieni a donarci, per questa consapevolezza che immetti in noi, per questa nuova gioia della quale ci stai ricolmando: è una gioia stupenda, è una gioia che ci porterà a dire il nostro "Sì", il nostro "Amen!" alla vita.

### **TERZO MESE.**

Grazie, grazie! Grazie, Signore, perché stupende sono le tue opere, perché mi stai intessendo, come un ricamo prezioso, e la tua bellezza, Signore Gesù, si riflette in tutto il mio essere. Grazie, Signore, perché il tuo sguardo è sempre su di me; immersa, immerso in questo liquido, Gesù, io sento il tuo sguardo, come una carezza costante e vigile. Ti benedico, Signore, perché nasco dal tuo Amore. Ti benedico, Signore, perché il tuo Amore mi difende, mi protegge, mi dà dignità e tutto questo sarà la mia forza per quando nascerò nella Terra. Quando camminerò nella vita, questa eredità sarà scritta dentro di me, Gesù; l'hai scritta con il tuo Amore per me.

Grazie, perché nasco dal tuo Amore, Gesù, e tutto ciò che è contrario al tuo Amore e tutto ciò che proviene da ferite non guarite, tutto ciò che ostacola la crescita del tuo Amore in me sarà spazzato via da Te, Gesù, perché Tu sei il Signore del tempo, Tu sei "il per sempre."

Grazie, Gesù, per quello che hai messo nel mio cuore, per questa tua verità, che diventa mia, profondamente mia, da oggi.

Grazie, Gesù!

### **QUARTO MESE.**

Sono nel grembo di mia mamma ed è il quarto mese, o Gesù. Già io sento, percepisco, mi rendo conto. Io sono da sempre persona e in questo liquido, che mi avvolge, in questo caldo, che ho intorno, sento nel cuore questa grande pace. Questa pace, però, è interrotta dai miei sensi, che sono sempre all'erta. Signore, a volte, è pace, a volte, sento uno strano dolore, percepisco rumori da fuori, rumori, che non mi piacciono, non li comprendo, ma mi disturbano. Allora, anche quando sono nella pace, i miei sensi sono all'erta, aspettando il momento in cui la pace viene interrotta. Sono grida là fuori, la mia mamma piange: è la voce di un uomo che urla, che accusa, che dice parolacce. Non sono consapevole, non comprendo bene, ma questa situazione non piace alla mia mamma, le procura dolore. Il suo dolore è il mio dolore e cerco un angolo nascosto nel ventre della mamma. Cerco di spostarmi là dove le mie orecchie non possono più sentire questo disturbo, queste voci che si alzano, queste grida là fuori. Il mio cuore, però, è in sintonia con quello della mia mamma e non c'è angolo, dove non possa sentire tutto il suo dolore, la sua rabbia, questo rancore, che cova dentro e che esplode in questi rumori assurdi.

All'improvviso non si sente più niente, un pianto sommesso e niente altro. La mamma ritorna ad accarezzare la pancia, lì dove sono io. La mamma è di nuovo nella pace. In fondo, in fondo, io so che lei lo fa per me, ma lei non sta bene. Sono un insicuro, Gesù, perché non so mai che cosa devo aspettarmi, però voglio vivere, voglio avere speranza e voglio avere fiducia. Tutto quello che passa dentro di me è espresso in parole, ma in realtà è sentimento, perché sono piccolo, Gesù.

La tua mano è stesa sul mio cuore ed è stesa sul cuore della mamma. Tu guarisci ogni malattia del sistema nervoso, che ha origine in traumi, in violenze, in cattiverie, in parole sentite e non comprese, ma che hanno portato tanto dolore. La tua mano è stesa su ogni cuore di questi tuoi figli, perché ha bisogno di equilibrio, di sicurezza in Te. Sono piccolo, Gesù, ma l'Amore grida dentro di me e lo dico alla mamma. -Io ti amo, ti voglio bene, so che fai tutto per me.- Ho paura però di non sentire abbastanza pace. Vieni a guarire, Gesù, ogni sfiducia, ogni insicurezza, vieni a portare la tua luce in ogni angolo di questo cuore, perché io possa essere un giorno un uomo, una donna in completa dignità, vivendo ogni giorno alla tua Presenza, che è certezza.

Vieni a guarire tutto ciò che ha dato origine all'abuso di droga, di alcol. Vieni a guarire, Gesù, ciò che ha causato il bisogno di fuggire, per avere una pace artificiale.

Vieni a guarirci, Gesù!

Ti ringraziamo, perché già sappiamo che Tu compi in noi meraviglie.

## **QUINTO MESE.**

Ti ringraziamo, Signore, per questo quinto mese all'interno del grembo della mamma. Grazie, Signore, per la tua mano, che ancora una volta si stende per guarire, per benedire. Grazie, Signore, perché vieni a guarire il lutto che qualcuno di questi bambini, così piccolo, può aver provato, perché all'inizio della gestazione erano in due. C'erano due sacche all'interno del grembo della mamma, ma il fratellino o la sorellina non ce l'ha fatta ed è stato abortito. Signore, vieni a guarire questo senso di colpa, che sto portando con me, perché io sono sopravvissuto e il mio fratellino o la mia sorellina non ce l'ha fatta. A causa di questo, la mia mamma ha sofferto psicologicamente e fisicamente.

Grazie, perché stendi le mani su questo e mi aiuti a ritrovare la serenità in questo momento, mi aiuti a perdonare me stesso per essere sopravvissuto e mi aiuti a sorridere alla vita che mi sta intorno.

Grazie, perché vieni ad attutire quella mia insicurezza, che ha radici antiche, per quelle volte in cui mi sono sentito aggredito verbalmente dalle urla, aggredito fisicamente, perché la mamma, pur portandomi in grembo, continuava a svolgere lavori pesanti, perché doveva correre da una parte all'altra e non aveva tempo di prendersi cura di lei e di me; io mi sentivo continuamente aggredito, non amato, trascurato.

Grazie, perché in questo momento vieni a restituirmi l'Amore, la cura che mi sono mancati durante quei mesi di gestazione.

Grazie, perché vieni a ricreare il mio apparato circolatorio, il mio sistema nervoso, che proprio durante il quinto mese si stavano formando e perfezionando.

Grazie, perché vieni a stendere la tua mano e ora guarisci quei problemi, di origine antica, al sistema circolatorio, all'apparato nervoso, a tutti gli altri organi, perché, durante quel mese di gestazione, non tutto si era svolto alla perfezione, a causa di quei problemi, che la mia mamma aveva attraversato e che mi aveva, inconsapevolmente, passato.

Grazie, perché vieni ancora una volta a fare nuove tutte le cose.

### **SESTO MESE.**

Ho già sei mesi. Il dottore parla di me come di un feto, ma io so di essere una persona in miniatura, creata a tua immagine e somiglianza. Apro e chiudo le palpebre, inizio a respirare.

Gesù, vieni a cancellare in me, con il tuo Spirito Santo, così potente, qualsiasi disagio, qualsiasi segno di stress, che possa turbare il mio sviluppo fisico e psicologico.

Vieni, Spirito Santo, a colmare quel senso di profonda inquietudine, che provo, perché la mia mamma ha paura del dolore del travaglio, ha paura del parto, ha paura di non farcela, ha tanta paura, Gesù.

Scaccia, Gesù, nel Tuo Nome, tutti quegli effetti collaterali dei farmaci, che forse sono stati somministrati alla mia mamma, perché minacciava un parto prematuro.

Gesù, benedici ogni mia ferita, dovuta a quegli esami invasivi, pesanti, ai quali forse sono stato sottoposto per escludere malformazioni, sindromi o per effettuare interventi chirurgici.

Ti ringrazio, Gesù, per tutte le volte che la mia mamma riesce a comunicare con me attraverso le carezze sulla pancia, il battito del suo cuore, il suo canto, il suo respiro.

Grazie, perché sento che con lei canti anche Tu e allora ogni suono si trasforma in una dolce melodia.

Gesù, ancora una volta ti chiedo di prenderti cura di me. Ti affido tutto il mio sviluppo; in particolare, in questo momento, si sta completando il mio apparato respiratorio. Benedici, Gesù, i miei polmoni, i miei bronchi, tutte le vie respiratorie, perché nella mia vita io possa sempre respirare quell'aria, che mi è necessaria per vivere e il Tuo Nome Sacro, che è necessario alla vita.

### **SETTIMO MESE.**

Benedetto sei Tu, Signore!

Grazie, Gesù, perché in queste sette mesi ho imparato e conosciuto tantissime cose, anche da qui, dal grembo di mia mamma. Forse, Signore, posso già nascere al Mondo. Certo, nella mentalità del mondo, sarei in anticipo, ma, Signore, Tu sei con me da sempre e sarai con me per sempre. Allora niente potrà fermare il tuo Amore per me, quell'Amore con il quale mi hai plasmato. Non è mia questa paura di nascere, non sentirò che mi mancherà qualcosa, perché, Gesù, Tu sei Tutto in tutti, anche in me.

Grazie, Signore, perché tutte queste emozioni, questi sentimenti che ho conosciuto e che non sembrano buoni, non li sento miei; vengono da fuori. Non sono fatto di

paure, di angosce, di sofferenza; non sono fatto di queste cose, o Signore. Sono fatto d'Amore: questa conoscenza, quando camminerò nel mondo, mi permetterà di fare esperienza della tua Potenza, del tuo Amore in me.

Tu hai detto che chiunque crederà in Te, nel tuo Amore, farà opere più grandi. Scoprirò la grandezza del tuo Amore, Signore. Scoprirò, Signore, che tutte queste cose che sembrano bloccare, paralizzare e in realtà avrebbero questo potere, con il tuo Amore dentro di me non potranno far niente, perché il tuo Amore è più forte della morte, di qualsiasi morte.

Grazie, Gesù, perché mi farai camminare in questa vita da vincitore. Grazie per questa forza che immetti in me in continuazione. Grazie, Gesù, perché non mi perdi di vista un istante, ma il tuo Amore mi segue sempre in questa crescita dentro al grembo della mamma e fuori ancora di più, perché Tu hai detto che siamo nel mondo, ma non siamo del mondo.

Grazie, Gesù, per questa avventura, che mi stai preparando. Sono curioso, sono curiosa, voglio viverla e so che, vivendola con Te, sarà un'avventura fantastica. Signore, grazie, perché tutto ciò che è nella mia memoria, tutto ciò che ho ereditato e che potrebbe impedire di realizzarmi pienamente perde forza davanti all'accoglienza del tuo Amore per me. Ce la farò, Gesù, perché Tu sei con me.

Grazie, Signore!

## OTTAVO MESE.

Siamo all'ottavo mese, Gesù, ed è quasi un traguardo, un periodo carico, ricco.

Quante cose sono successe in questo grembo, dove io sono! All'improvviso, però succede un fatto, che interrompe questo equilibrio, un incidente improvviso. La mia mamma è sballottata qua e là e io con lei. Che cosa sta succedendo? Non capisco e mi nascondo nel posto più tranquillo che posso trovare, ma non c'è. La mia mamma è agitata, piange, si sente la sirena. Che cosa è la sirena? Quanto rumore!

Qualcuno parla piano alla mamma: - Si calmi, signora, ci sono io.-

La mia mamma, però, ha paura e io ho paura di crescere, di uscire fuori. Stavo bene, Gesù. Che cosa è successo? Dove mi porti? Sei Tu che mi porti?

Tutto sta cambiando, non c'è niente come prima. La mia mamma sta facendo cose nuove, ha sentimenti nuovi, emozioni nuove. È tutta una paura; domande che rimangono in sospeso e tanta gente che parla, parla. Cerca di consolarla. Io sento e vorrei dire alla mia mamma: - Ce la farò!- Adesso, però, anche lei sta soffrendo, ha dolore, le fa male dappertutto. Ho paura, Gesù, di crescere, ho paura di uscire, stavo bene dove ero. Che cosa è questa situazione improvvisa? Dove mi porterà?

Stendi la tua mano, Gesù, su tutte queste mie paure, stendi la mano con il tuo Spirito Santo, ridonami sicurezza. Stendi la tua mano sulla mia mamma e su tutte quelle bocche, che parlano e parlano e consolano, ma io ho bisogno della verità.

È bello, Gesù, vivere fuori di qui?

C'è un posto anche per me, dove possa stare tranquillo, dove possa sentire il gusto della vita, dove possa udire parole di Amore, che mi danno certezza, sicurezza, dove possa gustare "Io sono"?

Vieni, Gesù, stendi la tua mano e guarisci, là dove c'è stata una ferita improvvisa, un tradimento, il rapporto dei miei genitori che va a pezzi, ancora prima di vedermi.

Vieni, Gesù, a guarire le ferite di questa improvvisa rottura. Non sento più la voce del papà. Sento la mamma che disfa, che fa; mi porta in un posto nuovo. Dove sono, Gesù?

Vieni a stendere la tua mano qui, perché ho bisogno di essere rassicurato, di sapere che sono amato, aspettato e che c'è qualcuno che mi accoglierà.

Gesù, non voglio aver paura della vita, ma voglio sentire il gusto, il senso, il profumo dell'Amore, della vita. Vieni a guarire i miei sensi fisici e, insieme a questi, tutti i sensi spirituali, perché mi riconosca per quello che sono: un figlio, una figlia, amato, amata, prediletto, prediletta, aspettato, aspettata, accolto, accolta.

Le voci di consolazione, allora, forse mi fanno credere che questo sta succedendo fuori: qualcuno ci sarà ad aspettarmi, ma ho bisogno di Te, Gesù. Intervieni adesso, perché voglio nascere, crescere, maturare in Te e vivere questa vita, come dono.

### **NONO MESE: NASCITA.**

Portiamo le nostre mani intorno all'ombelico, lì dove sono registrate le nostre emozioni e l'emozione del nascere. Respiriamo profondamente, movimentando l'addome, la pancia.

È l'ultimo mese. Io comincio a sentirmi un peso. Lo spazio diventa più stretto e comincio a sentire l'abbandono. Mia madre comincia a pensare che io andrò via; comincio a sentire le sue paure e non capisco perché. Siamo bene insieme eppure stiamo diventando incompatibili. Io cresco e il mio crescere fa male al suo corpo. Dice che le si gonfiano le gambe, non riesce a dormire, non sa come mettersi. Non capisco il perché del suo rifiuto. Comincio a sentirmi un peso, un peso per lei, figurati per gli altri! Comincio a sentirmi ingombrante e poi, da adulto, cercherò di nascondermi. Comincio a sentirmi rifiutato. Eppure andava tutto così bene! Gesù, Abbà! All'improvviso sento paura, terrore, sento che qualcosa sta morendo, qualcosa si sta rompendo. Ho paura anch'io e questo mondo, il mio piccolo mondo, sta per essere distrutto. Mi sento proiettato verso altri canali, mi sento proiettato verso altri mondi. Sento paura e non riesco a capire perché. Ho paura, Gesù; che cosa c'è?

Mi sento spinto verso qualcosa che non so, comincio a sentirmi solo. Sento che qualcosa spinge, comincio a sentire freddo, paura. Sento qualcosa che mi tocca, ma non so che cosa è. Sono ancora al buio e all'improvviso la luce. Ma non è bella la luce. La luce ferisce i miei occhi, ferisce tutto me stesso. Sento delle mani che mi tirano, sento freddo. Ho paura.

Sento che l'aria ferisce i miei polmoni; comincio a respirare, ma respirare non è bello, respirare è un profondo dolore dei polmoni. Sento dolore nel petto, mi sento violentato, sento che questo mondo mi è ostile, sento due mani, che mi afferrano e che mi picchiano: io piango. Questo pianto mi fa ancora più male. Sento che tutto dentro di me si stravolge. Sento dolori dappertutto. Mi sento solo, abbandonato. Ma dove sei mamma? Dove era la nostra intimità?



Sento male dappertutto: mi brucia il petto, mi brucia il naso, mi bruciano gli occhi, sento freddo. Mi sento solo.

Sento dolore allo stomaco. Sento fame.

A quanto pare, questo mio ingresso nella vita non è stato bello, meglio dimenticare. Da qui nasce la mia convinzione che non vale la pena di vivere. Stavo così bene con mia madre! Adesso, perché mi sento solo?

Mi lasciano solo: piango, grido, ma nessuno mi accoglie, nessuno sa calmarmi.

È vero, questo mondo è ostile.

Ho fame e cerco di succhiare, ma questo latte, buono al gusto, fa male al mio stomaco; ho le coliche, ho dolori. Da qui il rifiuto al cibo.

Gesù!

Respirare è morte, respirare è dolore, respirare è accogliere questa vita, che per me è stata cattiva. Allora mi rifugio nel non-respiro, infatti, quando ho paura, cesso di respirare.

Allora, Signore, vieni a guarire questa paura della morte e paura di vivere.

Proviamo a respirare senza pause: inspiro/espiro, inspiro/espiro.

Gesù, questa Effusione è una vita nuova. Aiutaci, Signore, ad accettare la vita: nascere significa soffrire. Tutti noi lo sappiamo, ma lo abbiamo dimenticato e, quando ci parlano di rinascita, sì, lo accettiamo, ma, quando veramente dobbiamo fare un passo verso la rinascita vera e propria, svicoliamo e, quando siamo lì lì per nascere, scappiamo e non sappiamo perché. Adesso un po' lo abbiamo capito: nelle nostre cellule è registrata la paura di nascere. Gesù, immetti in queste cellule una memoria nuova, la memoria del tuo Amore.



Ti preghiamo, Signore, per tutte quelle persone, che sono nate con il forcipe; sono state tirate e sentono questo rifiuto alla vita.

Ti preghiamo, Signore, per tutte quelle persone, che hanno sentito soffocamento, perché il cordone ombelicale era legato intorno al collo, quindi hanno avuto il rischio di morire: aprirsi alla vita e incontrare la morte!

Ti preghiamo, Signore, per tutte le persone, che erano in posizione podalica o in altre posizioni e l'ostetrica ha fatto in modo che si girassero, provocando traumi su traumi, ferite su ferite.

Signore, già il parto normale è stato difficile, figuriamoci con le complicanze! Le affidiamo al mistero del tuo Amore.

Signore, abbiamo iniziato questo parto, portaci avanti nella liberazione totale.



Vi consiglio un esercizio molto efficace: riempite la vasca da bagno e immergetevi nell'acqua calda. Rimanete dieci minuti, respirando e cercando di sentire l'emozione. Non pensate: lasciate emergere l'emozione dall'acqua calda. La respirazione va fatta naturalmente in atteggiamento di preghiera. Questo porta a galla emozioni represses. Se potete, fate questo esercizio questa sera o in questi giorni, in modo che si accodi all'esperienza, che abbiamo fatto questa sera.

\*\*\*

**Chiudiamo con un canto mantrico: "Dodili, Wanilo" "Tu sei mio, sono tuo"**

\*\*\*

Terminiamo con la Preghiera a Nostra Signora del Sacro Cuore .È bello sapere che questa preghiera è recitata in tutti i Paesi del mondo, dove si trovano i Missionari del Sacro Cuore, è una specie di Comunione.

I Missionari del Sacro Cuore sono presenti in 132 Paesi



*Ci rivolgiamo a te,  
o nostra Signora del Sacro Cuore,  
ricordando le meraviglie  
che ha compiuto in te l'Onnipotente.  
Egli ti scelse per Madre, ti volle vicino alla sua croce;  
ora ti rende partecipe della sua gloria  
e ascolta la tua preghiera.  
Offrigli tu la nostra lode  
e la nostra azione di grazie, presentagli le nostre domande...  
Aiutaci a vivere come te nell'Amore  
di tuo Figlio,  
perché venga il suo Regno.  
Conduci tutti gli uomini alla sorgente  
d'acqua viva che scaturisce dal suo  
Cuore e diffonde nel mondo  
la speranza e la salvezza,  
la giustizia e la pace.  
Guarda alla nostra fiducia,  
rispondi alla nostra supplica  
e mostrati sempre nostra Madre. Amen.*

*Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù, prega per noi.*

