

## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 28 marzo 2021



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Questa sera, pregherò le Beatitudini sui sette centri vitali, dove noi porteremo le mani. Le Beatitudini non sono nell'ordine presentato nel Vangelo, ma corrispondono ai centri vitali.

Le Beatitudini sono otto. L'ottava arriva dopo; quando cerchiamo di vivere le Beatitudini, la ricompensa è la grazia di una persecuzione, che fa crescere nello Spirito e fa passare a una classe successiva.

Molte persone nuove, che hanno partecipato alla Preghiera del cuore, hanno trovato somiglianze con la Mindfulness di Jon Kabat-Zinn.

Questo nasce il 5 giugno del 1944 e si focalizza sul respiro.

La Mindfulness si basa sull'attenzione al respiro e riprende nozioni dal Buddismo.

Noi non siamo la nostra sofferenza, ma possiamo fare molto per guarirla.

Jon considera le quattro nobili novità del Buddismo:

\*la vita è sofferenza

\*la causa della sofferenza è l'attaccamento

\*il cessare l'attaccamento comporta il cessare della sofferenza

\*per far cessare la sofferenza bisogna prendere l'ottuplice sentiero nobile del Buddismo:

•retta visione

•retta intenzione

•retta parola

•retta azione

•retto modo di vivere

•retto sforzo

•presenza mentale

•concentrazione.

Questo dottore consiglia mezz'ora al giorno di questa pratica, per diminuire stress, ansia, depressione, dolore cronico.

Con questa pratica viene alzata la soglia di sopportazione del dolore.

La Mindfulness è la stessa pratica della Preghiera del cuore, solo che noi non la facciamo dal punto di vista ateo, perché ci incontriamo con Gesù, con il Divino. Nella pratica noi incontriamo Gesù: *“Cristo abiti per fede nei vostri cuori.”* **Efesini 3, 17.**

I benefici della meditazione sono benefici metabolici: la produzione di endorfine e la riduzione del colesterolo, cambiamenti fisiologici, il ritmo più rallentato del cuore, potenziamento del sistema immunitario, cambiamenti emotivi, mentali, prestazione al presente, cambiamenti sociali, perché si comincia a vedere sotto un'ottica diversa.

Qualcuno mi ha chiesto di suggerire qualche lettura.

In questi giorni ho riletto il testo *“Come essere sempre felici”* di Yogananda, che dà tanti consigli, che ci aiutano a capire meglio quali sono le dinamiche da evitare.

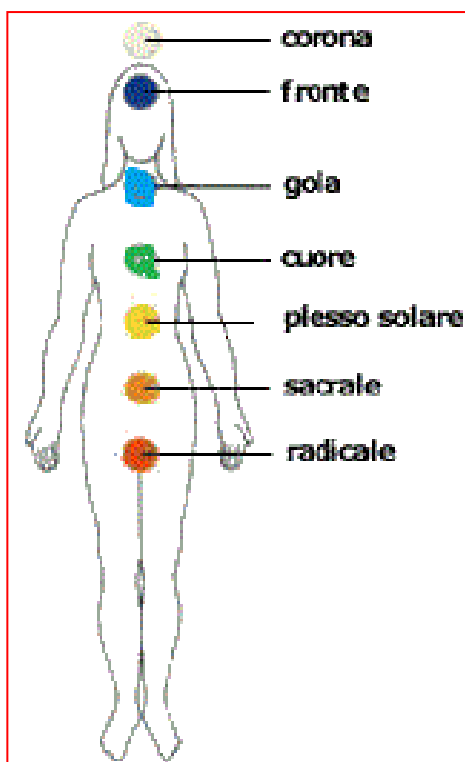
Yogananda è un Indiano, ma è il primo indiano che si è recato in Occidente.

La meditazione, lo Yoga sono state sdoganate grazie a lui, che ha portato queste novità negli Stati Uniti.

A me ha fatto bene rileggerlo.

Inizia la Settimana Santa ed è importante viverla, pregando.

Continuiamo con le Beatitudini.



*Beati gli operatori di pace - IO SO*  
*Beati i puri di cuore - IO VEDO*

*Beati gli afflitti- IO COMUNICO*

*Beati i misericordiosi- IO AMO*

*Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia-IO POSSO*

*Beati i miti- IO SENTO*

*Beati i poveri in spirito- IO ESISTO*

➤ Portiamo le mani verso il perineo, vicino all'inguine. Coloriamo di rosso questa parte.

**Matteo 5, 3:** *“Beati i **poveri in spirito**, perché di essi è il Regno dei cieli.”*

Sono felici coloro che, mossi dallo Spirito Santo, condividono le loro ricchezze con i poveri; entrano nella benedizione di Dio, che provvede alle loro.

Sono felice di condividere i miei beni: è la ricchezza più grande.

Io voglio purificare, liberare questo centro vitale, perché IO ESISTO. Ho la capacità di prendere o lasciare ogni realtà creata. Prendo ricchezza, condivido ricchezza. Il mio esistere mi fa felice e faccio felici le persone, con le quali mi relaziono.

Gesù, grazie!

➤ Portiamo le mani sotto l'ombelico. Coloriamo questa parte di arancione.

**Matteo 5, 5:** *“Beati i **miti**, perché erediteranno la terra.”*

Sono felici i non violenti: riceveranno una dignità da Dio.

Sono felice di non reagire: la mia dignità è in Dio.

Io voglio purificare questo centro vitale, sede delle mie emozioni, delle mie sensazioni.

Io voglio e IO SENTO la capacità di dare vita e gestire vitalmente le mie emozioni, le mie sensazioni, attingendo a tutta l'energia, che ne deriva.

Gesù, grazie!

➤ Portiamo le mani sul Plesso solare, al centro del petto. Coloriamo questa parte di giallo.

**Matteo 5, 6:** *“Beati quelli che **hanno fame e sete di giustizia**, perché saranno saziati.”*

Sono felici quelli che hanno a cuore il bene altrui e si impegnano a compierlo oltre ogni merito: saranno saziati/ripagati.

Sono felice, perché cerco il Regno di Dio e la sua giustizia: tutto il resto mi viene posto dinanzi. Tutto quello di cui ho bisogno mi viene messo davanti. Devo solo prenderlo.

In questo centro vitale c'è il potere, la forza. *“Tutto posso in Colui che mi dà la forza.”* **Filippesi 4, 13.**

IO POSSO realizzare tutto.

Io voglio e ho la capacità di elaborare la forza fisica, psichica e spirituale.

Gesù, grazie!

➤ Portiamo le mani sul cuore.

Impongo le mie mani sul cuore. Il colore è verde, come il semaforo: tutti possono passare, perché è un cuore aperto.

**Matteo 5, 7:** *“Beati i **misericordiosi**, perché troveranno misericordia.”*

Sono felici coloro che abitualmente aiutano le persone. Quando avranno bisogno, troveranno aiuto.

Sono felice di aiutare sempre gli altri. Avrò sempre qualcuno che aiuterà me.

In questo centro vitale c'è l'affermazione: IO AMO.

Io amo sempre e comunque.

Io voglio e ho la capacità di amare ed essere amato. Io sono dono ed accoglienza.

Gesù, grazie!

► Portiamo le mani sulla gola.

Impongo le mie mani sulla gola, per guarirla e liberarla. Coloro questa parte di blu.

**Matteo 5, 4:** “*Beati gli **afflitti**, perché saranno consolati.*”

Sono felici coloro che affrontano sofferenze, per toglierle agli altri; riceveranno Spirito Santo.

Sono felice di aiutare gli altri con la forza dello Spirito Santo, che mi viene donato.

In ogni occasione ricevo lo Spirito Santo necessario per aiutare gli altri.

In questo centro vitale c'è l'affermazione: IO COMUNICO.

Io voglio e ho la capacità di comunicare vita, attraverso la parola o il silenzio.

La mia alimentazione è dono, gioia e vita sociale.

Gesù, grazie!

► Portiamo le mani sulla fronte, colorandola di viola.

**Matteo 5, 8:** “*Beati i **puri di cuore**, perché vedranno Dio.*”

Sono felici le persone trasparenti: fanno esperienza di Dio.

Sono felice di essere trasparente, limpido, sono felice di togliermi ogni maschera e travestimento. Ciò mi permette di sperimentare Dio nel mio quotidiano.

In questo centro vitale c'è l'affermazione: IO VEDO.

Io voglio e ho la capacità di percepire le realtà dello Spirito e creare relazioni spirituali.

Gesù, grazie!

□ Portiamo le mani sulla sommità del capo, sulla fontanella, colorando di bianco questa parte, immaginando un'aureola.

**Matteo 5, 9:** “*Beati gli **operatori di pace**, perché saranno chiamati figli di Dio.*”

Sono felici coloro che si impegnano e costruiscono la felicità degli altri: sono i veri figli di Dio.

Sono felice nel far felici gli altri: è la prima qualità del mio essere figlio di Dio.

L'affermazione è: IO SO.

Io voglio e ho la capacità di attivare e vivere dinamiche di resurrezione.

Io sono risorto in Cristo!

Gesù, grazie!

Portiamo le mani lungo i fianchi con le palme rivolte verso l'alto, in segno di resa, preghiera, accoglienza.

**Matteo 5, 10:** *“Beati i perseguitati a causa della giustizia, perché di essi è il Regno dei cieli.”*

**Matteo 5, 11-12:** *“Beati voi, quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi, per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.”*

Sono felici coloro che incontrano difficoltà a causa della loro fedeltà al Vangelo: Dio si prende cura di loro.

Felici voi, quando vi calunnieranno e perseguiteranno a causa del Vangelo. Rallegratevi ed esultate: è una grande grazia nella dimensione dello Spirito.

Sono felice nel vivere il Vangelo, malgrado le difficoltà. Dio è la mia forza e soluzione.

Sono felice per ogni persecuzione e calunnia, a causa di Gesù. Ne vivo la grazia e crescita nello Spirito.

Continuiamo la nostra meditazione liberamente, cercando di raccogliere quello che gli esercizi hanno provocato in noi.