

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 21 maggio 2018



Sapete che io sono un testimone. Vi insegno quello che faccio io. Questa sera non ci sarà la Catechesi introduttiva, perché vi insegnerò gli esercizi, che hanno insegnato a me nel “Corso di respiro”.

Ho partecipato a una “Tre giorni di respiro e meditazione”, consigliata dal Fatebenefratelli. Io sono stato curato al Fatebenefratelli di Roma e sono guarito. Per gli oncologi, la meditazione è compresa nel “Protocollo”, insieme all’attività fisica.

Viene consigliato un modo di respirare diverso da quello che usiamo noi. Noi usiamo la respirazione circolare, senza pause.

In questo Corso è stata consigliata la respirazione con il naso, con le pause. Le cellule tumorali non sono ossigenate. Respirando con la bocca, noi non ossigeniamo le cellule.

Questo non significa che non bisogna più fare questo tipo di respirazione, infatti serve, per smuovere quello che abbiamo nel profondo. Sono due tipi di respirazione diversi.



Non ho abbandonato i nuovi esercizi, che mi hanno insegnato, anche dopo 30 anni di Preghiera del cuore, perché sento che mi fanno bene.

Il “togli-tappo” è una meditazione di 10 o 20 minuti con

- respiri profondi e lenti
- respiri veloci e profondi
- respiri veloci e corti.

Questi tre tipi di respiro sono fatti con il naso con questo ritmo: 20/40/60.

C'è anche un esercizio per aprire le viscere, i polmoni bassi e i polmoni alti, per ossigenare le cellule con la sospensione del respiro. L'esercizio si fa da seduti.

Interessante è anche la posizione delle dita, che sono la tastiera del cervello. Le principali posizioni sono:

- unione di pollice (interiorità) ed indice (esteriorità) in modo da chiudere il circuito;
 - unione di pollice e anulare che significa fedeltà;
 - unione di pollice e mignolo che indica chiarezza mentale.
- Queste posizioni delle dita inviano messaggi al cervello.



Eseguiamo l'esercizio.

1. Mettere le mani sui fianchi.
Respiriamo, movimentando la pancia.
Inspiro/pausa/espiro/pausa.....
per 5 volte.

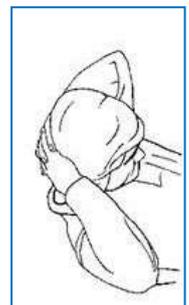


Questa pausa darà l'anidride carbonica necessaria, perché l'ossigeno venga rilasciato nelle cellule.

2. Mettere le mani sotto le ascelle.
Questa respirazione è per aprire i polmoni bassi.
Inspiro/pausa/espiro/pausa.....
per 5 volte.
In questo momento si dilata il torace.



3. Mettere le mani dietro alla nuca.
Si respira con la parte alta dei polmoni.
Inspiro/pausa/espiro/pausa.....
per 5 volte.
Questo esercizio serve per portare il respiro alle clavicole.



Adesso eseguiamo l'esercizio del "tappo".

Noi abbiamo inquietudini, malinconie, nostalgie...: i miasmi della mente.

Questo esercizio ci può confondere; se vi sentite un po' scossi, smettete di respirare in questo modo.

L'esercizio consiste in:

*20 respiri lunghi e profondi;

*40 respiri corti e profondi;

*60 respiri corti e veloci.

Adesso seguirete la mia voce guida, in modo da non confondervi nel contare i respiri. Accompagniamo i respiri con la giaculatoria: "Gesù, grazie!"

20: Gesù, grazie! Gesù grazie! Gesù grazie!....

40: Gesù grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie!....

60: Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie! Gesù, grazie!....

La respirazione con il naso influenza direttamente la mente e ci libera dai nostri miasmi.



UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI

Luca 18, 3-8: "...e in quella città vi era una vedova, la quale andava da lui e diceva: "Rendimi giustizia sul mio avversario". Egli per qualche tempo non volle farlo; ma poi disse fra sé: "Benché io non tema Dio e non abbia rispetto per nessuno, pure, poiché questa vedova continua a importunarmi, le renderò giustizia, perché, venendo a insistere, non finisca per rompermi la testa"». Il Signore disse: «Ascoltate quel che dice il giudice ingiusto. Dio non renderà dunque giustizia ai suoi eletti che giorno e notte gridano a lui? Tarderà nei loro confronti? Io vi dico che renderà giustizia con prontezza. Ma quando il Figlio dell'uomo verrà, troverà la fede sulla terra?»»

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo, perché ci dici chiaramente che tu ci ascolti e ci esaudisci. Dobbiamo insistere, Signore, non tanto per convincere te, ma per convincere noi, per verificare se davvero vogliamo quello che chiediamo.

Signore, ci inviti ad insistere nella preghiera, che è intimità con Dio: questa si realizza a livello personale, quando il nostro cuore è collegato con quello di Dio.

