

## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 22 gennaio 2018



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

La volta scorsa abbiamo fatto un'introduzione, parlando dei doni dello Spirito Santo, abbinati ai sette centri energetici del nostro corpo.

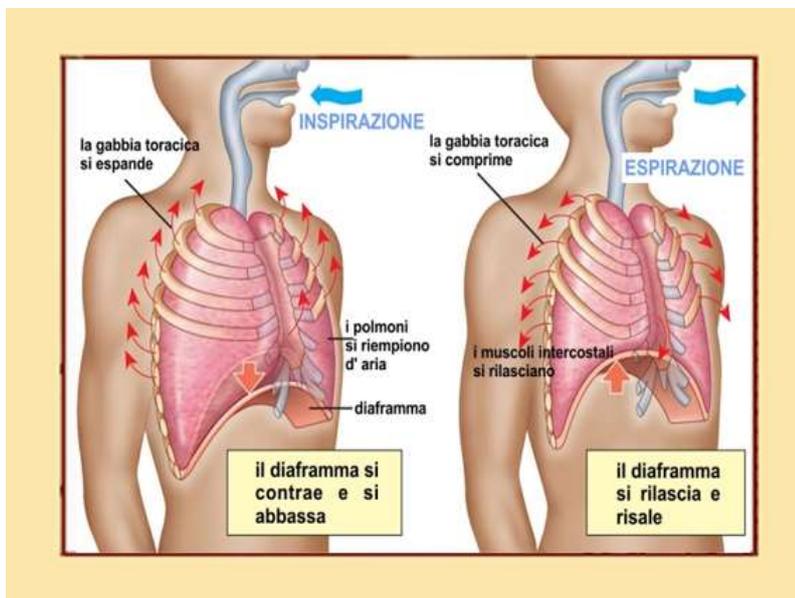
Questo è l'undicesimo anno di Preghiera del cuore.

C'è chi viene da tanti anni e ci sono anche persone nuove. In questi primi incontri, pertanto, ho pensato di tornare ai fondamenti, come una specie di ripasso.

Esamineremo i cinque punti, per dedicarci bene alla Preghiera del cuore.

### 1. RESPIRAZIONE CIRCOLARE

La respirazione circolare è il punto fondamentale per una buona Preghiera del cuore. Ci sono più di 100 modi per respirare. Quello che serve per la guarigione è la respirazione circolare, senza pause, difficile da attuare. Con questa respirazione creiamo onde d'urto nel nostro corpo e nella nostra mente.



Noi portiamo i nostri problemi a livello di mente, di pensiero e cerchiamo la soluzione all'interno del pensiero. Il pensiero è un grande dono del Signore, ma qui stiamo eseguendo una dinamica diversa.

Dobbiamo riflettere su un problema, fare un discernimento: momenti buoni dal punto di vista della mente.

La Preghiera del cuore si basa su un'altra dinamica: mettere il bavaglio alla mente e attivare il cuore. Per attivare il cuore, una delle regole è proprio la respirazione circolare, dove si crea un'onda d'urto all'interno del nostro corpo.

Lì riceviamo luci, segnalazioni, che non partono dal ragionamento, ma da intuizioni, che vengono dal profondo.

L'inspirazione deve essere profonda e rilassata: deve partire dal pube fino alle clavicole. La pancia si deve gonfiare e sgonfiare in modo che il diaframma si apra e si chiuda. Questi movimenti massaggiano il nervo vago. Per questo, dopo la Preghiera del cuore, ci sentiamo più rilassati.

La respirazione lenta e superficiale non serve a niente, perché non attiva alcuna dinamica.

I tre modi principali di respirare sono:



**a fisarmonica:** respiro più profondo e più lento;  
RELAX



**a mantice:** respiro più profondo e più veloce;  
RICARICA



**a cagnolino:** respiro meno profondo e più veloce.  
MENTE PIÙ LIBERA

Quando abbiamo dolore fisico, la respirazione “a cagnolino” è analgesica. Il dolore passa o si attenua.

La respirazione più profonda e più lenta porta alla felicità. Dopo una mezz'ora di Preghiera del cuore, respirando profondamente e lentamente, si attivano dinamiche di gioia, indipendentemente da quello che stiamo vivendo: è la gioia, che viene dal cuore.

## 2. RILASSAMENTO COMPLETO

Dobbiamo rilassare il corpo. Se ci mettiamo distesi, ci rilassiamo maggiormente. Importante è non incrociare le gambe. Quando ci rilassiamo, ci vengono i pruriti, che non vanno grattati. Ogni prurito deve grattarsi da solo. Dobbiamo portare l'attenzione, dove c'è il prurito e lì dobbiamo portare il respiro. Lasciamo che ogni dolore si massaggi da solo.

Lasciamo che ogni desiderio viva in autonomia.

Quando ci rilassiamo, cominciamo a voler cercare soluzioni per i nostri desideri. Non dobbiamo mai dare una soluzione al Signore o all'Universo. Lanciamo il desiderio, il messaggio e respiriamoci sopra.

Evitiamo il pianto diretto, perché è una fuga. Se viene da piangere, il pianto deve essere lacrimato.

Quando sale a galla un evento, continuiamo a respirare, senza interrompere con il pianto. Capiterà che usciranno le lacrime: è lo stesso pianto di Gesù davanti alla tomba di Lazzaro.



Gesù, nei Vangeli, piange due volte in due maniere diverse:

- il pianto davanti alla tomba di Lazzaro è la lacrimazione, che è un pianto di purificazione, consolazione;
- quando Gesù piange davanti a Gerusalemme, è un pianto diretto, perché non c'è più soluzione.

*“Gerusalemme, non hai riconosciuto il tempo, in cui sei stata visitata.”* Luca 19, 44.



### 3. CONSAPEVOLEZZA NEI DETTAGLI

Sentiamo le sensazioni, che emergono nel corpo, senza coinvolgere la mente. Molte volte, ci viene in mente un fatto e ritorniamo a quell'evento. In questo caso, stiamo tornando indietro, facendo rivivere un episodio, che non deve rivivere.

Un esempio: quando al Campo-scuola si partiva per un'escursione, si portava il panino, il dolce, il frutto... Una volta arrivati alla meta, non tornavamo indietro, per mangiare, ma consumavamo quello che avevamo portato.



Quando intraprendiamo il viaggio, durante la Preghiera del cuore, dobbiamo vedere quello che portiamo con noi, quello che emerge. Non torniamo indietro a cercare i dettagli di eventi di tantissimi anni fa. Non coinvolgiamo la mente, ma continuiamo a respirare su tutto questo. Ogni respiro è un lavoro di scavo dentro di noi, giorno dopo giorno.

Quando terminiamo la Preghiera del cuore, possiamo tentare di capire, anche se è difficile. Più che capire, dobbiamo intuire. Ci accorgiamo di quante cose abbiamo represses. In ogni evento c'è una benedizione. Tutto quello che ci accade è per il nostro bene, perché Dio non ci tratta secondo i nostri meriti, ma secondo i nostri bisogni. Anche gli eventi, che classifichiamo come negativi, hanno una benedizione, che dobbiamo trovare e incanalare.

### 4. INTEGRAZIONE NELL'ESTASI

Ogni evento della nostra vita ha un piacere da donarci, anche quello più doloroso. Noi dobbiamo digerire i rospi, che abbiamo ingoiato: si tratta dei traumi, che non abbiamo voluto vedere.

Per digerire questi rospi, dobbiamo respirare, farli emergere e trovare lì la benedizione e il piacere.

Quando beviamo il bicarbonato, favorisce la digestione; così il respiro ci cambia, ripulisce la mente, mediante la giaculatoria: “Gesù, grazie!”



Se per mezz'ora ripetiamo mentalmente il nome di Gesù dentro di noi, si disintegra l'ingorgo, che abbiamo dentro.

Il “Grazie” è la parola laica, che fa riferimento all'Eucaristia.

San Paolo ci esorta ad essere “eucaristici”, un ringraziamento continuo.

“Gesù, grazie!” sono le parole per eccellenza, che fanno digerire tutto.

Anche le affermazioni servono, per formare nuove sinapsi, nuove modalità all'interno della nostra mente, per cambiare tutte quelle negatività, che abbiamo ricevuto. Qui si inserisce “la terapia della risata”, dove scegliamo di ridere, indipendentemente da quello che stiamo vivendo.

“Va tutto bene in questo mondo perfetto” non significa essere buonisti; significa che in ogni situazione c'è un bene da trovare e che ogni situazione è stata attirata da noi. Perché abbiamo attirato le situazioni? Dobbiamo rispondere personalmente, senza colpevolizzare gli altri, anche se ognuno ha la sua parte di colpa.

Una volta che capiamo dentro di noi, cambiano tante cose. Troviamo la benedizione e la gioia in ogni situazione. La gioia è una scelta. Il diavolo ci vuole confusi e depressi, ma, ogni volta che scegliamo la gioia, rimane scornato, perché la nostra gioia è nel Signore. Non possiamo essere ostaggio degli avvenimenti.

Ogni giorno vediamo il Signore? Lo vediamo nella Preghiera del cuore, perché il Cristo abita per fede nei nostri cuori. Se non troviamo Gesù dentro di noi, fuori è una sceneggiata.

## 5. DISPONIBILITÀ

Bisogna dare alla preghiera la nostra disponibilità, il nostro tempo. Il minino consta di venti minuti. Non si tratta di fare qualche cosa, ma smettere di fare qualche cosa, di preoccuparci, di porre resistenze alla vita. Siamo noi a creare la nostra vita. Dobbiamo essere disponibili ed abbracciare il momento presente.



## UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Isaia 6, 1-9:** “ *Nell'anno in cui morì il re Ozia, io vidi il Signore seduto su un trono alto ed elevato; i lembi del suo manto riempivano il tempio. Attorno a lui stavano dei serafini, ognuno aveva sei ali; con due si copriva la faccia, con due si copriva i piedi e con due volava.*

*Proclamavano l'uno all'altro:*

*-Santo, santo, santo è il Signore degli eserciti. Tutta la terra è piena della sua gloria.- Vibravano gli stipiti delle porte alla voce di colui che gridava, mentre il tempio si riempiva di fumo. E dissi: -Ohimé! Io sono perduto perché un uomo dalle labbra impure io sono e in mezzo a un popolo dalle labbra impure io abito; eppure i miei occhi hanno visto il re, il Signore degli eserciti.- Allora uno dei serafini volò verso di me; teneva in mano un carbone ardente che aveva preso con le molle dall'altare. Egli mi toccò la bocca e mi disse: -Ecco, questo ha toccato le tue labbra, perciò è scomparsa la tua iniquità e il tuo peccato è espiato.- Poi io udii la voce del Signore che diceva: -Chi manderò e chi andrà per noi?- E io risposi: -Eccomi, manda me!- Egli disse: - Vai e riferisci a questo popolo: Ascoltate pure, ma senza comprendere, osservate pure, ma senza conoscere.”*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Parola. Questa sera, ci stai mandando nelle nostre case, dove non ci capiranno. Non ha importanza. Importante è che noi assolviamo il nostro compito di evangelizzazione. Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché ci porti all'interno del nostro cuore!

