

## **IL MINISTERO DELLE BANDIERE NELLA DANZA SACRA LITURGICA**

Da un po' di tempo ci avete visto pregare insieme a voi con in mano bandiere, nastri e teli, può sembrare azzardata l'affermazione che stiamo pregando, ma è proprio così, quindi essendo una nuova modalità diventa ora opportuno spiegarne le radici ed il significato profondo.

Innanzitutto diciamo subito che questo carisma è stato riconosciuto come MINISTERO e solo a chi si volesse impegnare seriamente viene data l'opportunità di fare questo servizio, in accordo col gruppo che lo esercita, mantenendo un atteggiamento di lode e di preghiera, di ordine e di raccoglimento perché, senza nulla togliere alla bellezza ed all'utilizzo più tecnico delle bandiere che a noi non appartiene, il nostro approccio è essenzialmente ed esclusivamente spirituale.

Qualche accenno sulla danza sacra liturgica con l'utilizzo di bandiere, che riteniamo sia stato per noi prima un dono e poi anche una sfida personale ad andare oltre, ne è scaturita così una appassionante ricerca nella tradizione cristiana, che affonda le proprie radici nella pratica religiosa dell'ebraismo: il re Davide che danza davanti all'arca dell'Alleanza. La danza sacra valorizza la corporeità nella sua interezza, seguendo l'insegnamento dell'apostolo Paolo che ai cristiani di Corinto dice "Il corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio" (1 Cor. 6,19), con la danza sacra l'essere umano partecipa alla preghiera, sino a diventare egli stesso preghiera danzata.

Ancora di più possiamo affermare che la preghiera con la danza è il movimento del corpo e dell'anima che si lasciano avvolgere da Dio, per mettere in pratica l'invito del Deuteronomio (Cap.6,5) ad "Amare Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze". Il teologo Carla Rocchetta, attento alla corporeità nella liturgia, sostiene che "Il gesto non solo esprime la fede: il gesto è fede in atto. Esprimere gestualmente la fede è effettuarla, farla essere, è un dire facendo e un fare dicendo".

All'interno della nostra Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù è già presente un ministero di danza sacra liturgica ormai consolidato da anni, dove si individuano le suddette caratteristiche ed obiettivi, pertanto riteniamo che il ministero delle bandiere, nastri e manti, nella preghiera comunitaria, può solo

affiancarsi allo stesso, e così, sospendendo ogni umano giudizio, si possono favorire anche nuove dinamiche per l'immediata e visibile esperienza di amore, gioia, grazia, festa, di voglia e di forza per "andare oltre" ogni apparenza.

Facciamo una riflessione insieme, nelle nostre chiese è consuetudine ornare gli altari con teli del colore previsto dal calendario liturgico, l'intento è di valorizzare la sacralità del luogo e di suscitare l'attenzione dei fedeli. Tutti noi però sappiamo bene che Gesù, vivo e presente nell'Eucarestia, è anche vivo e presente nel nostro cuore, infatti noi siamo la Chiesa e l'Altare vivente di Gesù, e allora anche innalzando la bandiera, il manto, il nastro e lasciandoci coinvolgere

### **Il Significato dei Colori nella Bibbia**

I colori hanno un grande significato dal punto di vista spirituale. Questi sono i colori principali con alcuni dei loro significati, usati per vestiti, bandiere, nastri, teli di adorazione ecc.

<b>COLORE</b>	<b>SIGNIFICATI</b>	<b>PASSI BIBBIA</b>
<b>Arancione</b>	Lode	Siracide 51,29
<b>Arancione, Giallo e Rosso</b>	Fuoco dello Spirito Santo	1 Cron. 23,13-30
<b>Arcobaleno</b>	Promesse di Dio Patto tra Dio e uomini Vedere l'invisibile Arco della Lode	Genesi 9,12-17 Siracide 43,11-12
<b>Argento</b>	Redenzione	Numeri 18,15-16
<b>Argento e Bianco</b>	Sposa di Cristo, La Chiesa	Matteo 28,3
<b>Bianco</b>	Santità, Purezza	Salmo 51,9 Matteo 17,2 Isaia 1,18
<b>Blu/Azzurro</b>	Spirito Santo, Cielo, Grazia Celeste, Splendore	Esodo 24,10
<b>Bronzo</b>	Verità, Giustizia, Giudizio	Esodo 27,1-3 Esodo 30,17-21
<b>Giallo</b>	Celebrazione, Gioia	Isaia 51,11 Isaia 61,3 Ebrei 1,9
<b>Oro</b>	Maestà Divinità Gloria di Dio	Esodo 40,34-35 Esodo 37,2-28 Apocal. 1,13-14
<b>Rosa</b>	Guarigione, Salute	Atti 3,16
<b>Rosso</b>	Salvezza Sangue di Gesù Redenzione Espiazione dal peccato	Levitico 17,11 Ebrei 9,12-14 Matteo 26,28 Isaia 1,18
<b>Verde</b>	Nuova vita in Gesù Vita Eterna, Prosperità, Sapienza, Saggezza	Salmo 92,12-15 Osea 14,8-9
<b>Viola</b>	Regalità, Potere, Grazia	Marco 15,17 Giudici 8,26

completamente in una danza di lode, possiamo esprimere la gioia presente nel profondo del cuore, in sintonia con i valori espressivi della danza sacra e con il significato dei colori liturgici.

Anche Gesù, in tutta la sua vita, parla con parabole, usa dei simboli, ribadisce comportamenti anticonformisti, anche a dispetto di abitudini e tradizioni, e ne spiega poi il significato, si citano solo alcuni esempi: Gesù guarisce di sabato (Gv 5,5-9); gli operai mandati nella vigna (Mt 20,1-16), il cieco nato (Gv9,5-7), la peccatrice perdonata (Lc 7,44-50), come se volesse spronarci in direzioni alternative, purché tutto si compia nell'Amore. Proviamo allora a superare il tradizionale "si è sempre fatto così", accogliendo la novità, come quel pioniere nascosto che sa trasformare l'inquietudine in energia e poi, mettendoci in docile ascolto dello Spirito Santo che spinge a scoprire altri ministeri, non ancora o poco attuati, possiamo arrivare a toccare con mano un'ulteriore possibilità del "meglio" che deve ancora venire, oggi.

Possiamo asserire a questo punto che il Ministero di Danza Sacra Liturgica con l'utilizzo di Bandiere, Nastri e Manti, in armonia con la musica e in coerenza col testo del canto che sono fondamentali, quando viene esercitato con l'intervento dello Spirito Santo, che lo guida, lo sostiene e lo ricolma della sua Unzione, allora si che può diventare anche uno strumento di guarigione, di liberazione e di intercessione.

#### **La Bandiera**

La bandiera è un simbolo comunemente utilizzato per riconoscere le milizie, per l'identificazione di una nazione, ecc.

Nella danza sacra liturgica la bandiera ha lo scopo di mostrarsi, proprio come simbolo, in questo dialogo incessante con Dio, si muove e si può sventolare, l'asta permette di alzare il piano in verticale al di sopra dei nostri consueti parametri, ne favorisce quindi la propensione alla dimensione spirituale, fino ad entrare diritto nell'intimità del cuore.

Viene autenticamente e pubblicamente manifestata, ben visibile e immediata:

- l'appartenenza al popolo di Dio;
- la definizione di un territorio sacro riservato alla preghiera;
- la proclamazione di lode, di ringraziamento e di salvezza che trova compimento in Dio.

#### **Il Nastro**

Utilizzato soprattutto nella preghiera di lode in quanto molto colorato, aiuta la preghiera a diffondersi con dolcezza e grazia nell'ambiente circostante, sfiorando con facilità i quattro punti cardinali: un piccolo tocco dell'asta e lo spazio viene raggiunto dal nastro, che simboleggia appunto l'azione terapeutica della lode e del ringraziamento.

#### **Il Telo (o Manto)**

Il telo, è senza dubbio l'accessorio più intimo e personale, favorisce la preghiera di supplica, l'adorazione, la contemplazione. Le dimensioni sono differenti in funzione dell'utilizzo più appropriato al momento della preghiera.

Come un mantello copre proteggendo, la sua immediatezza rassicura e la sua morbidezza rasserena.

<b>GESTO</b>	<b>ATTEGGIAMENTO</b>	<b>SIGNIFICATO</b>
<b>CON LA BANDIERA</b>		
<b>Dx e Sx mano sopra su bandiera</b>	Lentamente palmo basso e corpo docile	Ascoltare attentamente
<b>In alto ferma</b>	Mano tesa parallela, palmo verso l'alto	Riconoscere la Maestà, la Divinità
<b>Attorno al proprio corpo</b>	La mano ruota sul proprio corpo	Esperire l'amore ricevuto
<b>CON IL MANTO</b>		
<b>In alto braccia tese, corpo proteso</b>	Mani palmo alto, corpo in avanti, volto e sguardo in alto	Riconoscere la Divinità, il Creatore
<b>Avvolto attorno braccia tese</b>	Ruotano e si stringono in abbraccio	Avvolti nell'Amore
<b>Teso dietro con braccia aperte</b>	Mani con palmo laterale	La croce
<b>CON IL NASTRO</b>		
<b>In alto</b>	Mani, braccia, gambe si muovono in alto	Esultanza
<b>Circolare</b>	Mani tese palmo alto e seguono nastro	Tutto lo spazio e il tempo gioiscono
<b>Ampio Dx e Sx</b>	Mani e braccia tese, palmo alto e seguono nastro	Coinvolgimento totale

#### **I Gesti**

I gesti hanno una grande importanza ed uno specifico significato spirituale.

I movimenti sono in armonia con la musica e coerenti con il testo del canto, dove tutto il corpo è coinvolto in quest'unica preghiera, la bandiera viene sostenuta da

una mano e l'altra l'accompagna, così pure lo sguardo, molto lentamente, docilmente, si dimostra così la disponibilità ad accogliere lo Spirito Santo. In caso di adorazione l'atteggiamento più consono è di prostrarsi e lasciare che il manto si elevi per creare questa

comunione tra creatura e Creatore, sempre con armonia e dolcezza.

Poi c'è la lode gioiosa, qui la danza, la preghiera spazia ed assume un aspetto più movimentato, ognuno si esprime secondo le proprie caratteristiche e con l'accessorio preferito, diventa così più immediato manifestare la Festa che Gesù vuole per tutti noi.

Come esempio si riportano alcuni gesti ed il loro significato, sapendo che ogni individuo è unico e irripetibile, quindi utilizza il proprio corpo, coinvolto in questa preghiera, compiendo dei gesti così come egli è e dandone pure i relativi significati in modo soggettivo, tutto pertanto, quando è ispirato, concorre al raggiungimento del medesimo obiettivo, Lodare!

### **Le Bandiere nella Bibbia**

Concludiamo con alcune citazioni prese dalla Bibbia dove si parla di bandiere o di manti:

Salmo 20,6 - "Allora grideremo di gioia per la tua vittoria, in onore di Dio alzeremo le nostre bandiere. Il Signore ascolti ogni tua preghiera!"

Salmo 74,9 - "Non vediamo più le nostre bandiere, non ci sono più profeti e tra noi nessuno sa fino a quando".

Matteo 21,8 - La folla era numerosissima. Alcuni stendevano sulla strada i loro mantelli, altri invece stendevano ramoscelli tagliati dagli alberi e facevano come un tappeto.

Isaia 62,10 - Spianate la strada, liberatela dalle pietre, innalzate un vessillo per i popoli.

Esodo 17,15 - Mosè costruì un altare, lo chiamò "Il Signore è la mia bandiera".

Cantico dei Cantici 2,4 - Mi ha introdotto nella cella del vino e il suo vessillo su di me è amore

LODE!!

*Il ministero delle bandiere*



### ***V ciclo di esperienza di Preghiera del Cuore ~ Introduzione al decimo incontro, 20 Luglio 2012 ~ di p. Giuseppe Galliano***

Tutti noi ricordiamo l'episodio della Scrittura relativo al Diluvio Universale. L'abbiamo studiato, letto, riletto, qualche volta ritorna nelle omelie. Il diluvio c'è stato realmente: la Terra è stata sommersa dall'acqua in qualche epoca storica passata. Sappiamo dell'arca e, nel nostro immaginario, ci raffiguriamo una grande nave con Noè e tutti gli animali. In realtà, esaminando bene la Scrittura, comprendiamo che la parola "arca" non significa "nave", ma, in greco classico, significa "cassapanca" e in ebraico geroglifico "tebà", che significa "linguaggio". Dunque, accanto all'interpretazione classica di questo episodio biblico, ce ne sono altre. Questa sera, mi riferisco, in particolare, a una di queste, alla quale credo. Nell'Antico Testamento ci sono Jahvé ed Elohim: Jahvé è il Dio che circonda, Elohim è il Dio del futuro, Colui che ci invita ad andare sempre oltre. Elohim informa Noè, che significa "consolatore,

armonia, unità", che ci sarà un diluvio. Il mondo in cui si trova è stretto per Noè, dunque ci sarà una trasformazione. Per superarla, Elohim dice a Noè di costruirsi un'arca, una tebà, un linguaggio nuovo in cui Noè deve mettere coppie di viventi, che noi immaginiamo animali, invece sono parole vive. La parola è costituita da due elementi: il significato e il suono, che formano una coppia (significato/significante). Ci sono parole vive e parole morte. San Paolo, in Efesini 4, 29, ci ricorda: "Nessuna parola cattiva (sapios, marcia) esca più dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone, che possano servire per la necessaria edificazione a quelli che ascoltano". Per attraversare questa trasformazione, Noè ha bisogno di un linguaggio nuovo, di un linguaggio vivo: in questo modo supererà il nuovo periodo, che sta per arrivare sulla Terra.

Diversi studiosi sostengono che noi, oggi, stiamo

#### **SONO ANCORA APERTE LE ISCRIZIONI PER IL RITIRO DI LA THUILE 2013**

Iscriviti alla "Settimana di Vita nello Spirito" organizzata dalla Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù dal 18 al 24 Agosto 2013 a La Thuile (AO), puoi avere le notizie principali e la scheda di iscrizione presso il Responsabile del tuo gruppo, o dal sito della Fraternità [www.nostrasignoradelsacrocuore.it](http://www.nostrasignoradelsacrocuore.it), o da: Francesca (338-3139118), Vanna (333-2676498), Emanuela (340-6434535), Giusy (338-2725511). Ci sono ancora posti disponibili: affrettati!

vivendo una situazione simile a quella di Noè, nel senso che, ovunque ascoltiamo o leggiamo, c'è un diluvio di parole, delle quali non riusciamo a capire il senso e da cui ci lasciamo travolgere. In questo tempo di transizione, stiamo vivendo un cambio epocale, nel quale ci sono coloro che vengono travolti e coloro che passano e lasciano un messaggio alla generazione successiva. Possiamo lasciarci travolgere da parole morte o costruire un linguaggio di parole vive costituito dalla lode, dal parlare positivo, dal parlare bene, dal parlare del Vangelo, della Parola di Dio, che ha in sé forza ed energia. In questo modo cominciamo a capire il senso delle parole.

Alcuni pronunciano parole, come religione, politica, senza sapere che cosa vogliono dire. Queste parole non hanno incidenza in noi, perché non le possediamo: sono parole, che passano, come acqua sul marmo.

Noè, consolatore, armonia, unità, riesce a superare il diluvio, attraverso l'adozione di un nuovo linguaggio, pieno di significato che tutti noi siamo invitati a crearci perché anche il nostro mondo acquisti un nuovo significato. Tutti noi siamo invitati ad entrare in questa dinamica di linguaggio vivo: preghiera di lode, canto di lode ci introducono nel positivo della parola.

Questo per quanto riguarda il diluvio.

Questa premessa si aggiunge una breve spiegazione riguardante l'arcobaleno.

Al termine del diluvio, quando la terra diventa asciutta, Dio dice: "Io pongo il mio arco sulle nubi ed esso sarà il segno dell'alleanza fra me e la terra". Genesi 9, 13. Noi intendiamo questo con il fatto che Dio non distruggerà più la Terra. Così restiamo sempre nella mentalità della religione, infatti, a volte, diciamo: - Perché Dio non interviene a spazzare via i nostri nemici? - Questa è la mentalità, che abbiamo ereditato, leggendo la Scrittura e seguendone una traduzione sbagliata.

"Arco sulle nubi, arco fra le nubi", anche nell'Ebraico moderno è stato tradotto con "arcobaleno". Se vogliamo approfondire il significato delle parole, dobbiamo decifrare, comprendere pienamente il messaggio di questo Libro Sacro, perché l'Ebraico antico non è soltanto una lingua, per comunicare, ma è piena di simboli e significati.

Arco fra le nubi in Ebraico si dice **Qeset b anan**.

**Qeset b** (arco) in Ebraico geroglifico significa: l'acquisire la conoscenza piena.

**Anan** (fra le nubi) significa: l'informe che agisce sulle cose.

Il nostro problema è che non comprendiamo tante cose. Per comprendere il mistero della vita, riflettiamo, parliamo, leggiamo, ci informiamo ... cerchiamo sempre delle soluzioni e la soluzione, che dà la Scrittura, è data dall'arcobaleno. Per acquisire la conoscenza piena, l'informe, che agisce sulle cose, dobbiamo vivere il messaggio della Bibbia: l'arcobaleno.

È quello che sta tentando di fare la Fraternità con la Preghiera di lode e la Preghiera del cuore. L'arcobaleno rappresenta queste due braccia che si alzano verso l'alto. All'inizio della creazione c'erano le nubi, che oscurano il sole e creano confusione, dunque c'era il caos: la Parola di Dio ha portato l'ordine. Quando constateremo che le nubi oscureranno il nostro cielo, cioè la dimensione dello Spirito, quando non vedremo più il Sole e il nostro Cielo diventerà scuro, dovremo ricordarci che il Signore ci ha dato l'arcobaleno: dovremo cominciare ad alzare le braccia, lodare e benedire il Signore. Le braccia in alto sono il simbolo della lode e la benedizione, non sono solo un atto fisico, ma significa che non dobbiamo lasciarci scoraggiare dagli eventi che stiamo attraversando. L'arcobaleno è colorato: rosso, arancio, giallo, verde, azzurro, indaco, violetto, ovvero i colori dei chakra, dell'iride. L'invito di questo passo della Scrittura è proprio quello di schiarire le nubi per vivere, da una parte, con il cuore in alto, lodando, dall'altra, con il cuore, che scende nel cuore per pulire i centri energetici, perché l'energia possa fluire in noi. Allora riusciremo a comprendere quello che non si può comprendere. In questo caso, noi possiamo contenere l'inconoscibile che nessuno ci può dire. Abbiamo così la vera conoscenza, attraverso la lode e la contemplazione, che possono essere un dono di Dio, ma anche un dono indotto: è quello che facciamo negli incontri di lode e nella pratica di questa sera, cioè scendere nel profondo per pulire i nostri canali, attraverso il respiro. La preghiera diventa la soluzione per capire al di là della razionalità.

Concludo con un pensiero tratto dai "Racconti di un Pellegrino Russo": "A dar luce alla mia ignoranza è, più di ogni altra cosa, la preghiera interiore... Ognuno può percepire una luce interiore e tutto gli sarà chiaro, persino alcuni misteri del Regno di Dio... È un mistero profondo, che viene rischiarato."

*p. Giuseppe Galliano msc*

È possibile seguire in streaming, cioè "in diretta" via computer, alcune celebrazioni della Fraternità, collegandosi al sito [www.nostrasignoradelsacrocuore.it](http://www.nostrasignoradelsacrocuore.it) nella sezione "DIRETTA VIDEO". Sono in previsione gli incontri del Seminario di Effusione dello Spirito Santo del 3-10-17 marzo (vedi pag.14), le Messe di Intercessione di Oleggio (vedi ultima pagina), la Messa a Cassinetta di Biandronno di mercoledì 3 Aprile. Buona visione!



## EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI

Novara, 4 Gennaio 2013

**Lecture:** Genesi 27, 1-45; 32, 22-33; Salmo 124 (123)

**Vangelo:** Giovanni 1, 35-42

*Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: "Ecco l'agnello di Dio!". E i due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù. Gesù allora si voltò e, vedendo che lo seguivano, disse: "Che cercate?". Gli risposero: "Rabbì (che significa maestro), dove abiti?". Disse loro: "Venite e vedrete". Andarono dunque e videro dove abitava e quel giorno si fermarono presso di lui; erano circa le quattro del pomeriggio. Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro. Egli incontrò per primo suo fratello Simone, e gli disse: "Abbiamo trovato il Messia (che significa il Cristo)" e lo condusse da Gesù. Gesù, fissando lo sguardo su di lui, disse: "Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; ti chiamerai Cefa (che vuol dire Pietro)".*

Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre! Ringraziamo il Signore per questo nuovo anno di Messe che ci permette di celebrare.

Come al solito, intitoliamo l'anno a un tema, che ci viene suggerito dalla Comunità di Biandronno. Quest'anno è stato scelto il tema della "Fedeltà". A quanto pare, al Signore piace molto questo argomento, perché ho notato che l'ultima Parola, che abbiamo chiesto nelle Messe di Intercessione del 21/12/2012, era tratta dal Salmo 89: "La mia bontà e la mia fedeltà saranno con lui". Il Signore ci portava già al tema dell'anno nuovo. Fedeltà, in lingua ebraica, *hemet*, ha due significati:

\* rispetto dell'alleanza, rispetto della parola data, rispetto dei patti;

\* essere autentici, conformi all'originale.

Questo termine viene applicato a Dio, l'Unico che rispetta i patti e le alleanze. Dio è l'essere autentico, perfetto. Il termine fedeltà viene però applicato anche agli uomini. In Galati 5, 22, dove si parla dei nove frutti dello Spirito, troviamo, tra gli altri, il frutto della fedeltà: "Amore, Gioia, Pace, Pazienza, Bontà, Benevolenza, Fedeltà, Mitezza, Dominio di sé". Nell'omelia di Capodanno, ho trattato della fedeltà di Dio, oggi parlerò della fedeltà relativa all'uomo. Non intendo fare una vera e propria catechesi sulla Fedeltà, preferisco riferirmi a un passo storico della Scrittura, nel quale troviamo un personaggio, che porta il nome di infedele, soppiantatore, tortuoso, il contrario di "fedele": si tratta di Giacobbe. Egli è uno dei nostri Padri, citati anche da Gesù, e il suo nome significa "infedele". A Giacobbe, poi verrà cambiato il nome. La storia di Giacobbe ci introduce in questo cammino dell'anno, per diventare da infedele a Israele, persone, che hanno combattuto e hanno vinto, come Giacobbe, al quale Dio cambia il nome. Ho considerato solo alcuni aspetti della sua vita. Egli è figlio di Rebecca e Isacco e, già nel grembo materno, si urta con il gemello Esaù. Quando Isacco diventa vecchio, i suoi occhi indeboliti non vedono più bene, mentre Mosè, che muore a 120 anni, si legge che vedeva ancora bene. Sappiamo che, nella Scrittura, ogni particolare ha un significato importante. Isacco è il papà che è invecchiato male e non ha più discernimento: si sente prossimo alla

morte e vuole benedire il suo figlio primogenito Esaù. Lo invita, pertanto, a preparargli un piatto di suo gusto, per dargli poi la benedizione. Rebecca sente quello che dice Isacco e ordina al figlio preferito, Giacobbe, di andare al gregge a prendere due bei capretti, al fine di preparare un piatto gustoso per Isacco e ricevere la sua benedizione, al posto di Esaù. Giacobbe è titubante, ma Rebecca insiste, dicendo che la maledizione ricadrà su di lei. Giacobbe, allora, obbedisce. Esaù e Giacobbe sono gemelli dizigoti: Giacobbe ha la pelle liscia, mentre Esaù è ricoperto di peli. Anche la tonalità della loro voce è diversa. Rebecca, allora, usa uno stratagemma: fa indossare a Giacobbe un vestito di Esaù e gli ricopre le braccia e la parte del collo con pelli di capretto. Lo manda poi da Isacco con il piatto che lei aveva preparato. Isacco

si meraviglia che il figlio Esaù abbia trovato così presto la selvaggina e Giacobbe, fingendosi Esaù, risponde che il Signore gliel'ha fatta trovare subito. Isacco, sentendo che la voce è quella di Giacobbe, invita il figlio ad avvicinarsi, gli tocca le braccia, pelose come quelle di Esaù e gli dà la benedizione. Quando Esaù torna e scopre l'inganno, vuole uccidere Giacobbe. Rebecca si accorge dell'errore che ha commesso e spinge Giacobbe a recarsi dallo zio Labano, suo fratello, finché l'ira di Esaù non si sia placata. Giacobbe va a Carran, dallo zio, e vede Rachele, della quale si innamora subito e che vorrebbe sposare. Labano gli propone il patto matrimoniale: dovrà lavorare per sette anni a suo servizio. Terminato il periodo del lavoro, Giacobbe chiede a Labano di dargli la sposa, "perché il mio tempo è compiuto e voglio unirmi a lei". Dopo il banchetto, giunta la sera, Labano accompagna la sua primogenita Lia nella tenda, dove Giacobbe era convinto di trovare Rachele. Quando, al mattino, Giacobbe si accorge di quanto è accaduto si rivolge così a Labano: "Che mi hai fatto? Non è forse per Rachele che sono stato al tuo servizio? Perché mi hai ingannato?". Egli si giustifica dicendo che, prima doveva sposarsi la figlia maggiore, poi le altre. Così Labano promette Rachele a Giacobbe, a patto che lavori presso di lui per altri sette anni. Passano così venti anni: sei per custodire il gregge e quattordici per il servizio a Labano per avere Rachele. Giacobbe ha rubato al benedizione a

suo fratello Esaù e il suocero Labano lo inganna. Tutto torna!

Malgrado Giacobbe sia stato malvagio, Dio è fedele e lo invita a tornare a casa. Ormai ha due mogli, ha i figli, ha il bestiame: si è arricchito, ma ha paura di tornare a casa, perché sa che le liti fra fratelli non finiscono mai. Fugge di notte, perché non è sicuro che il suocero lo lasci partire. La moglie preferita, Rachele, aveva avuto solo due figli, mentre Lia ne aveva avuti dieci. Tutti i figli di Giacobbe danno il nome alle Dodici Tribù di Israele. Fuggendo, Rachele ruba i terafim, gli idoli di casa: non c'era ancora la religione Jahvista e ognuno aveva i suoi idoli. I terafim rappresentano il diritto all'eredità della primogenitura e Labano insegue la carovana di Giacobbe, per scoprire chi glieli ha sottratti. I terafim non si trovano, perché Rachele li aveva nascosti nella sella del cammello.

\* Giacobbe ha rubato la primogenitura al fratello.

\* Rachele, sua moglie, ruba la primogenitura alla sorella.

Giacobbe e Labano stringono un patto, un trattato di "non belligeranza", mediante "il mucchio della testimonianza". Essi raccolgono delle pietre e ne formano un mucchio: Giacobbe ne prende una e la erige rendendo evidente che non bisogna oltrepassare questo mucchio. Questo ci riporta alla tenda di Abramo, il quale stava davanti alla soglia, che la Trinità non oltrepassa.

Il non oltrepassare "il mucchio della testimonianza" è un invito per tutti noi a rispettare il territorio dell'altro, a cercare di non violare il suo mistero: stiamo sulla soglia, stiamo davanti al confine. Il mucchio della testimonianza viene chiamato con due nomi: Labano, pagano, lo chiama legar-Saraduta, in Aramaico, Giacobbe lo chiama Gal-Ed, in lingua ebraica. Questo è un altro messaggio per noi che dobbiamo saper parlare le due lingue: quella della spiritualità, sacra, del Vangelo e, nello stesso tempo, la lingua del mondo, per poter portare il messaggio. Si deve operare una specie di inculturazione, come ha fatto anche Gesù che ha operato due moltiplicazioni dei pani e dei pesci: una in terra di Israele e l'altra in terra pagana. In terra di Israele, Gesù prende il pane e lo benedice, dice bene, che è un termine religioso, perché è in un ambiente religioso. In territorio pagano, dove le persone non capirebbero il senso della benedizione, Gesù prende il pane e dice "Grazie". È importante avere la capacità di saper parlare la lingua degli altri e di non spaventarli, per passare il messaggio evangelico nel mondo. Dopo aver predisposto il confine, Giacobbe si prepara a ritornare. Superato lo scoglio del suocero, adesso deve presentarsi dal fratello Esaù e si prepara in tre modi:

\* con doni,

\* con la preghiera,

\* con un atteggiamento di guerra.

Invia doni ad Esaù, perché li accetti, come una restituzione della benedizione rubata. Si prepara, poi, con la preghiera: "Dio del mio padre Abramo e Dio del mio padre Isacco, Signore, che mi hai detto: Ritorna al tuo paese, nella tua patria e io ti farò del bene, io sono indegno di tutta la benevolenza e di tutta la fedeltà che

hai usato verso il tuo servo". Indegno, in lingua ebraica, è "katonti", che significa "sono troppo piccolo davanti alla tua grandezza". Questa espressione cambia tutto il senso alla preghiera "Indegno" sembra un termine legato alla sfera morale, mentre essere piccoli davanti a un Dio grande è un modo di rapportarsi a Lui.

Dopo i doni e la preghiera, Giacobbe rimane da solo tutta la notte davanti al torrente Iabbok, affluente di destra del Giordano. I tre Padri rappresentano i tre momenti della preghiera: al mattino Abramo, al pomeriggio Isacco, di notte Giacobbe, che ha lottato con l'Angelo. Ci sono tre interpretazioni relative a questo episodio. Secondo me, sono tutte e tre vere, perché dicono che: è l'Angelo del fiume, della natura, è l'Angelo di Esaù, è l'Angelo di Dio. Giacobbe lotta con l'Angelo della natura ovvero lotta con la sua natura, per accettare se stesso. Deve riconoscere che lui non è suo fratello, deve accettare quello che egli è: un essere unico e irripetibile. Giacobbe lotta con l'Angelo di Esaù. Questo per dire che la nostra battaglia non è contro creature fatte di carne o sangue, è contro gli spiriti dell'aria. Quando siamo in lite con una persona, la vera soluzione non si ha quando andiamo a parlare con l'altro, perché ogni cosa che si dice può peggiorare la situazione. Tante volte ho citato l'episodio di san Francesco, che è stato chiamato, come uomo di pace ad Arezzo, dove tutti litigavano. Ogni mediazione era fallita fino a quel momento. San Francesco rimane fuori dalla città e vede sopra di essa i diavoli, che fanno festa. Egli recita una preghiera di liberazione e caccia i diavoli. Quando entra nella città, tutti gli abitanti avevano già fatto pace. Giacobbe lotta con l'Angelo del fratello: la vera lotta è dentro di lui e, quando vede il fratello, la situazione è risolta. Giacobbe lotta con l'Angelo di Dio che lo ha creato come essere unico e irripetibile e che ha un progetto su di lui, Israele. Ancora oggi, la Palestina si chiama Stato di Israele. Fino a quando Giacobbe vuole assomigliare al fratello, fino a quando vuole assomigliare a un altro e vivere la vita di un altro, non può vivere la sua. La lotta è estenuante, Giacobbe è forte, è testardo e vuole la benedizione: Dio deve azzopparlo! Dio gli rivolge la domanda trabocchetto, quella che, venti anni prima, gli aveva rivolto suo padre: "Come ti chiami?" Allora aveva risposto: "Mi chiamo Esaù". Per gli Ebrei, il nome rappresenta una missione. Dio lo mette alle strette. "Come ti chiami?" Risponde: "Giacobbe". Finalmente accetta se stesso e Dio lo benedice.

In questo anno, dedicato alla fedeltà, dobbiamo spogliarci di tutte le maschere, di tutti i ruoli. Dobbiamo dire il nostro nome e accettare il nostro mistero. Allora, quando sentiremo le benedizioni, queste entreranno nella nostra vita, perché siamo già stati benedetti. Efesini 1, 3: "Benedetto Dio, Padre del Signore Nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetto con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo". Perché questa benedizione entri in noi, dobbiamo accettare quello che siamo, senza voler assomigliare a nessuno. In questo anno, dobbiamo accettare il nostro mistero. Giobbe 42, 5: "Prima ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono". Giobbe ha tolto tutta la pelle, le maschere, i ruoli ed è diventato trasparente. Matteo 5, 8: "Beati i puri

di cuore, perché vedranno Dio” significa: “Sono felici le persone trasparenti, perché faranno esperienza di Dio”. Per fare questa esperienza, dobbiamo essere trasparenti e togliere tutti i ruoli, che ci impediscono di farci vedere. Togliendo tutto, faremo esperienza di Dio, che ci porta ad essere noi stessi: così inizierà la nostra vera vita.

“Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto”. Essere fedeli a se stessi significa essere vincenti: in questo modo cambia tutta la nostra vita. Giacobbe, dopo che gli è stato mutato il nome, non rimane nelle retrovie, ma si mette davanti a tutti.

Quando gli dicono che Esaù sta arrivando con 400 uomini, sente angoscia e paura. Paura per quello che noi possiamo fare di male, angoscia per quello che possiamo ricevere di male. Giacobbe si rende conto che può fare e ricevere del male. Esaù, che aveva tutte le ragioni per condannare Giacobbe, appena lo vede, “gli corse incontro, lo abbracciò, gli si gettò al collo, lo baciò e pianse”. Gli Ebrei non corrono: solo gli indemoniati

corrono, nella Scrittura. Esaù corre, come il padre misericordioso. Giacobbe dice ad Esaù: “Accetta il mio dono augurale” che, tradotto esattamente, è: “Accetta la tua benedizione (berakà)”. Giacobbe restituisce la benedizione, che aveva sottratto al fratello. Esaù sottolinea che Dio lo ha benedetto, pertanto: “Resti per te quello che è tuo!”. La benedizione rappresenta la ricchezza. Da questo momento inizia la vera storia di Giacobbe, chiamato Israele. Dopo venti anni di peripezie, inizia la storia delle Dodici Tribù di Israele al quale, anche oggi, noi facciamo riferimento con le Dodici Tribù.

L’invito per tutti noi è di iniziare la nostra vera storia, senza più nascondersi nella vita degli altri. Prendiamo la nostra vita, portiamola avanti e saremo il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo. In questo modo saremo benedizione non solo per noi stessi, ma per il mondo. Amen!

*P. Giuseppe Galliano msc*

## ***“Una nuova visione della cosiddetta malattia, per uscire dalla paura”***

***Intervento di Maria Gabriella Bardelli***

***al XIX seminario per l’effusione dello Spirito Santo***

***~ Oleggio, 3 Febbraio 2013 ~***

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, perché mi concede 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 questo tempo che passeremo insieme, sceglierei: “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 e queste conoscenze mi hanno permesso di superare la paura che un giorno, a me e ai miei familiari, possa succedere qualcosa di tanto terribile da non poter fare niente per superarlo. Le conoscenze a cui mi riferisco sono leggi, che osservano il comportamento del corpo e ci spiegano che cosa sia la cosiddetta malattia. Sono arrivata a conoscerle 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. Si trattava del mal di testa, che è diventato emicrania con dolore, che portava vomito,

l’impossibilità di stare alla luce, di lavorare, di avere relazioni nelle giornate in cui stavo male. Una mattina, mentre stavo facendo colazione, prima di andare a scuola, ho scoperto che cosa fosse il mal di testa. Sapevo, in teoria, di che cosa si trattasse perché mio papà ne soffriva. Ho pensato di aver ereditato questo disturbo da mio papà e ho ricordato la vita del mio babbo che passava tante giornate a letto, soprattutto durante le vacanze. Ricordo che tutte le mattine di Natale si alzava dal letto a fatica per aprire i regali, poi tornava a letto, perché non poteva mangiare, né fare altro.

All’inizio ho scoperto che, bevendo il caffè, il mal di testa mi passava un pochino. Poi, però, il caffè non bastava più. Guardavo mio papà, vedevo che assumeva analgesici e ho cominciato a farne uso anche io: cercavo 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, pensavo che gli analgesici potessero essere il mio aiuto. Da un certo punto in avanti, però, 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: è vero, infatti, che, fino a quando non abbiamo bisogno, non cerchiamo! Non mi ero mai posta domande su che cosa fossero la malattia e il dolore. Da quando ho cominciato a provare dolore e a non trovare soluzioni, ho preso a cercare qualche cosa che non conoscevo, non perché non esisteva, ma

perché non l'avevo cercato prima. Ci sono arrivata, attraverso alcuni libri. In quel periodo con Andrea vivevo in Venezuela, dove siamo stati cinque anni, all'inizio del nostro matrimonio. Lì 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. Il libro di cui parlo è: "L'anatomia dello Spirito" di Caroline Myss che ringrazierò sempre. Questa donna ci metteva di fronte al fatto che aveva incontrato tante persone con diversi tipi di malattie e aveva potuto vedere come, nella storia di ognuno di loro, ci fosse stato un evento, una serie di eventi, emozioni dolorose, in seguito alle quali è emersa la malattia.

In Venezuela, dove si possono trovare tante possibilità di medicina naturale, spirituale e alternativa, ho cominciato a trovare una soluzione al mio mal di testa: mi si è aperto un mondo. Cercavo una soluzione al mio problema, ma, pur avendo trovato qualche cosa che mi aiutava, il mal di testa mi tornava ciclicamente: due volte al mese avevo due o tre giorni di crisi. Grazie al libro di cui ho parlato prima, 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, emozioni ... 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 io vi dicessi di piangere, come fareste a provocare questa emozione nel vostro corpo? Dovreste richiamare una tristezza, un dolore... L'emozione provoca una reazione nel nostro corpo. Come sappiamo di essere arrabbiati? Ce ne accorgiamo, perché il nostro corpo ce lo dice: il cuore accelera e avvertiamo l'affanno. La tachicardia è legata all'emozione e non pensiamo di essere malati. Quando riusciamo a sfogare l'emozione, pian piano, il corpo si riprende. Quando avvertiamo 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: non

si tratta di una malattia, ma di un'emozione. Negli altri casi in cui le gambe non ci reggono o ci fanno male, pensiamo che la macchina - corpo, si sia inceppata.

Tutti i giorni possiamo sperimentare che, quando proviamo un'emozione, questa si registra sul nostro corpo e ne altera la 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, possiamo verificarlo ogni giorno. 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" e ciò che vorrei dirvi oggi è questo: ogni sintomo del nostro corpo è sensato, porta un messaggio e non è una malattia, parola che ci dice che quello che succede nel nostro corpo è male. Malattia è una parola con un forte valore ipnotico. "Sono malato" è un'affermazione che ci sta dicendo che ho qualche cosa di male nel mio corpo: questo messaggio arriva diretto al nostro inconscio, a noi stessi, alle persone che stanno intorno a noi.

Ogni sintomo del nostro corpo è sensato e ci porta un messaggio che ci permette di 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 il timore 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 tornerà azzurro, si sentirà il canto degli uccelli, ci saranno gemme e fiori, le giornate dureranno sino alle 10 di sera ... Non abbiamo paura, non temiamo.

## **MINISTERO DI INTERCESSIONE E DI ASCOLTO**

*Se desideri chiedere preghiera per te o per persone o situazioni particolari, i responsabili dei gruppi di intercessione sono a tua disposizione a questi numeri:*

### **OLEGGIO**

Francesca	338-3139118	Franco	349-8654100
Carlo	334-6522778	Elena	335-8307376
Giusy	333-6367445	Umberto	338-6534586
Vanna	333-2676498	Marisa	333-8714882
Gemma	340-5336572	Anna	348-4143829
Angela	0321-998318	Renzo	338-2635704

### **NOVARA**

Lilly	349-6033784
Cristina	339-7449042
Daniela	334-2542073
Teresa	349-3980735
Patrizia	0321-465401
Angelo	mercoledì sera, dopo l'incontro di preghiera

### **MILANO**

Gabriella	347-4051219
Paola	373-5104499

### **ANGERA**

Saveria	347-3086404
Katia	334-3385766

### **BISUSCHIO**

Vincenzo	329-6152832
----------	-------------

### **SOMMA LOMBARDO**

Francesco	333-1144025
-----------	-------------

### **SARONNO**

Antonio	338-1704718
Rita	347-4041066
Antonia	339-7682845
Raffaella	339-2847307

### **GALLARATE**

Rosalba	328-2234787
---------	-------------

### **TURBIGO**

Patrizia	0331-883141
----------	-------------

### **LESSONA**

Ornella	339-8159384
---------	-------------

### **MARANO TICINO**

M.Carla	0321-97514
---------	------------

Immaginate di essere un extraterrestre, che non è mai stato sulla Terra: Un giorno vi dicono che c'è la possibilità di scendere sul pianeta Terra. Partite nel mese di giugno verso le colline toscane. Trovate un posto fantastico, che vi fa meravigliare per i colori, i profumi, i casolari... Voi extraterrestri, quando ripartirete, porterete con voi un bellissimo ricordo della Terra e il desiderio di tornare ancora. Immaginate di avere la possibilità di ritornare sulla Terra, verso la stessa destinazione: ne sarete entusiasti, ricordando che, quello che avevate visto, era un luogo pieno di vita. Non sapete, però, che state partendo nel mese di dicembre e, arrivati nello stesso luogo, rimanete sconvolti perché non ci sono più le foglie e i colori, fa molto freddo: pensate che il paese in cui siete sia morto, malato... Avete paura perché non conoscete 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. Se vediamo un albero senza foglie, in inverno, pensiamo di fare qualche cosa? Se rimuoviamo la terra intorno, roviniamo le radici e ammazziamo l'albero. Posso però sapere di non dover fare nulla, se so che siamo in inverno, che sensatamente gli alberi perdono le foglie e che rigermoglieranno 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 avvertiamo sono patologie la cui eziologia è sconosciuta; sono malattie che non si sa da dove vengano: forse sono genetiche, forse ambientali ... Pensiamo al valore ipnotico della parola "tumore". Vi viene detto: -Hai un tumore.- è l'equivalente di: -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 è impazzita, ha fatto qualcosa che non è più sensato e noi siamo spacciati. In alcuni casi la scienza ci aiuta, in altri no. Il tumore ci fa paura 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 circolatorio, digestivo... possa impazzire? Se noi conosciamo quello che succede nel nostro corpo, usciamo 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? Sto per inoltrarmi in una materia difficile, non voglio soffermarmi sulla sua complessità, ma darvi un messaggio essenziale. Nel mio libro ho cercato di rendere questi concetti in modo semplice. 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 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 e di aumentare le sue funzioni, entra nella fase in cui deve recuperare lo sforzo. Possiamo chiamare la prima fase attiva, la seconda 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. Quando sentiamo dei sintomi: rossore, dolore, febbre, gonfiore, diagnosi di tumore, perché c'è proliferazione cellulare, non è perché siamo sfortunati, non è che, perché papà aveva mal di testa, lo devo avere anch'io. La nostra storia ha a che fare con quello che viviamo. Se conosciamo, possiamo cominciare a non spaventarci e a vedere il tumore, chiamandolo "tumor", gonfiore, cosa per cui non 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. Avvertiamo la maggior parte dei nostri sintomi, in realtà, quando 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. 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. L'ho letto, divorato, ho cercato il sito dell'autrice e ho scoperto che, il sabato successivo, sarebbe venuta a Milano per una conferenza a cui mi sono iscritta subito. La motivazione era forte: ero determinata a cercare quale fosse la situazione emotiva, che continuava a provocarmi il mal di testa. Ho ascoltato l'autrice del libro ed 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, ci sarebbe stato un Seminario, dove era data la possibilità di approfondire con lei alcuni argomenti. In questo Seminario si partiva dai sintomi e si poteva cominciare a vedere quale lavoro si poteva fare su di loro. 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 della liberazione della memoria emozionale che, adesso, è uno dei lavori che svolgo nella mia vita. È stata un'esperienza molto intensa, durante la quale l'autrice, attraverso domande, mi ha aiutato a individuare una situazione emotiva, che avevo vissuto e stavo ripetendo nella mia vita. Noi possiamo aver vissuto situazioni emotive che, con il pensiero, siamo in grado continuamente di 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 nostro 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, così, cominciano ad avere una spiegazione. Sono allergica al latte, non perché sono sfortunata, ma perché il latte riattiva una memoria. Etiologia sconosciuta? No. Se posso riconoscere quale è l'emozione, che l'ha provocata, 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.

Vi faccio 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 una bella occasione per poter lavorare in questo settore. Ho deciso che avrei seguito la formazione con Claudia Rainville e più lavoravo con lei, più studiavo con lei, più mi rendevo conto che era quello che volevo fare nella

vita, perché mi dava delle chiavi così profonde di ascolto del corpo, di ascolto della persona, che mi permettevano di 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, si entra una fase di riparazione, durante la quale, spesso, il corpo si gonfia, si 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, ascolto quello che succede e aggiusto un po' il tiro.

Perché ci sono l'emicrania e 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 preciso, dava vomito e 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', così come le cellule. 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

Giovedì 14 Marzo, ore 18.30

### **EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI**

celebrata da p. Giuseppe Galliano msc,

**a Pontecagnano (SA)**

chiesa parrocchiale del SS. Sacramento,  
via Campania

Informazioni: Feliciano 340-4565726

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 lo è. La mia storia non sarà mai la vostra, così come non lo sarà la mia percezione. La situazione conflittuale ha sempre a che fare con il fatto che io, per quanti sforzi faccio, 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 faccio, non mi sento all'altezza. Vi dicevo che il mal di testa è apparso, quando ho iniziato a lavorare, come insegnante. Sono stata "Scout" per tanti anni e mi piaceva moltissimo lavorare con i ragazzi, con i bambini con difficoltà di apprendimento. Mi ero detta che insegnare era stupendo e 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. Alla Facoltà di Lettere, per poter insegnare Geografia, basta superare un 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: era come andare a sostenere un esame davanti ai miei alunni. Per questo, la sera prima studiavo molto e, quando gli alunni terminavano l'interrogazione, mi sembrava di averla sostenuta personalmente e diventavo rossa. Ogni volta vivevo lo shock di non sentirmi all'altezza. Andavo a dormire: quando dormiamo, lasciamo le tensioni ed entriamo nella fase di riparazione. Così le mie cervicali, che erano entrate in fase attiva, nella notte, affrontavano la 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 e loro hanno la responsabilità di doverlo sentire. La responsabilità dei nostri figli? Sì, sì! Responsabilità vuol dire essere abili a rispondere. Responsabilità. 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.

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 non è vero! 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 avrà una situazione conflittuale più elevata. Più è grande la situazione conflittuale, più è intensa la fase di riparazione, più i sintomi sono intensi. Non c'è sintomo che non abbia una radice emotiva, a meno che si prenda un veleno e lo assuma. C'è gente, però, 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, ha proposto una gita di quattro giorni. I bambini di quattro anni stavano fuori di casa tre notti e quattro giorni. Erano loro a scegliere se

Mercoledì 3 Aprile, ore 20.00

### **PREGHIERA DI LODE**

animata dal gruppo "Betania" di Cassinetta di Biandronno,  
a seguire:

### **EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI**

celebrata da p. Giuseppe Galliano msc,

**a Cassinetta di Biandronno (VA)**

Chiesa SS. Erasmo e Teodoro - Via Borghi, 19

Informazioni: Anna 328-8712639

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, la mattina seguente, Tadeo si è svegliato 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, dopo il ritorno dalla gita, abbiamo trovato 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, avevano raccontato l'esperienza e Tadeo era desideroso di provarla. 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. Mio marito e io ci siamo detti che Tadeo stava crescendo, ma era ancora piccolo e aveva bisogno della sua mamma. Ha tutto il diritto di crescere, ma 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 diversi tipi di 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

***Gli incontri del Seminario per l'effusione dello Spirito Santo si svolgeranno ogni domenica presso la chiesa parrocchiale dei SS. Pietro e Paolo di Oleggio. Questi gli incontri rimanenti:***

***3 Marzo (Messa di intercessione)***  
***10 Marzo***  
***17 Marzo (Effusione, a seguire Messa di ringraziamento)***

***Ore 13,15 accoglienza***  
***Ore 14,00 preghiera di lode***  
***Ore 14,30 catechesi e mistagogia***

***Tutti gli incontri sono trasmessi "in diretta" sul sito della Fraternità, nella sezione Diretta Video***

fede? Perché abbiamo perso questa fiducia? Pensiamo alla perfezione della natura, alla perfezione del corpo umano, che genera una vita e la donna 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!

M.G. Bardelli



## Il segno

Il segno, che viene distribuito, oggi, è un braccialetto con i colori dell'arcobaleno, in lingua ebraica, **Qeset b anan** che significa acquisire una conoscenza piena di ciò che è nascosto. Noi possiamo conoscere, sia attraverso la mente, sia attraverso il respiro, che è il mezzo di collegamento tra il corpo e l'anima. Nella Fraternità ci sono due modi di acquisizione:

attraverso la lode e la gratitudine, le due braccia in alto dell'arcobaleno, sia attraverso la Preghiera del cuore, di silenzio, del respiro, in cui, attraverso il respiro, riusciamo ad andare nella terra sconosciuta nel nostro inconscio a trovare la ferita emozionale, che noi dobbiamo guarire. Possiamo trovare queste ferite attraverso il respiro e il silenzio. Adesso, per mancanza di tempo, non riusciremo a fare la Pratica di preghiera del cuore, ma solo un esercizio di rilassamento con i colori, che potrà aiutarci. Questo esercizio di rilassamento precede la Preghiera del Cuore. L'esercizio di rilassamento si basa sui colori dei chakra, che sono i sette punti energetici, che noi abbiamo nel nostro corpo. Dobbiamo sederci comodamente, posando i piedi 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 le paure nascoste dentro di noi, che agiscono inconsciamente. Le mani vanno portate sulle cosce, chiudiamo 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, avvertiamo dentro di noi un'anima immortale. Il respiro ci collega con questa anima immortale.

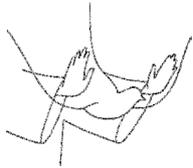
- Il 7° gradino è bianco: tutto è come nella nebbia, in mezzo alla quale vediamo una porta e l'apriamo. È la porta del nostro cuore: entriamo e c'è una stanza tonda, quella del nostro cuore. A poco a poco, l'arrediamo.

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, potremmo restare circa mezz'ora. In questo silenzio, con questa respirazione, noi acquisiamo la 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.

**Domenica 21 Aprile: FESTA DI FINE SEMINARIO**  
**Aperta a tutti, presso il ristorante San Giovanni di Cressa (NO)**  
**con cena, danze e canzoni**  
**Prenotazioni e pagamenti: Vanna 333-2676498**



# Testimonianze

*"Se riuscirò anche solo a toccare il suo mantello, sarò guarita". Gesù, voltatosi, la vide e disse: "Coraggio, figliola, la tua fede ti ha guarita". E in quell'istante la donna guarì. (Mt. 9, 21-22)*

Grazie, Gesù, per il Tuo Amore che non ha limiti e perché ci ricordi sempre che, se avremo fede in Te, anche solo quanto un granello di senapa, nel Tuo Amore, potremo spostare anche i monti e saremo immuni da qualsiasi ostacolo e negatività. Vorrei portare questa testimonianza per ringraziarti per una delle tante grazie che mi hai concesso da quando ho fatto entrare il Tuo Amore nella mia vita. Nella mia famiglia ci sono stati molti casi di patologie oncologiche, soprattutto nella linea materna, tali per cui mia madre ha perso la vita, anni fa, per un tumore ovarico. Per questi motivi e per la presenza di molte cisti, mi era stato raccomandato di sottopormi ogni anno a una visita di controllo, cosa che era, per me, molto angosciante. Il medico mi rassicurava dicendomi che si trattava solo di un ovaio policistico. Tuttavia si erano presentati diversi problemi ormonali fastidiosi e mi sentivo oppressa da questa pesante eredità. Sicuramente anche la mia vita stressante non aiutava la mia salute. Ho iniziato il cammino con Gesù anni fa, ma è solo negli ultimi tempi che mi sono aperta più profondamente all'ascolto della Sua parola. Ho iniziato a lasciare andare le mie paure e a vivere molto diversamente, nella gioia: Gesù risolve tutti i problemi e porta gioia. Questa estate dovevo lavorare tutto il mese di agosto e quindi ho comunicato ad amici e familiari che non sarei andata a La Thuile, pur potendo usufruire di una camera doppia con un posto libero per me. Il sabato prima della partenza mi è giunta, in modo inaspettato e insolito, la comunicazione che due miei impegni settimanali erano stati revocati. Invece di arrabbiarmi per la perdita di quel lavoro, ho sentito un'insolita serenità e ho comunicato all'ultimo, con un po' di titubanza, che sarei salita anch'io a La Thuile, luogo dove ho vissuto l'esperienza di ritiro spirituale più bella della mia vita. Durante il riposo nello spirito, quando i fratelli hanno imposto le loro mani su di me, ho sentito una potente scossa che partiva dal mio capo, attraversava la colonna vertebrale e arrivava al mio ventre, portando un grande calore, come una deflagrazione. Ero molto sorpresa e ho pensato d'istinto: "Lì c'è qualcosa di davvero complicato, qualcosa di grande da risolvere". Dopo poco tempo mi sono accorta che la dolorosa dismenorrea di cui soffrivo ogni mese era scomparsa. A fine agosto sono andata a fare il mio solito controllo dal medico, chiedendo a Gesù di proteggermi. Prima dell'ecografia ho notificato alla ginecologa, che mi visitava per la prima volta, che avevo un ovaio policistico e che mia madre era morta per un tumore ovarico. Lei ha passato l'ecografo e mi ha detto che il mio ovaio era normalissimo, funzionava benissimo e che non c'era nemmeno una ciste. Ha iniziato poi a stampare le immagini che erano completamente diverse da quelle degli anni precedenti. Mi sono sentita pervadere da serenità e felicità. Nelle settimane successive anche i sintomi del disordine ormonale sono scomparsi. Ogni giorno ringrazio Gesù per questa splendida grazia. Grazie, Signore, per le grazie che mi hai concesso e per quelle ancora più grandi che hai preparato per me. Lode, lode, lode, grazie, Gesù, perché rendi la nostra vita bella

nel tuo Amore e perché ciò che ti chiediamo, nel tuo Nome, Tu ce lo concedi sempre.

*(lettera firmata)*

Ringrazio il Signore con tutto il cuore e desidero rendere testimonianza per una malattia dichiarata, ma subito sparita. Mi chiamo Lucia e, dalla fine del 2011, ho attraversato momenti difficili. A dicembre ho perso la mamma, poi si sono susseguiti problemi sul lavoro che hanno portato a grosse difficoltà finanziarie. La tristezza mi schiacciava il cuore. A questa, ben presto, si aggiunsero anche delusione e amarezza, causate dal comportamento scorretto di persone che io ritenevo essermi amiche. Ero molto arrabbiata, tutto sembrava contro la mia famiglia, era un continuo delirio, finché, un giorno, qualcosa cambiò, spegnendo il mio urlo e la mia disperazione. Qualcosa di grande si verificò, perché potessi riflettere sul vero senso della vita. Il 25 maggio scorso mi sottoposi a una visita dalla senologa perché sentivo di avere una ciste al seno sinistro. La dottoressa, dopo un accurato controllo, mi disse che non era la ciste che la preoccupava, bensì qualcosa di sospetto che era sotto. Con urgenza, mi fissò un appuntamento per il lunedì successivo, prescrivendomi ago aspirato e biopsia. Domenica 27, giornata di Pentecoste, che precedeva l'esame, partecipai all'Eucaristia di Evangelizzazione con intercessione per i sofferenti, che veniva celebrata al palazzetto dello sport di Novara. Il mio cuore era piccolo, panico e ansia erano parte di me. Ho pianto tra le braccia della sorella che ha pregato su di me, che mi ha dato coraggio. Mi sentivo più serena: ho cantato e lodato Gesù. "Si", dicevo fra me, "affronterò il percorso della malattia lodandoti e ringraziandoti per avermi fatto capire che la vita va vissuta con gioia, anche se ci sono problemi da affrontare". Gesù mi ha risposto con questa parola di conoscenza che subito ho sentito mia: "Gesù dice a una donna di oltre 40 anni con una non ciste sul lato sinistro del seno di non aver paura di affrontare il male, perché lui sarà al suo fianco". Non credevo fosse possibile: Gesù si sarebbe preso cura di me. Io dovevo credere in Lui e non aver paura. Alla fine della giornata ero piena di forza e di coraggio e, gridando: "GRAZIE, GESU'", ho affrontato l'esame del giorno dopo, dichiarato da tutti doloroso, senza sentire nulla. Il 21 giugno è stato il giorno del mio intervento, in quanto l'esito della biopsia aveva dato il 99% delle probabilità che il tumore fosse maligno. In sala operatoria andai con le mie gambe e, durante il percorso, pregai Gesù di mantenere la sua promessa, di starmi vicino e tenermi per mano. Non volevo aver paura e volevo continuare a vivere per veder crescere i miei figli. E' andato tutto come speravo, anzi meglio di quanto sperassi: l'esito negativo del linfonodo sentinella dava una quasi certezza di benignità. I medici si chiedono come sia possibile: raramente si sbaglia una biopsia. Io so che il Dio dell'impossibile ha posato una mano su di me e non ho avuto bisogno né di radio, né chemio, solo di visite di controllo. Io non posso fare altro se non lodare e ringraziare Gesù per questo miracolo! Sono fortunata, Gesù mi vuole bene, mi è stato vicino, ha

ascoltato le mie preghiere, ma, soprattutto, ha svuotato il mio cuore dall'odio e dall'amarezza, riempiendolo di solo amore. Oggi ti lode e ti benedico, sei buono e misericordioso, ogni lode è benedizione e ti grido GRAZIE GESU'!

*Lucia Di Gregorio*

Lode e gloria a Te, Gesù, sempre! Desidero ringraziare Gesù perché ho venduto il mio appartamento nel gennaio del 2012 e, il mese successivo, ho comprato quello nuovo. Tutto si è svolto nella preghiera, con l'aiuto dei fratelli, fino alla fine. A luglio 2011, durante l'Eucaristia di Evangelizzazione con intercessione per i sofferenti, celebrata a Santo Stefano, avevo sentito per me una parola di conoscenza che parlava di una maledizione presente su una casa in vendita. Abbiamo pregato e a settembre ho firmato il compromesso, successivamente l'atto di vendita. Ci sono stati intoppi e difficoltà, ma tutto si è risolto con la preghiera. Grazie, Gesù, perché hai esaudito la mia preghiera: trascorrerò l'ultima parte della mia vita con Gesù in questa nuova casa che Lui mi ha dato. Lode, lode, lode!

*Biancarosa*

Sono Mari e desidero testimoniare ciò che Gesù e le preghiere di intercessione hanno fatto per me. Dopo un malore a cui è seguita la perdita di conoscenza, sono stata ricoverata all'ospedale. Mi hanno detto che il mio svenimento era la conseguenza una forte forma influenzale e che sarei uscita il giorno seguente, dopo essere stata reidratata. Nei giorni successivi, però, mi sentivo sempre peggio e anche il mio quadro clinico peggiorava inspiegabilmente ogni giorno di più. I valori delle piastrine erano azzerati, c'era una sospetta parotite che ha portato al mio spostamento in un altro ospedale per presunta meningite. Il mio viso era gonfio a causa di un'infezione alle ghiandole salivari e, soprattutto, ero affetta da un'astenia così forte che non mi permetteva di alzarmi, di parlare, di mangiare. Mi sembrava di spegnermi lentamente e ho davvero creduto di non farcela. Dopo una settimana di ospedale mio marito Carlo e io abbiamo chiesto preghiera per uscire da questa situazione. Noi frequentiamo, ormai da 14 anni, la Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù di Oleggio e sappiamo bene quanto sia importante la preghiera. Un pomeriggio Carlo, che avrebbe dovuto fare un lavoro di volontariato presso una famiglia bisognosa, si recò ad avvisare che doveva sospendere il lavoro per curarmi e due persone, a noi sconosciute, sentendo questa situazione hanno chiesto il mio nome per presentarlo all'Eucaristia di Evangelizzazione che si sarebbe svolta a Barza. Noi ne siamo stati più che felici e, quella stessa notte, ho iniziato a lodare e a ripetere: "Grazie Gesù, grazie Gesù, grazie Gesù" perché ho capito che Lui era intervenuto. Mi sentivo bene, ancora molto debole, ma bene. Il mattino successivo mi sono alzata da sola ... Via via le mie condizioni generali hanno cominciato a migliorare e, dopo alcuni giorni, sono stata dimessa. Grazie e lode a te, Gesù, che non ci abbandoni mai! Grazie ai fratelli che hanno fatto intercessione per

me. Sei grande, Gesù, lode, lode, lode a Te.

*Mari*

Mi chiamo Eleonora, ho 33 anni e sono qui per dare testimonianza di come la grazia del Signore nostro ha sovrabbondato insieme alla fede e alla carità, che è in Cristo Gesù' (1Tm 14). Dopo aver ricevuto ripetuti inviti, nel Febbraio del 2012, partecipai, per la prima volta, all'Eucaristia di Evangelizzazione con intercessione per i sofferenti, che si svolge a Oleggio. All'ingresso della chiesa mi diedero un foglietto sul quale scrivere le intenzioni per cui desideravo far pregare. In quel periodo vivevo una complicata situazione familiare e, non lavorando, i pensieri iniziarono a fossilizzarsi in quella direzione, fino a diventare ossessivi. A causa di ciò, iniziai a soffrire di mal di testa frequentissimi e lancinanti e, di conseguenza, attraversai un periodo di depressione. Nessuna delle persone presenti alla Messa poteva sapere di questo mio problema, tanto meno mio cugino, che mi aveva invitata a parteciparvi. Ad un tratto, una parola di conoscenza preferì: " C'è qui una persona che viene per la prima volta, portata da conoscenti, che soffre di pensieri ossessivi e di depressione. Il Signore ti dice di non preoccuparti: guarirai e, tra un anno, tornerai a testimoniare!". In quel momento mi chiedevo come fosse possibile ... Cari fratelli e sorelle, a distanza di un anno, oggi sono qui a dirvi che, Sì!, quella parola era per me! Ora sono guarita da tutti i pensieri e dalla depressione! Al Re dei secoli, incorruttibile, invincibile e unico DIO, onore e gloria, nei secoli de secoli. Amen (1 Tm 15, 17). Grazie, GESU', ti amo !

*Eleonora*

Mi chiamo Erika e abito a Bellinzago Novarese con i miei genitori. Desidero testimoniare la guarigione ricevuta durante l'Eucaristia di Evangelizzazione con intercessione per i sofferenti, tenutasi a Novara il 21.12.2012 e rendere così gloria al Signore per quanto ha compiuto in me e nella mia famiglia. Era la prima volta che partecipavo alla celebrazione di Novara e, quella sera, avevo un fortissimo male alla gola e alle orecchie, con conseguente costipazione alle vie respiratorie. Prendevo anti dolorifici ed anti infiammatori da giorni ma non stavano funzionando proprio per nulla. Dopo la preghiera di guarigione, vennero pronunciate alcune parole di conoscenza, che riguardavano la gola e le vie respiratorie. Si diceva: "Porto nel tuo spazio quell'amore che ti permetta ancora di respirare e stendo le mie mani su più alberi genealogici, sciogliendo nodi relativi a spartizioni non eque di eredità tra figli". Pensai che Gesù ce l'avesse proprio con me quella sera perché provai, da subito, sollievo fisico. Il mattino successivo la mia gola e le mie orecchie erano completamente guarite. Oltre a questo, il mio papà lotta da anni con i suoi fratelli per la spartizione non equa dell'eredità dei miei nonni. Grazie, Gesù, perché quando ci scegli, ti occupi proprio di ogni problematica della nostra vita e porti guarigione e beneficio in ogni ambito di essa.

*Erika*

### *Domenica 19 Maggio: Pentecoste con la Fraternità*

presso il Palazzetto dello Sport "Sporting Palace", piazzale dello Sport Olimpico, corso Trieste, Novara  
con il patrocinio di "Iniziativa di Comunione nel Rinnovamento Carismatico Cattolico":  
info: Daniela (334-2542073) - Informazioni dettagliate sul prossimo numero.

Per arrivarci: Uscita A4 "Novara Est", proseguire per "Novara centro" verso la tangenziale, uscita tangenziale "Galliate", poi a sinistra in corso Trieste, alla prima rotonda parcheggiare a sinistra. Possibilità di ristorazione nelle immediate vicinanze.

# ~ IL NOSTRO CALENDARIO ~

## EUCARISTIE DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI

<b>NOVARA</b> CHIESA DI S. ANTONIO Corso Risorgimento, 98	<b>PALERMO</b> CHIESA SANT'EUGENIO PAPA (Ns. SIGNORA d. NAZIONI) Piazzale Europa	<b>ROMA</b> SANTUARIO NS. SIGNORA DEL S. CUORE DI GESÙ Piazza Navona	<b>OLEGGIO</b> CHIESA SS. PIETRO E PAOLO Piazza Bertotti
			<b>Domenica 3 Marzo</b>
	<b>Lunedì 11 Marzo</b>	<b>Mercoledì 13 Marzo</b>	
<b>Venerdì 22 Marzo</b>			<b>Domenica 7 Aprile</b> (Giornata della Misericordia)
<b>Venerdì 12 Aprile</b>	<b>Lunedì 15 Aprile</b>	<b>Mercoledì 17 Aprile</b>	
	<b>Lunedì 6 Maggio</b>	<b>Mercoledì 8 Maggio</b>	<b>Domenica 19 Maggio</b> (Pentecoste) (*)
<b>Venerdì 24 Maggio</b>			
	<b>Lunedì 10 Giugno</b>	<b>Mercoledì 12 Giugno</b>	<b>Domenica 16 Giugno</b>
<b>Venerdì 21 Giugno</b>			
			<b>Sabato 20 Luglio (**)</b>
Ore 20.00 preghiera di lode Ore 20.30 Eucaristia	Ore 20.00 preghiera di lode Ore 20.30 Eucaristia	Ore 20.00 preghiera di lode Ore 20.30 Eucaristia	Ore 13.45 preghiera di lode Ore 14.15 Eucaristia

Le Messe di Intercessioni per i sofferenti di Oleggio sono trasmesse in streaming sul sito della Fraternità  
 (\*) Palazzetto dello Sport "Sporting Palace", corso Trieste, Novara (info all'interno e nel prossimo numero)  
 (\*\*) Frazione Santo Stefano di Oleggio, ore 20,30



Se senti la necessità di parlare con qualcuno, tutti i giorni, dalle 21 alle 23, al:  
**331-2511035**  
 (tranne il martedì sera)  
 troverai una voce amica a tua disposizione, per ascoltarti e per pregare con te

Padre Giuseppe Galliano riceve di norma il martedì dalle 9 alle 12 in chiesa parrocchiale per confessione e direzione spirituale, tranne la settimana in cui celebra a Palermo e a Roma (vedi ultima pagina). Per conferma è possibile telefonare al **331-2511035** o visitare il sito della Fraternità: [www.nostrasignoradelsacrocuore.it](http://www.nostrasignoradelsacrocuore.it). Si raccomanda in ogni caso di **NON telefonare in parrocchia**. Lettere e testimonianze possono essere inviate a: padre Giuseppe Galliano msc - piazza Bertotti, 1 - 28047 Oleggio (NO) - Posta elettronica: [Info@nostrasignoradelsacrocuore.it](mailto:Info@nostrasignoradelsacrocuore.it)

Il foglio d'informazione *Oltre-gli orizzonti dello Spirito*, che hai tra le mani, è stampato in proprio e ha come unico fine quello dell'Evangelizzazione. È diffuso gratuitamente e gratuitamente spedito a chiunque ne faccia richiesta. La sua realizzazione comporta, però, delle spese, così come la spedizione postale. Chi volesse contribuire alla copertura dei costi, può farlo inviando la propria offerta tramite bonifico bancario sul conto corrente Banca Prossima codice IBAN: **IT15 X033 5901 6001 0000 0005723** intestato a "Associazione Nostra Signora del Sacro Cuore". Nella causale scrivere in stampatello "Offerta per Oltre". Grazie e... sempre lode!

Gli incontri di **Preghiera del Cuore** proseguono un venerdì al mese con il seguente calendario:

8 Marzo	28 Giugno
5 Aprile	19 Luglio
17 Maggio	16 Agosto

Ore 20,30 accoglienza  
 Ore 20,45 indicazioni sulla pratica  
 Ore 21,00-22,00 pratica silenziosa

Le testimonianze possono essere inviate a padre Giuseppe Galliano msc - piazza Bertotti, 1 - 28047 Oleggio (NO) via mail a [info@nostrasignoradelsacrocuore.it](mailto:info@nostrasignoradelsacrocuore.it). Possono essere pubblicate in forma anonima, ma si richiede che siano firmate. Il testo può venire accorciato per motivi di spazio

Tutti testi di questo bollettino possono essere utilizzati e riprodotti liberamente e gratuitamente purché ne sia citata la fonte e non ci siano fini di lucro