

ESERCIZIO DEL NOME

1. Ricordate sempre, per tutti gli esercizi: dovete impegnarvi al meglio, ma senza sforzi eccessivi. Fate tutto molto tranquillamente e dolcemente. Stabilite prima, con voi stessi, per quanto tempo intendete meditare, vi aiuta a non deconcentrarvi prima del tempo e a lavorare meglio.
2. Sdraiati o seduti comodi, niente di incrociato, con la schiena eretta. Testa collo e spina dorsale devono rimanere allineati. Occhi chiusi.
3. Fate qualche respirazione profonda dal naso: ispirate profondamente riempiendo più possibile dall'addome alla sommità dei polmoni. Espirare molto lentamente. Ripetere almeno 5 o 6 volte, fino a che vi sentite calmi e bene.
4. I passaggi seguenti servono per rilassarvi il più possibile, ma l'attenzione deve rimanere vigile. Rilassate tutto il corpo partendo dal cuoio capelluto, fino ai piedi, facendo passare mentalmente ogni sua parte, prima la contraete più possibile, trattenendo una decina di secondi, e poi la rilasciate quasi di colpo. Partite dall'alto al basso: cuoio capelluto, fronte, palpebre, guance, bocca, lingua, collo, gola, spalle, braccia, mani, schiena, torace, addome, bacino, cosce, gambe, piedi. Scendendo vi date il comando di rilassare ogni muscolo o gruppo di muscoli, risalendo vi dite che ora sono rilassati.
5. Portate la vostra consapevolezza sul respiro. Notate ogni inspirazione ed espirazione e tutte le sensazioni che comporta.
6. Ora immaginate Gesù di fronte a voi nella forma che preferite: come un bambino, o come Cristo crocifisso, o come il Signore Risorto., .Dove immaginate di vederlo? In piedi di fronte a voi? O racchiuso nel vostro cuore ? Alcuni maestri consigliano il centro della fronte, un punto tra gli occhi... Scegliete il posto che ispira di più il vostro senso di devozione... Adesso pronunciate il nome di Gesù ad ogni inspirazione o ad ogni espirazione... Oppure pronunciate la prima sillaba ispirando, la seconda espirando. Se ci sono altri insieme a voi limitatevi a pronunciarlo mentalmente, Se siete soli, potete pronunciarlo oralmente, a bassa voce. ,. Se dopo un po' siete stanchi di ripetere il Nome, riposatevi per breve tempo e poi riprendete, così come fa un uccello quando batte le ali per un po', poi plana, quindi ribatte le ali nuovamente.. .Diventate consapevoli di ciò che provate nel pronunciare il Suo Nome,. .Dopo un po' diventerà un suono unico, un ritmo, un' onda. Il Nome riempirà la coscienza. Vi sentirete uniti al Nome, dentro il Nome, sarete il Nome:..