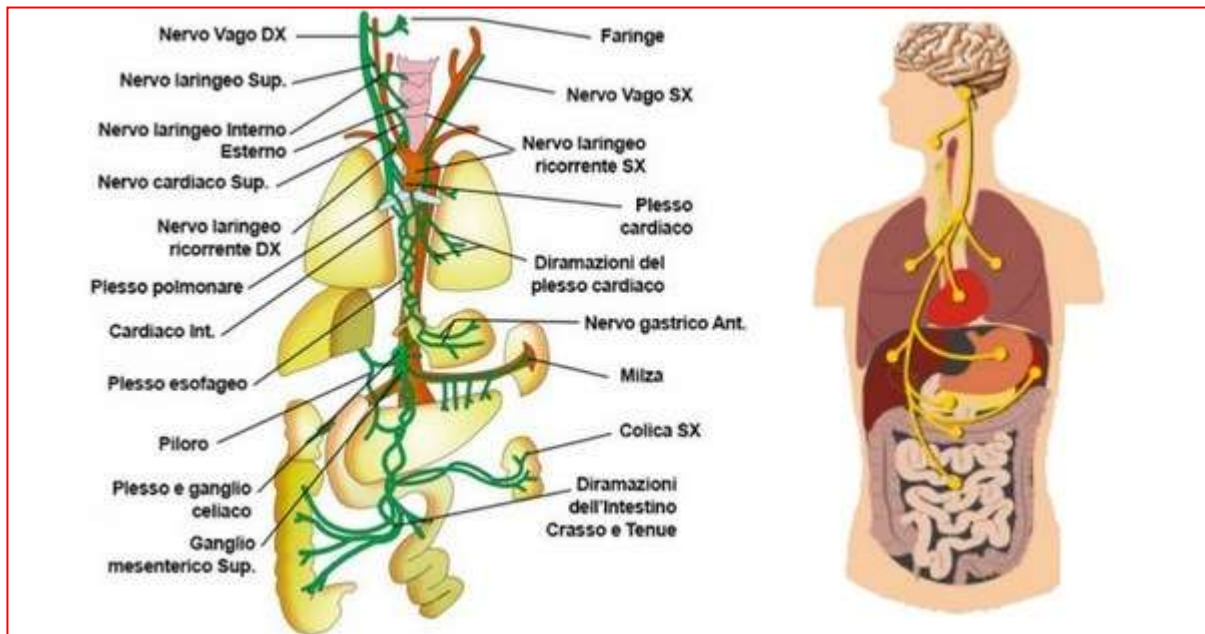


PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 24 gennaio 2021- Roma



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

L'introduzione di questa sera è un po' tecnica.

Propongo a me e a voi di trovare l'amerimnia, che è uno dei frutti della Preghiera del cuore; alla lettera significa "senza preoccupazioni".

La definizione del vocabolario è questa: "Stato spirituale di colui che ha realizzato il distacco da tutto; il suo frutto è la pace interiore".

Noi viviamo situazioni che non possiamo cambiare. È inutile arrabbiarci e perdere la pace, perché chi ci rimette siamo noi.

La Preghiera del cuore con il suo frutto, che è l'amerimnia, ci aiuta a stare sereni in una situazione di conflitto.

A volte, dobbiamo accettare i conflitti, che non possiamo risolvere, perché dipendono da altre persone, da altre realtà. Dobbiamo cambiare noi.

Come si fa?

Per trovare pace, propongo la Preghiera del cuore con respirazione lenta e profonda.

Ci può aiutare a vivere meglio e metterci in una situazione di tranquillità, l'attivare il nervo vago.

Il nervo vago passa per il diaframma; respirando si massaggia e si entra nel rilassamento. Questa è una delle funzioni principali.

Il nervo vago è uno dei 12 nervi cranici, in particolare il 10°; infatti è chiamato nervo 10° del cranio.

Parte da un punto situato nel profondo del nostro cervello e si snoda, scendendo dal collo nel resto del corpo, attivando molte zone dello stesso, dal torace fino al basso addome..

Non si tratta di un solo nervo vago, infatti possiamo vederlo come due diramazioni nervose, che scendono a destra e a sinistra.

La parola latina “vagus” significa vagabondo: questo nervo è presente nel torace e nell’addome.

Funziona con i muscoli della faringe e della parte superiore dell’esofago, nel nucleo sensitivo arriva fino all’orecchio; nel motore viscerale arriva all’intestino crasso superiore e nelle innervazioni sensoriali dalla lingua fino alla regione pelvica.

Non si tratta di una parte del sistema nervoso che possiamo gestire in maniera cosciente in base alla nostra volontà, tuttavia, lo possiamo stimolare. Nel suo percorso è un po’ dovunque, tranne che nelle ghiandole surrenali, che si trovano al di sopra del rene.

Il nervo vago è responsabile della sudorazione, della peristalsi gastrointestinale, della frequenza cardiaca e di parte della respirazione.

Stimola la produzione dell’acido gastrico, regola i movimenti di stomaco e intestino, durante la digestione, e arriva a modificare il battito del cuore.

Quando il nervo vago smette di funzionare, si addormenta o funziona a scartamento ridotto; possono entrare così in gioco vari sintomi negativi: vertigini, nausea, acidità di stomaco, giramenti di testa, rossore o pallore, dolore al collo, mal di testa, vomito, sudorazione fredda, riduzione della salivazione.

Attivandolo, il nervo vago porta benefici: riduce l’acidità di stomaco, il mal di testa, abbassa la pressione sanguigna, favorisce la regolarità intestinale, si interessa della gestione del sistema immunitario, alza le difese immunitarie e abbassa l’inflammazione.

Il Covid19 è un’inflammazione. Se alziamo le difese immunitarie e riduciamo l’inflammazione, questo ci aiuta a difenderci dal Covid19, anche se tutte le altre difese sono ottime.

Attivando il nervo vago, riduciamo lo stress e aumentiamo il benessere emotivo.

Come si stimola il nervo vago?

* Il freddo ha una funzione di regolazione vaso dilatatoria. Quando il corpo si raffredda, il nervo vago mette in atto i suoi meccanismi di vaso dilatazione, per espandere i capillari, che si sono ristretti per il freddo. Questo freddo deve essere inteso sotto i 10°.

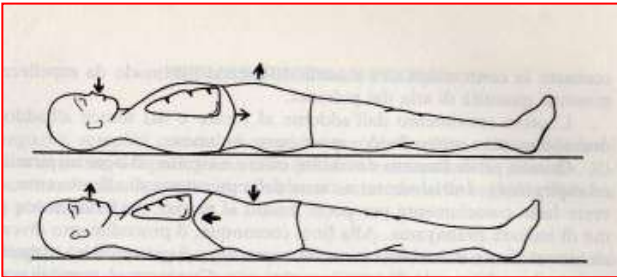
Gli esperti consigliano docce fredde.

Io vi suggerisco, dopo una doccia con acqua tiepida, di iniziare per poco tempo con acqua fredda a partire dalle cosce, per salire all'addome e alla testa. Questo aiuta tantissimo.

Anni fa, ho fatto un'esperienza di Preghiera del cuore ad Assisi, dove i facilitatori ci hanno fatto respirare in acqua fredda per dieci minuti. Era per fare un'esperienza di pre-morte. Dopo quell'esperienza si sono smosse tante cose anche a livello psichico, di cuore.

Il freddo, la neve, l'acqua fredda riducono l'ansia, lo stress, aiutano a gestire la rabbia e aumentano il sistema immunitario.




*I respiri profondi.



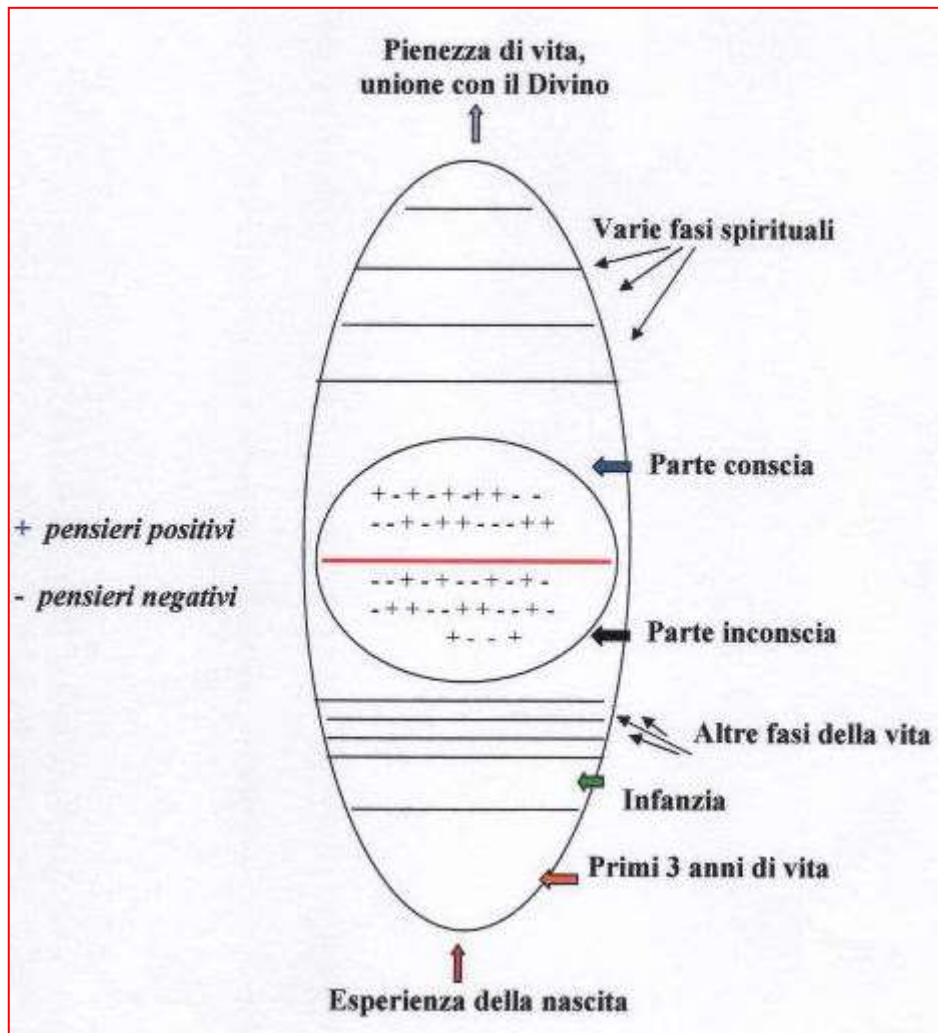
Più volte vi ho parlato dell'importanza della respirazione diaframmatica, dove si deve gonfiare la pancia e il torace con un respiro lento e profondo. In questa maniera il diaframma si apre e si chiude, come un ombrello. È bene mettere le mani sulla pancia, perché si

sente l'alzarsi e l'abbassarsi del diaframma.

Nello schema sono rappresentati tre modi di respirare:

	<p>“Fisarmonica”</p> <p>Esperienze sottili</p> <p>Relax</p>	Più profondo	Più lento
	<p>“Mantice”</p> <p>Esperienze intense</p> <p>Ricarica</p>	Più profondo	Più veloce
	<p>“Cagnolino”</p> <p>Analgesia</p> <p>Mente + libera</p>	Meno profondo	Più veloce

Dall'esperienza della nascita alla pienezza di vita:



La respirazione lenta e profonda regola i battiti del cuore. Se vogliamo aiutare anche il nostro cuore, dovremmo fare tre secondi di aria in entrata e quattro secondi di aria in uscita. L'espirazione deve essere un secondo più lunga dell'inspirazione.

Anche in Ospedale insegnano questo tipo di respirazione, che aiuta il cuore e a gestire lo stress.

Con i battiti più elevati, si regola la pressione sanguigna: entra maggior ossigeno nel sangue, migliorando il metabolismo e soprattutto riducendo gli stati di tensione.

*I probiotici attivano e stimolano il nervo vago.

*Per attivare il nervo vago interviene anche la meditazione. Io vi ho parlato di respiro, ma bisogna abbinare a questo la meditazione. Per chi non fa la Preghiera del cuore ogni giorno, il respiro consapevole, dopo un po' ritorna normale.

Chi è costante, attraverso il respiro consapevole, si trova nella stanza tonda, dove si incontra con Gesù, con altre realtà e fa dei sogni.

Questa mattina, durante la Preghiera del cuore, ho fatto un sogno: mi arrivava una lettera da una persona che ho conosciuto nel 1989, durante una vacanza. Durante la mattinata, mi è arrivato un messaggio proprio da questa persona.

Molte volte, quando ci addormentiamo, durante la Preghiera del cuore, non ci addormentiamo propriamente, ma entriamo nella fase dei sogni.

Quando si fanno 45/50 minuti di Preghiera del cuore con il “Gesù, grazie!”, con il rimanere nella stanza tonda, si entra nel futuro, in quello che deve succedere.

*Il canto.

Alcuni studiosi sostengono che il canto riesca ad aumentare l’HVR, l’indicatore che mostra quanto il tono del nervo vago sia elevato.

Per cantare è necessario muovere insieme i muscoli della gola, delle corde vocali, del viso, della bocca: zone interessate al nervo vago.

Un’altra area sollecitata dal canto è quella del diaframma. Quando si canta, questo muscolo si sposta in alto e in basso, in maniera diversa rispetto ai movimenti della respirazione; c’è comunque compressione sul nervo vago, che viene stimolato. Il canto produce sostanze legate al benessere, al relax, alla collaborazione della socialità.

Durante le nostre Celebrazioni, c’è sempre uno schermo, sul quale vengono proiettati i testi dei canti, in modo che tutti possano cantare. La Corale guida il canto. Dopo una Messa di Intercessione, dove si è cantato, fisicamente si sta meglio, anche se i nostri problemi non si sono dissolti.

La sapienza popolare recita: “Canta che ti passa”.

Vi ricordo che il canto per eccellenza, anche per raggiungere un certo rilassamento, è il Canto in lingue, dove non si deve pensare e ci si abbandona.

*L’alimentazione.

Quello che aiuta a stimolare il nervo vago sono le fibre, i frutti di mare, lo zenzero, l’omega 3.

I carboidrati intorpidiscono il nervo vago e il peperoncino lo inibisce.

*Colorare rilassa e stimola il nervo vago.

*I pensieri positivi.

Vangelo significa Buona Notizia. Crediamo alle buone notizie e che tutto torna al bene per coloro che amano Dio.

Quando ci sono contrasti, difficoltà, magari il Signore ci sta portando verso un’altra strada. Ricordiamo l’asina di Balaam, che non voleva proseguire su quella strada, perché vedeva un Angelo che ostacolava il cammino, per salvare Balaam (**Numeri 22**).

L'asina è il nostro corpo. Il nostro corpo ci manda dei segnali. Ogni mal di testa, ogni vertigine, ogni ansia... da dove arrivano? Dobbiamo interrogare gli stimoli che il nostro corpo ci dà e coltivare pensieri positivi.

*I momenti di socialità.

I momenti di socialità stimolano il nervo vago e aiutano a superare le difficoltà.

Anche se c'è il morto in casa, gli amici dello sposo devono animare la festa. La festa ha la precedenza su tutto.

*La risata.

La terapia della risata stimola il nervo vago; la risata è uno degli elementi comportamentali, che riescono ad attivare un numero altissimo di muscoli, non solo del viso, ma della testa e del collo, della gola, della respirazione e sollecita il flusso dell'aria in entrata ed uscita.

Nella terapia della risata si propongono esercizi, che forzano il riso: è comunque un messaggio che si manda al corpo, attivando il nervo vago e aumentando il nostro benessere.

*Esercizi fisici.

La base sono 30 minuti di cammino. Camminare stimola il nervo vago e il cervello. Dopo mezz'ora di cammino veloce, si entra nel benessere.

*Lettura, gargarismi.

Prima di andare a dormire, è bene attivare il nervo vago, per non addormentarsi depressi, per non lasciare spazio a pensieri negativi.

Buona pratica è la lettura, meglio se è della Bibbia, perché i movimenti ritmici degli occhi, che saltano da una parola all'altra, mimano i movimenti della fase REM (Rapid eye movement/movimento oculare rapido), fase accompagnata dai sogni, e aiutano a portare il corpo al sonno in modo armonico.

I gargarismi interessano i movimenti della gola e creano stimolazioni simili a quelle della risata e del canto, attivando il nervo vago. I gargarismi con acqua e bicarbonato aiutano di più.

*I massaggi/digitopressione.

Potete trovare la Tabella, che segue, sul testo "L'Ala del Cuore" a pagina 120 e 121.

- Dall'esercizio 2 al 6 si agisce con una semplice pressione/picchiettamento con l'indice e il medio di entrambi le mani sulla parte indicata.
- Dall'esercizio 7 al 9 pressione/picchiettamento con le mani.
- Dal 10 al 13 si sfregano le dita indicate.
- Nel 14 c'è una lieve pressione nella zona fra l'anulare e il mignolo.

	AZIONE sulla parte del corpo	ORGANO corrispondente	STATO DA GUARIRE	AFFERMAZIONI da ripetere 3 volte
1	Dare pugni sui palmi delle mani.			Amo e accetto me stesso, così come sono.
2	Il punto fra le due sopracciglia: terzo occhio.	Vescica	Insicurezza	Amo. Lascio andare le mie insicurezze; voglio essere me stesso.
3	Ai lati dei due occhi.	Vescica biliare	Frustrazione	Amo. Lascio andare la mia frustrazione. Voglio provare gioia anche in questa situazione.
4	Sotto gli occhi.	Stomaco	Preoccupazioni	Amo. Lascio andare le mie preoccupazioni. Voglio sentirmi libero.
5	Sopra al labbro superiore.	Vaso governatore che controlla gli ormoni presenti nel corpo.	Stress	Amo. Lascio andare lo stress. Voglio essere tranquillo in ogni situazione.
6	Sotto il labbro inferiore.	Vaso concezione legato a tutti gli organi del corpo.	Soppressione emozioni	Amo. Lascio andare le mie inibizioni. Voglio vivere ogni emozione.
7	Sterno.	Rene	Paura	Amo. Lascio andare ogni paura.
8	Sotto la gabbia toracica.	Fegato	Gelosia, rabbia, incapacità di perdonare.	Amo. Lascio andare la mia rabbia. Scelgo di perdonare me stesso e gli altri.
9	Sotto l'ascella.	Milza	Scarsa autostima	Amo. Lascio andare la mia scarsa autostima. Scelgo di stare bene con me stesso.
10	Pollice	Polmone	Tristezza	Amo. Lascio andare la mia tristezza. Scelgo di provare gioia.
11	Indice	Colon	Rigidità	Amo. Lascio andare la mia rigidità. Scelgo di essere flessibile.
12	Medio	Pericardio	Repressione sessuale	Amo. Lascio andare la mia repressione sessuale. Scelgo di essere Amore.
13	Mignolo	Cuore	Perdono	Amo. Lascio andare ogni evento negativo.
14	Tra l'anulare e il mignolo. Meridiano neurologico. Una mano sul ponte del rene e un dito sul meridiano neurologico. Occhi chiusi: focalizzarsi su quello che si vuole. Creare un'immagine.			

