

23 novembre 2012



Terzo incontro



Benvenuti a questo appuntamento mensile sulla Preghiera del cuore. Di solito, c'è un'introduzione e, dopo, un breve rilassamento o entriamo nel cuore, percorrendo il viaggio, per arrivare nella stanza tonda e siamo liberi di navigare o di girare per la nostra stanza tonda.

Questa sera, adottiamo una dinamica un po' diversa: è un esperimento. Il rilassamento sarà più lungo, per arrivare nel profondo e rilassarci. Una volta arrivati nel profondo, vi leggerò le affermazioni classiche, in modo che possano superare più facilmente la barriera della nostra corteccia cerebrale.

Se riusciamo a rilassarci, troviamo dentro di noi queste affermazioni, che sono quelle del Vangelo, quelle positive, vincenti. Quando pensiamo ed agiamo, quindi, troviamo dentro di noi queste affermazioni, queste Parole di Dio.

Siamo nel tempo della meditazione. Troviamo una posizione comoda, per poter restare fermi per 50 minuti. Sappiamo che dobbiamo immobilizzare il nostro corpo, per essere maggiormente coscienti dei nostri movimenti interiori: i movimenti dell'Anima.

Posiamo i piedi per terra, senza incrociare le gambe, la schiena sia dritta, ma non tesa. Chiudiamo le nostre finestre del corpo, gli occhi, e ci concentriamo sui processi interiori. Portiamo l'attenzione, la consapevolezza sulle nostre palpebre, palpebra destra, palpebra sinistra e connettiamoci con il nostro respiro.

Il respiro consigliato è quello profondo e lento. Respiriamo profondamente, riempiendo di aria il nostro corpo. Con l'aria entra energia buona, che dà forza e vigore al nostro corpo.

Siamo sulla scala.



Il primo gradino è rosso. Tutto intorno a noi è rosso. Rilassiamo la nostra testa, lasciamo andare le guance, abbandoniamo anche la nostra lingua, i nostri capelli, il nostro collo. Noi vogliamo rilassarci, scendere nel profondo.



L'altro gradino è arancione. Tutto diventa arancione. Lasciamo andare le nostre spalle. Rilassiamo le nostre spalle e tutti i pesi, che portiamo. Dobbiamo essere liberi da ogni peso. Siamo qui, davanti all'Altissimo.



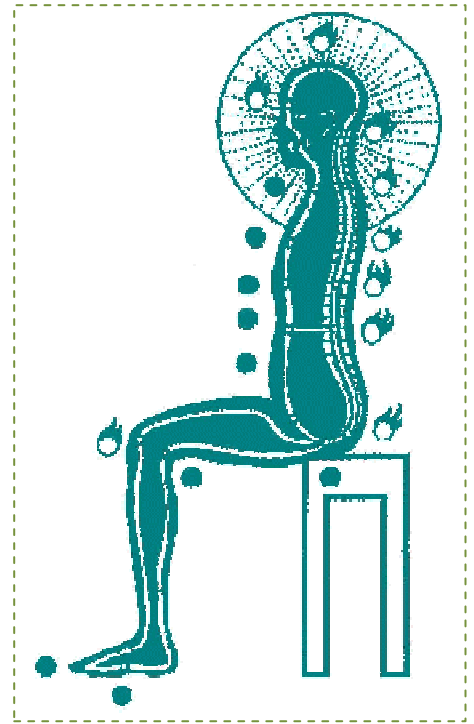
Il terzo gradino è giallo. L'ambiente circostante è tutto pieno di luce. Sentiamo le nostre braccia e le nostre mani diventare pesanti. Lasciamo andare queste mani, che hanno lavorato tutto il giorno e scendiamo nel profondo, immobilizzando le nostre mani, sentendole calde.



Scendiamo il quarto gradino: è verde, è il gradino del cuore. Tutto è verde, il verde della campagna. Lascio andare lo stomaco, gli addominali, la pancia, i vari organi interni. Provo a respirare, a sentire la respirazione addominale. Inspiro profondamente.



Ancora un altro gradino: quello della gola, azzurro. Tutto è azzurro, come il mare, come il cielo. Sento le mie gambe pesanti e le lascio andare. Sento i miei piedi pesanti e li lascio andare. È tutto azzurro e mi lascio andare in questa dimensione profonda. Respiro.



Il sesto gradino è viola. Tutto diventa viola. È il gradino dell'occhio spirituale. Cerco di portare i miei occhi al centro, sopra le sopracciglia. È il punto dell'intelletto, delle mie percezioni interiori, che capisco, al di là della mente. Voglio fidarmi del mio intuito. Voglio fidarmi di quello che vedo con l'occhio dello Spirito. Voglio fidarmi di me stesso.

Il settimo gradino è bianco. Tutto diventa bianco. Affido tutto me stesso alle mani divine. Affido tutto il mio corpo, tutta la mia psiche, tutto il mio spirito a Dio, che mi sta impastando, per fare di me la meraviglia del Creato. Rilascio tutto me stesso, lascio andare ogni tensione e mi abbandono in questo bianco, che mi avvolge. Sono abbandonato nelle mani del Signore. Signore, plasmami!



☞ *Dice il Signore: - Per la mia vita, io vi farò quello che ho sentito dire da voi. Numeri 14, 28.*

☞ Io voglio dire cose belle. Io voglio dire cose che costruiscono.

☞ *Chi crede che ciò che dice avviene, sarà fatto a lui. Marco 11, 23.*

☞ Io credo che sto creando e viene a me tutto quello che dico.

☞ *Tu sei prezioso ai miei occhi e io ti amo. Isaia 43, 4.*

☞ Sono amorevole e amabile.

☞ *Amatevi così, come io ho amato voi. Giovanni 13, 34.*

☞ Amo me stesso.

☞ *Come è bello che i fratelli vivano insieme!... Là il Signore dona la benedizione e la vita per sempre. Salmo 133, 1.3.*

☞ Su questa Parola, Signore, attraggo persone amorevoli nella mia vita.

☞ *Scioglietelo e lasciatelo andare. Giovanni 11, 44.*

☞ Per questa Parola, Signore, lascio andare il passato.

☞ *Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno. Luca 23, 24.*

☞ Per questo, perdono tutte le persone, che non sono state all'altezza delle mie aspettative.

☞ *Tu sei il Figlio mio, che amo. Io ti ho mandato. Matteo 3, 17.*

☞ Sono libero di amare completamente nel presente e di fare quello che desidero.

☞ *Godi tutti i giorni della tua vita... sii felice! Qoelet 11, 8.*

☞ Questo è un nuovo divertente giorno.

☞ *Siate sempre lieti, perché appartenete al Signore. Filippesi 4, 4.*

☞ Porto gioia, ovunque vado.

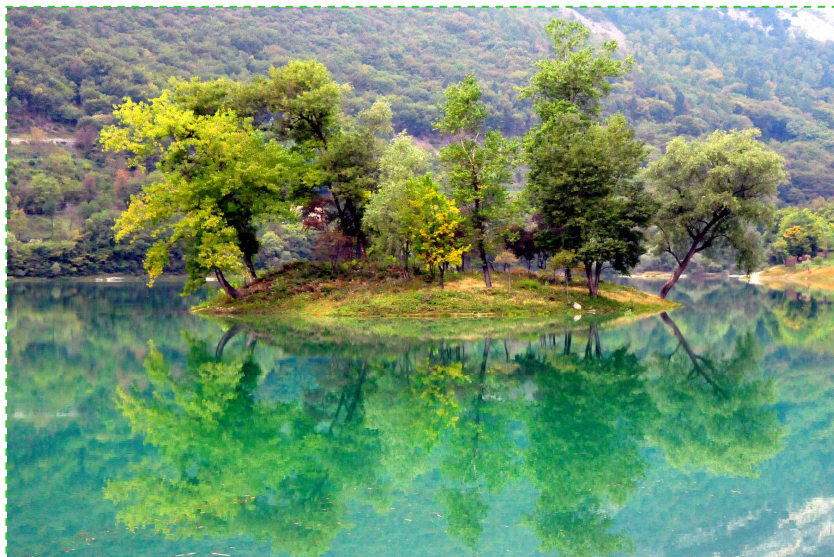
☞ *Felicità e grazia mi saranno compagne, tutti i giorni della mia vita. Salmo 22, 6.*

☞ Reclamo il diritto di essere felice.

☞ *Il mio futuro è nelle tue mani. Salmo 31, 16.*

Ad acque tranquille mi conduce. Salmo 23, 2.

☞ Solo il buono sta davanti a me.



☞ *Ascolta il Signore... godrai buona salute, sarai robusto e vigoroso.* **Proverbi 3, 7-8.**

☞ Ho una salute perfetta.

☞ *Il Signore è il mio Pastore, non manco di nulla. Su prati di erba fresca mi fa riposare.* **Salmo 23, 1.**

In ogni cosa rendete grazie: questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. **1 Tessalonicesi 5, 18.**

☞ Dico grazie per tutto ciò che mi circonda.

☞ *Io sono nel Padre e il Padre è in me.* **Giovanni 14, 11.**

☞ Sono un tutto uno con Dio, che mi ha creato.

☞ *Ella si sentì guarita dal suo male.* **Marco 5, 29.**

☞ Ascolto con Amore i messaggi del mio corpo.

☞ *Fai attenzione alle mie parole ... sono vita per chi le possiede e salute per tutto il corpo.* **Proverbi 4, 21-22.**

☞ Sono sano, integro, completo.

☞ *Leggi e medita la Parola. Riuscirai bene in ogni tuo progetto. Io, il Signore tuo Dio, sarò con te ovunque andrai.* **Giosuè 1, 8-9.**

Signore, tu dai successo a tutte le nostre imprese. **Isaia 26, 12.**

☞ Imparo da ogni esperienza e ogni cosa che faccio va bene: è un successo.

☞ *Vivrai del lavoro delle tue mani, sarai felice, godrai di ogni bene.* **Salmo 127, 2.**

☞ Faccio un lavoro, che amo davvero.

☞ *Trattateli con molto rispetto e Amore, a motivo del loro lavoro. Vivete in pace tra voi.* **1 Tessalonicesi 5, 13.**

☞ Lavoro con persone, che amo, che mi amano e mi rispettano.

☞ *Tutto posso in Colui che mi dà la forza.* **Filippesi 4, 13.**

☞ Esprimo la mia creatività nel lavoro.

☞ *Chi mi serve il Padre mio lo onorerà.* **Giovanni 12, 26.**

☞ Guadagno bene con il mio lavoro.

☞ *Egli vivrà nella ricchezza.* **Salmo 25, 13**

Benedicimi, Signore, ti prego. **1 Cronache 4, 10.**

☞ Il Signore Gesù vuole per me prosperità finanziaria.

☞ *Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio. Romani 8, 28.*

☞ *Va tutto bene in questo mondo perfetto.*

Amen, così è! Amen, così è! Amen, così è!



Siamo a metà della pratica: ascolto la risonanza di quello che le affermazioni provocano in me e, se voglio, arrivo nella stanza tonda.

Respira profondamente tutta l'energia divina. Respira su questa emozione, non reprimerla. Ogni emozione è una grande forza: ispirala.

In questo silenzio primordiale, dove le mani divine ti hanno creato e, questa sera, ti reimpastano, respira profondamente, fai entrare l'energia divina in te. Puoi realizzare tutto ciò che riesci ad immaginare. La vita dipende da come pensi.

UNA PAROLA PER TUTTI



Zaccaria 6, 15: *Anche da lontano verranno uomini, per aiutare a ricostruire il tempio.*

Zaccaria 4, 7: *E tu montagna, così grande, sarai spianata. Egli ne estrarrà la pietra che sarà messa in cima al tempio. Allora tutti grideranno: - Bello, bello, bello!-*

Ti ringraziamo, Signore, per queste due Parole, perché nella ricostruzione del nostro tempio, della nostra vita, non siamo soli, verranno uomini da lontano. Ti ringraziamo, Signore, per ogni aiuto, per ogni persona, per ogni Angelo, per ogni Anima, che ci aiuta nella ricostruzione del nostro tempio, della nostra vita.

Amen!



