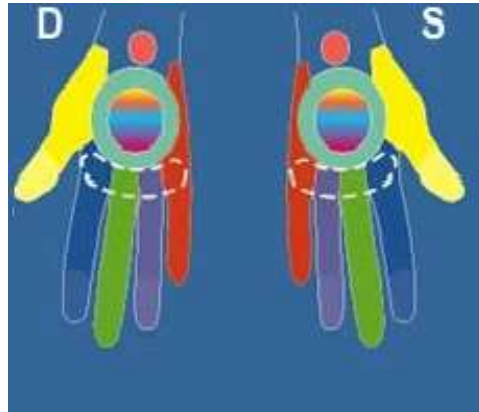
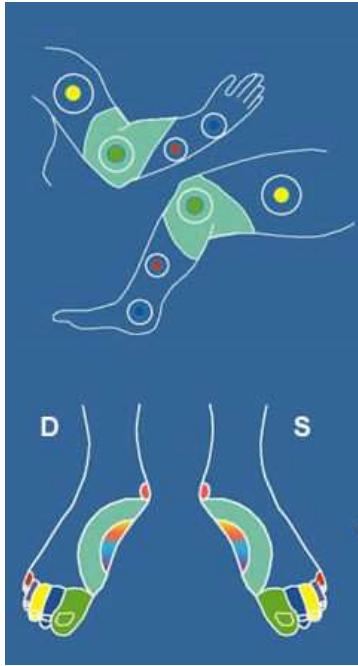


PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 2 maggio 2021



Una breve introduzione e una lunga preghiera di guarigione dei centri vitali. Questa preghiera di guarigione è presa dal manuale per eccellenza di Padre Antonio Gentili e Padre Andrea Schnöller

“Dio nel silenzio.”

Oltre ai sette centri energetici che già conosciamo, ce ne sono due nei palmi della mani e due nella pianta dei piedi.

Ce ne sono altri nove che accenno.

*Uno è sullo sterno. Negli uomini si nota una specie di pallina. Nello sterno confluisce l'energia.



Quando un tubo del rubinetto è occluso, l'acqua non scorre, così, quando abbiamo i centri energetici otturati, l'energia non scorre.

Quando il centro vitale (chakra) dello sterno è otturato, gonfio, c'è il timore di assumere compiti, prendersi responsabilità e schematizzare le esperienze: -Mi ricordo...- Quel ricordo blocca l'esperienza del presente.

*Due centri sono sui gomiti. Questi determinano l'intensità dei rapporti sociali. Più siamo elastici nei gomiti, più abbiamo facilità nei rapporti sociali.

*Due centri vitali sono nei palmi delle mani, dove passiamo l'energia.

Diventiamo canale dell'energia divina.

*Due centri vitali sono sulle ginocchia. Il bloccare le ginocchia deriva dall'orgoglio, dall'arroganza e da un senso di inferiorità, che porta allo scetticismo.

*Due centri sono nella pianta dei piedi, dove noi prendiamo e diamo energia. Noi siamo come un albero. Il tronco, i piedi prendono energia, forza, radicamento nella realtà.

Come si fa a pulire questi centri vitali?

Più volte abbiamo provato con l'imposizione delle mani. Se Gesù ci ha insegnato ad imporre le mani sugli altri, possiamo imporrele anche su noi stessi.

Il modo più efficace, per sturare questi centri è l'idraulico liquido, che è il respiro. Con il respiro puliamo tutto.

Al respiro va abbinata mentalmente la giaculatoria/mantra e meglio ancora il silenzio, che svelenisce.

Anche determinata musica è importante, ma più potente della musica è il silenzio, dove ascoltiamo la musica che è dentro di noi, la musica dell'Universo, svelenendo gli orecchi.

Importante è il suono della campane tibetane, che hanno influenza, come è importante la visualizzazione dei colori.

I cristalli possono aiutare per la pulizia dei centri energetici, ma hanno un processo lento.

La pietra per eccellenza è l'ametista, è la pietra dello Spirito, che emana energia.

Anche i cibi influiscono sulla persona. La carne rossa, i carboidrati, i dolci ostruiscono i centri vitali.

Il Canto in lingue, che è una contemplazione rumorosa, fa bene e purifica i centri vitali.

I centri energetici sono anteriori e posteriori. Quelli anteriori sono razionali, con pensiero lineare.

Quelli posteriori sono legati alla spina dorsale e sono quelli dell'inconscio, dello spirito.

Quando preghiamo, faccio sempre riferimento ai centri posteriori, perché mi aggancio alla realtà dello Spirito, anche se coinvolgiamo la mente, che in certo qual senso ostruisce.

Noi dobbiamo sempre essere agganciati alla Scrittura. Consideriamo gli otto centri vitali che Padre Antonio Gentili cita nel suo libro.

Con il respiro possiamo accedere alle stanze segrete del nostro inconscio e ricevere guarigione.

Ci mettiamo seduti o distesi.

Le gambe non devono essere incrociate.

Se siamo seduti, la schiena deve essere diritta.

Chiudiamo gli occhi.

Focalizziamo la nostra attenzione al respiro.

Quando inspiriamo, ripetiamo mentalmente: Gesù.

Quando espiriamo, ripetiamo mentalmente: grazie!

Esprimiamo un sorriso con la bocca, perché questo è un momento stupendo, dove le mani di Dio ci impastano. **Geremia 18, 6:** *“Forse non potrei agire con voi, casa di Israele, come questo vasaio? Oracolo del Signore. Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così voi siete nelle mie mani, casa di Israele.”*

Gesù, questa sera, aggiusterà questo vaso, che siamo noi.

Portiamo l'attenzione al centro energetico, che vi segnalo, facendolo attraverso il respiro.

***Sommità del capo.**

“Dio fece posare sul capo la benedizione.” **Siracide 44, 23.**

È il punto più importante, perché le mani vengono poste sul capo.

Gesù ci sta dicendo: *“Ravviva il carisma, che è in te, per l'imposizione delle mani.”* **2 Timoteo 1, 16.**

Visualizziamo la domenica di Pentecoste, quando il luogo, dove erano radunati gli apostoli e Maria ha tremato e sono scese sul loro capo fiammelle di fuoco. Immaginate di essere in questo Cenacolo di 2.000 anni fa. State pregando e lo Spirito scende sul vostro capo come lingua di fuoco. Fate memoria del giorno della vostra Effusione, quando hanno imposto le mani su di voi, risvegliando i vostri carismi.

Gesù, grazie!

***La fronte.**

La fronte è il luogo, dove è impresso il sigillo di Dio. **Apocalisse 14, 1:** *“Poi guardai ed ecco l'Agnello ritto sul monte Sion e insieme centoquarantaquattromila persone che recavano scritto sulla fronte il suo nome e il nome del Padre suo.”*

Ugo da San Vittore dice che l'occhio spirituale è l'occhio della contemplazione, l'occhio mediano, che porta a vedere il mondo interiore.

Sulla fronte noi ci segniamo, iniziando il Segno della Croce, facendo riferimento alle energie creatrici del Padre.

Visualizziamo Gesù che pone le mani sui bambini e li benedice.

L'occhio spirituale è collegato alla mente, quindi l'imposizione delle mani di Gesù sui bambini è proprio per benedire i nostri pensieri negativi, per arrivare al pensiero di Cristo.

Quando eravamo bambini, tutto ci sembrava bello.

Visualizzati bambino con Gesù, che pone le sue mani sulla tua fronte, per attivare il tuo occhio spirituale, benedicendoti.
Gesù, grazie!

*La bocca.

La bocca è l'organo della comunicazione e della comunione.

Romani 10, 9: *“Poiché se confesserai con la tua bocca che Gesù è il Signore, e crederai con il tuo cuore che Dio lo ha risuscitato dai morti, sarai salvo.”*

Salmo 63, 4.6: *“Le mie labbra diranno la tua lode... con voci di gioia ti loderà la mia bocca.”*

La prima immagine è quella di Isaia che nel Tempio si sente chiamato ad annunciare la Parola di Dio, ma le sue labbra sono impure. Un Angelo prende un carbone dall'Altare e brucia le sue labbra (**Isaia 6**). Lo stesso è per noi.

In questo momento, l'Angelo sta bruciando le nostre labbra, perché possano cantare le lodi del Signore e noi possiamo parlare, perché, molte volte, possiamo essere muti, cani muti. Possiamo dire tante parole e non dire niente: silenzi, che sono macigni.

Gesù prende il muto e gli mette la sua saliva nella bocca, sulla lingua, poi *“guardando verso il cielo, emise un sospiro e disse: -Effatà- cioè: -Apriti.”*

Marco 7, 34.

Sentiamo le mani di Gesù sulla nostra lingua con la saliva, che è Spirito Santo condensato. Gesù ci dice: *“Apriti!”*

La nostra bocca si apra alla lode, alla comunicazione del mistero, perché le nostre parole non siano inutili, ma possano far crescere. Visualizziamo Gesù.
Gesù, grazie!

*Gli occhi.

Nella Bibbia, vedere la luce è sinonimo di vivere. Attraverso l'occhio entriamo in relazione con il mondo esteriore.

L'occhio è anche la finestra dell'anima. **Luca 11, 34:** *“La lucerna del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è sano, anche il tuo corpo è tutto nella luce; ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre.”*

L'occhio può essere affetto da concupiscenza e porta a desideri sbagliati.

Eva ha visto la mela, come bella da mangiare.

Purifichiamo i nostri occhi, attraverso l'imposizione delle mani di Gesù.

Gesù porta fuori dal villaggio, dal “si è sempre fatto così” il cieco di Betsaida (**Marco 8, 22-26**). La guarigione di questo cieco avviene in due tempi: nel primo tempo, Gesù impone le mani e il cieco dice: *“Vedo come degli alberi che camminano.”* Nel secondo tempo, Gesù impone di nuovo le mani e il cieco vede da lontano.

Questa sera, Gesù impone le mani sui nostri occhi, perché possiamo vedere la bellezza della vita e non solo le sue brutture.

Gli alberi, nella psicologia del profondo, rappresentano il femminile. Alcuni autori, commentando questo Vangelo, dicono che è un invito a lasciare andare la madre.

Tutti noi abbiamo o abbiamo avuto una madre: lasciarla andare significa non tenerla, perché, a volte, è una presenza ingombrante nel nostro cuore.

Per diventare adulti, dobbiamo lasciare andare il papà e la mamma. È più difficile lasciar andare la madre, perché siamo stati legati a lei attraverso il cordone ombelicale. Lasciamo andare la nostra mamma, benediciandola e sentiamo nuovamente le mani di Gesù sul nostro capo, sui nostri occhi, per vedere da lontano, per vedere il progetto della nostra vita. Non dobbiamo vivere solo giorno dopo giorno.

Ogni giorno vediamo dove ci conduce Gesù, ma vedere da lontano è vedere il progetto di massima.

Sentiamo le mani calde di Gesù e visualizziamo la scena.

Sentiamoci amati dallo sguardo di Gesù.

Marco 10, 21: *“Gesù, fissatolo, lo amò.”* (Si tratta del giovane ricco).

Luca 22, 61-62: *“Allora il Signore, voltatosi, guardò Pietro, e Pietro si ricordò delle parole che il Signore gli aveva detto: -Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte.- E, uscito, pianse amaramente.”* Sentiamoci amati da Gesù.

Gesù, grazie!

***Gli orecchi.**

C'è l'orecchio destro e il sinistro. L'orecchio è l'organo per eccellenza dell'ascolto, anche se chi ascolta veramente è il cuore. Anche gli orecchi possono ascoltare.

Salmo 40: *“Ogni mattina Dio apre gli orecchi.”*

L'orecchio va circonciso, per togliere quelle parole, quei discorsi, che abbiamo ascoltato e hanno inquinato i nostri orecchi.

Questa sera, puliamoli, perché possiamo ascoltare l'armonia dell'Universo, la melodia delle Parole di Dio, il canto degli Angeli, il canto della Comunione dei Santi.

Visualizziamo Gesù, che viene a guarire un sordo. Per guarirlo, mette le sue dita negli orecchi. Le dita sono simbolo dello Spirito Santo.

I nostri orecchi, pieni dello spirito del mondo, vengono sturati dallo Spirito di Dio, che ci rende disponibili all'ascolto.

Salmo 81; Ebrei 3: *“Se tu ascoltassi la mia voce, non induriresti il tuo cuore.”*

Sentiamo le dita di Gesù nei nostri orecchi. Lasciamo andare le notizie negative, che abbiamo ascoltato.

Gesù, grazie!

***Il cuore.**

Il cuore è il centro della vita emotiva ed affettiva, centro dell'Amore.

Efesini 3, 17: *“Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori.”*

Ogni volta che rientriamo in noi stessi, rientriamo nella cappella della nostra esistenza, del nostro corpo, dove c'è Gesù. Spesso cerchiamo Gesù nelle chiese e in altre realtà, ma principalmente Gesù abita nel nostro cuore.

Questo cuore è un condominio intasato da tanti problemi: per questo, non sentiamo Gesù.

Ricordiamo la Beatitudine: *“Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio/ faranno esperienza di Dio.”*

Beati coloro che hanno un cuore trasparente, un cuore non appesantito, che soprattutto ama.

Il cuore è fatto per amare. Se non ama, muore; continuerà a battere fino a quando il corpo lo sosterrà. Chi non ama, è morto.

Scegliamo di amare, anche se fanno di tutto per farci odiare.

Amiamo nella trasparenza, nel rispetto, nella gioia.

Deuteronomio 4, 29: *“Ma di là cercherai il Signore tuo Dio e lo troverai, se lo cercherai con tutto il cuore e con tutta l'anima.”*

Deuteronomio 6, 5: *“Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore.”*

Il cuore va circonciso: devono essere tagliate tante cose non buone.

Ieri, si parlava della vite e di come il Padre viene a pulire. Anche noi dobbiamo fare la nostra parte, cercando di sistemare le cose, senza essere passivi.

Nel cuore possono abitare le dodici bestie, che lo inquinano. L'evangelista Marco, le riprende dal profeta Isaia: *“fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza.”* **Marco 7, 21-22.**

Il cuore va custodito.

Mi piace riferirmi alla Mistica; per visualizzare l'esercizio pensiamo a Matilde di Brandeburgo, Caterina da Siena, santa Chiara. A me piace l'immagine di Teresa d'Avila con il cuore trafitto; non può fare a meno di amare Dio e tutte le creature di Dio.

Ezechiele 11, 19; 36, 26: *“Toglierò dal loro petto il cuore di pietra e darò loro un cuore di carne.”*

Immaginiamo le mani di Gesù, che operano un trapianto di cuore. Questo cuore tradito, confuso, umiliato viene sostituito con quello di Gesù, perché possiamo amare sempre e comunque.

Visualizziamo le mani di Gesù e portiamo il respiro sul nostro cuore.

Gesù, grazie!

***Le viscere.**

Le viscere sono un punto molto importante nella Bibbia, perché sono la sede dell'anima.

Le viscere sono sotto l'ombelico, dove le donne hanno l'utero. Le viscere fanno riferimento alla misericordia; “raham”: utero di misericordia.

Le viscere sono collegate ai reni, che nella Bibbia vengono tradotti con mente. I reni sono la sede delle sensazioni sottili. Per la Bibbia, quello che è giusto o sbagliato dovrebbe essere deciso dalle viscere/reni/pancia.

Bisogna educare le viscere, per togliere i pensieri di iniquità e giungere ai pensieri di Cristo.

Reni e viscere fanno riferimento alla compassione, di cui Gesù è Maestro.

“Vedendo le folle, sentì compassione.” **Matteo 9, 36.**

Bellissima l'immagine del padre misericordioso che, quando torna il figlio scapestrato, gli corre incontro, e, mosso a compassione, *“gli si gettò al collo e lo baciò teneramente.”* **Luca 15, 20.**

Quando Gesù incontra il lebbroso, *“mosso a compassione, stese la mano, lo toccò e gli disse: Lo voglio, sii purificato!”* **Marco 1, 41.**

Quando Gesù incontra la vedova di Nain, *“ne ebbe compassione”* **Luca 7, 13.**

Quando il Samaritano incontra l'uomo mezzo morto, *“ne ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui.”* **Luca 10, 33-34.**

Le viscere sono la parte che viene massaggiata di più con il respiro addominale. Per questo, più volte, vi invito a respirare con la pancia, perché il respiro addominale massaggia questo punto, svelenendolo.

La nostra prima vita è stata vissuta in questo punto, nel grembo materno per nove mesi molto importanti. Molti traumi e molti doni fanno riferimento a quel tempo.

È bella l'immagine del Padre, che è anche Madre.

Rientriamo nelle viscere materne, sentiamoci amati, dopo aver lasciato la madre, alla quale eravamo legati dal cordone ombelicale.

A volte, le donne, quando si accorgono di essere in attesa, hanno paura della nuova vita: questa paura ci viene trasmessa.

Rientriamo nel grembo materno, dove le mani di Dio ci hanno impastato.

Questa sera, sentiamo le mani di Dio, che formano le nostre mani, le nostre gambe, la nostra testa; prima dei pensieri della mamma, sentiamo i pensieri di Dio. Lui ci ha voluti dall'Eternità. Sentiamoci amati.

Gesù, grazie!

***Il sesso.**

Il sesso è il centro vitale, che ci definisce come essere uomini o donne. In esso sono racchiuse energie psicofisiche, che costituiscono il fondamento dell'individuo.

In base al senso che la persona dà alla propria sessualità, si può dedurre in quale rapporto si ponga o meno al trascendente.

Il rapporto che abbiamo con il sesso deve essere sano, equilibrato. Il dominio di sé, uno dei frutti dello Spirito, rientra nella sfera della sessualità.

Questo centro vitale non è né anteriore, né posteriore, è centrale, difatti si trova sul perineo, punto centrale dell'esistenza.

Il sesso è il luogo d'incontro con Dio.

Dio chiede ad Abramo di circoncidersi. Sul sesso dell'uomo è inciso il segno dell'alleanza con Dio. Gesù ci ha detto di abbandonare queste cose. La sessualità è un bene relativo, perché dipende soltanto da questo mondo terreno.

Sant'Agostino ha dato una bella definizione dell'incontro con Dio: “Un orgasmo che la sazietà mai non discioglie.”

Proviamo a chiedere la guarigione di questo ultimo punto.

L'immagine è quella dell'emorroissa, che perdeva sangue dal sesso, quindi perdeva vita. Più cercava mezzi umani, più complicava la situazione.

Più cerchiamo rimedi umani, per educare la sessualità, più la complichiamo. L'Unico che può guarirla, quando è malata, è Gesù.

La sessualità va educata, relativizzata, sublimata, non con la repressione, ma con l'ascensione con Gesù. Gesù mette ordine a tutto, anche a questa sfera, come ha fatto con l'emorroissa.

Tante persone perdono forza, energia o altro, per un esercizio sbagliato, ossessivo, compulsivo della sessualità.

L'emorroissa tocca Gesù.

Visualizziamo Gesù, che sta camminando tra la folla che lo circonda. Gesù si ferma, comincia a parlare e questa donna, pur non potendo, si dirige verso di Lui e lo tocca. Appena lo tocca, sente che la perdita di sangue si blocca.

Tocchiamo anche noi Gesù in questo esercizio immaginativo, perché quanto in noi fa perdere vita possa arrestarsi, per essere persone sane, che orientano la propria energia all'Amore, non come soddisfacimento di sé, ma come dono gratuito agli altri.

Dopo questo esercizio immaginativo, respiriamo lentamente e sentiamo quello che il Signore vuole dirci, dopo questa lunga meditazione sui centri vitali.

Gesù, grazie!

