

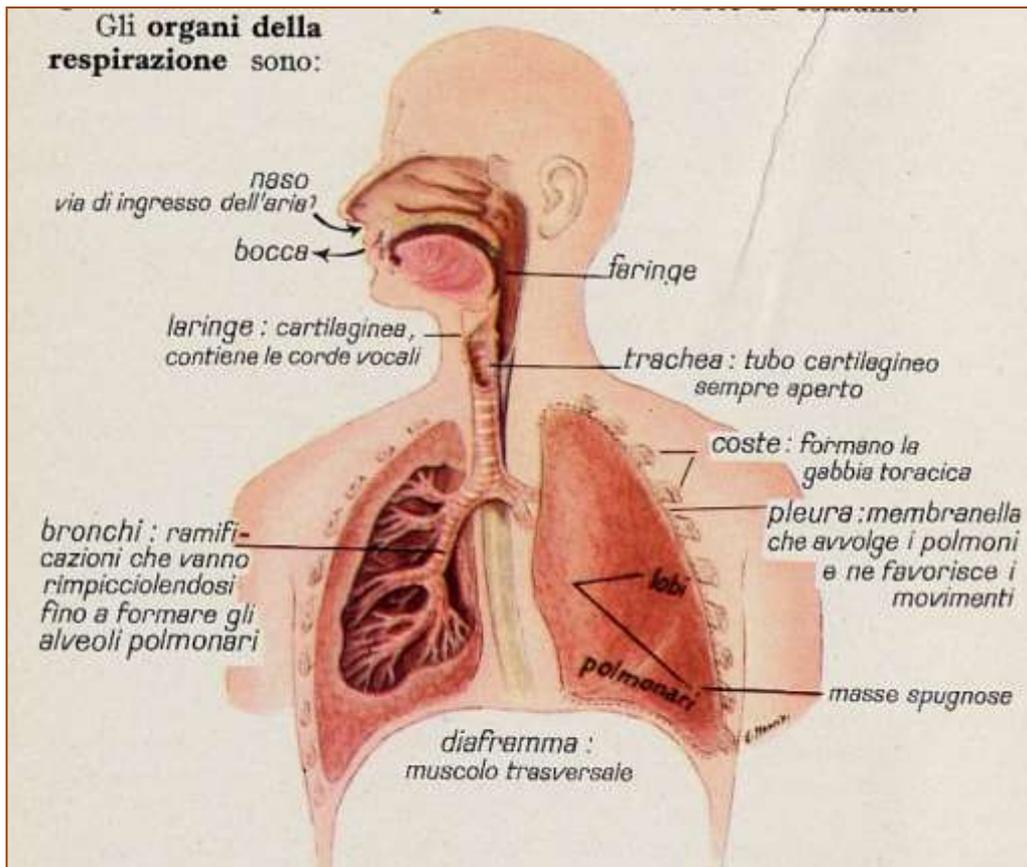
## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 29 maggio 2020



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

Questa sera affrontiamo un ripasso sulle dinamiche della Preghiera del cuore. La Preghiera del cuore si basa sulla respirazione circolare, che è senza pause.

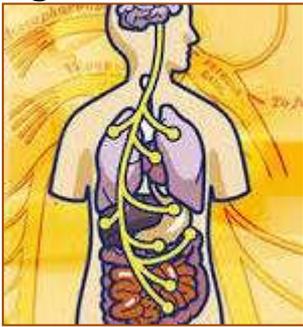


La respirazione circolare ha effetti benefici sul corpo, sull'anima, sulla psiche. A volte, la Preghiera del cuore rischia di diventare una pratica rilassante, un viaggio mentale; non si hanno così i suoi potenti effetti che si basano sulla respirazione circolare e sulla giaculatoria "Gesù, grazie!". Anche solo ascoltando la giaculatoria, ci sono benefici nel corpo, nello spirito, nella psiche.

La respirazione circolare è importante, perché si eliminano le pause, scovando le paure, che sono dentro alle pause. Eliminando le pause, rimettiamo in circolo le paure, che sono nel fondo e mandano segnali inconsci.

## Effetti della respirazione circolare sul corpo.

\*La respirazione circolare massaggia gli organi interni; nel torace ci sono circa 100 muscoli. La respirazione circolare scioglie le tensioni del torace dalla rigidità nervosa, svuota i polmoni, apre e chiude il diaframma, che è come un ombrello chiuso: quando respiriamo, il diaframma si allarga e comprime gli organi interni, che vanno verso il basso, gonfiando la pancia.

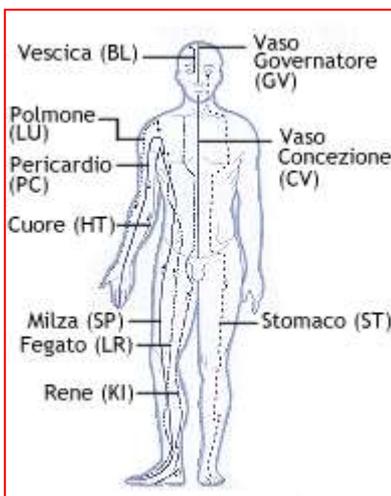


Nel diaframma passa il nervo vago (giallo nel disegno), che viene massaggiato dal movimento del diaframma e porta al rilassamento. C'è stimolazione della milza, dello stomaco, del fegato, del pancreas, dell'intestino.

\*La respirazione circolare aumenta i globuli rossi, che irrorano quelle parti del cervello, che di solito non vengono irrorate. Questo permette che riaffiorino ricordi di antiche situazioni. Per questo, nelle Preghiera del cuore abbiamo l'emersione di ricordi di infanzia e ricordi cellulari, che sono quelli avuti nel grembo della mamma. La vita della mamma influenza la nostra. Si può arrivare a rivivere il trauma della nascita, che è il nostro più grande trauma: uscire dal grembo materno per entrare nel grembo della terra con cambio della temperatura e il dolore, che abbiamo sentito attraverso il cordone ombelicale.

Qualsiasi cambiamento nella nostra vita è sempre fonte di stress, perché non fa altro che collegarci al cambiamento traumatico.

\*La respirazione circolare elimina il 70% delle tossine. Noi le eliminiamo attraverso le feci, l'urina, il sudore, il muco, ma solo per il 30%. Normalmente, non respiriamo bene. La respirazione circolare regolarizza il PH del sangue, contribuendo ad alcalinizzarlo, togliendo l'acidità dovuta a tensioni, stress, farine, zuccheri, difficoltà di attenzione. Tutto questo danneggia il nostro corpo. Se pratichiamo regolarmente la Preghiera del cuore, eliminiamo le tossine e il sangue viene alcalinizzato.



\*La respirazione circolare regolarizza l'energia dei meridiani. Noi parliamo sempre dei sette punti vitali, i chakra, ma abbiamo tanti punti energetici, chiamati meridiani, sui quali si basa l'agopuntura.

Quando le persone si sottopongono all'agopuntura, gli aghi vengono messi sui meridiani, per interrompere il flusso sanguigno o energetico, per stare meglio. Questo si ottiene anche con la respirazione circolare.

### Effetti della respirazione circolare sulle emozioni.

La respirazione circolare influisce sulle emozioni: è una tecnica, per far fluire le emozioni e portarle alla consapevolezza, ampliando quelle piacevoli, attenuando gli effetti di quelle scomode.

La respirazione circolare contribuisce ad integrare, digerire le nostre emozioni.

Le emozioni sono la dimensione posta fra la mente e il corpo e ci danno forza, per agire nelle varie situazioni. Ci permettono di capire quello che non va.

Le situazioni positive significano più energia e salute.

Le emozioni negative significano deprivazione e carenze; possono essere represses o esasperate: in entrambi i casi non vengono accolte e finiscono nell'inconscio, dove continueranno ad agire, senza essere viste.

Tutte le emozioni vanno vissute consapevolmente. Il più delle volte, mettiamo da parte quelle brutte. Il "Ci penserò domani" non va bene, perché le emozioni messe di lato non scompaiono e rimangono nel fondo, emanando radiazioni. Per questo, molte volte agiamo in maniera inconsapevole. Alcune volte, le parole su determinate persone suscitano reazioni spropositate, perché c'è un mondo inconscio, che continua ad agire. Le emozioni si devono integrare, digerire. Come una volta digerito il cibo, troviamo energia e buttiamo gli scarti, una volta digerite le emozioni stiamo meglio.

Le emozioni fondamentali sono:

**\*l'impotenza:** noi non possiamo fare niente di fronte a certi eventi, che dobbiamo attraversare comunque. Non possiamo fare niente dal punto di vista dell'agire, ma possiamo respirarci sopra, quindi possiamo andare oltre il senso di impotenza che ci blocca;

**\*la paura:** la paura è necessaria, perché ci avverte di un pericolo. Quando abbiamo paura, possiamo scappare o combattere. Nelle Arti Marziali Tradizionali è compresa la meditazione, per superare la paura. Un combattente, che ha paura, è sconfitto in partenza.

Giovanni Falcone diceva: "Se non avessi paura, sarei uno sconsiderato; ho paura, vinco la mia paura e continuo ad agire."

Se una gazzella davanti al leone non avesse paura, non fuggirebbe.

Ci sono situazioni, dalle quali dobbiamo fuggire, altre che dobbiamo affrontare;

**\*la rabbia:** la rabbia nasce dalla paura. Può essere distruttiva, quando aggredisce, mortifera, quando è repressa. La respirazione circolare ci aiuta a canalizzare questa energia, facendoci parlare o agire con parresia, franchezza, come Gesù. Gesù si arrabbia per alcune situazioni, ma questa rabbia è canalizzata e diventa un'azione buona. Quando siamo arrabbiati, dobbiamo dimostrare il nostro disaccordo;

**\*la tristezza:** l'abito di tristezza sono le foglie di fico (tena) che Dio mette ad Adamo ed Eva. Ogni volta che vogliamo coprire la nostra nudità, la nostra povertà, la nostra debolezza, ci mettiamo una maschera. Ogni maschera indossata porta tristezza. La respirazione circolare ci porta a vivere la nostra povertà, la nostra debolezza, senza mettere maschere, per essere se stessi;

**\*la gioia:** la gioia arriva sempre, perché la respirazione circolare si collega con la sorgente interiore, dove c'è la gioia.

Se oggi va tutto bene, siamo gioiosi; se domani andrà tutto male, non saremo più gioiosi: questo significa essere ostaggi degli avvenimenti. Gli eventi possono essere belli o brutti, le persone simpatiche o antipatiche, ma sempre dovremmo stare in mezzo agli altri con il sorriso, attingendo alla nostra vita spirituale, nel profondo.

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

Gesù abita nel nostro cuore. Scendendo nel profondo ci colleghiamo con Gesù e giungiamo alla amerimnia, che è la pace, la tranquillità in mezzo ai conflitti, alle difficoltà. Non possiamo togliere i conflitti, ma dobbiamo trovare pace nelle difficoltà;

**\*il senso di colpa:** il senso di colpa si manifesta quando gli altri ci dicono che una cosa è sbagliata, ma nel nostro cuore, sentiamo che è giusta. La respirazione circolare ci dà la forza di fare quello che noi crediamo giusto, indipendentemente da quello che pensano gli altri.

Quando ho iniziato a celebrare le Messe Carismatiche, nessuno dei miei Confratelli era d'accordo; io credevo che fosse giusto e ho continuato. Per quieto vivere, a volte, accontentiamo gli altri, ma così tradiamo noi stessi;

**\*la vergogna:** molte volte vorremmo essere come gli altri. La vera vita di Giacobbe inizia quando comincia ad essere se stesso, pronunciando il suo nome, senza spacciarsi per Esaù.

La respirazione circolare ci guarisce dal senso di inadeguatezza.

Integrando le emozioni, ritroviamo dentro di noi un centro di stabilità: è quello che canta Franco Battiato, maestro di meditazione: *“Cerco un centro di gravità permanente...”*

La respirazione circolare ci consente di trovare la strada, per affermare la positività, senza combattere la negatività. Noi non possiamo combattere il buio, dobbiamo accendere la luce.

Kafka diceva: *“L'obiettivo del male è farci scendere al suo livello, anche solo per combatterlo.”*

Gesù ci ha insegnato l'effetto cuscinetto in **Matteo 5, 40-45:** *“Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Da' a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti.”*

Quando scendiamo a livello dei nemici e cominciamo a combatterli, siamo finiti, perché *“I figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce.”* **Luca 16, 8.** L'atteggiamento migliore è benedire e non combattere.

Anthony De Mello, maestro di meditazione in India, diceva: “Ciò a cui resisti, persiste.” Quando si combatte qualche cosa, le si è legati per sempre, diventerà il nostro “dio”. Finché la si combatte, le diamo potere. Dovremmo ignorare e andare oltre.

### Effetti della respirazione circolare sulla mente e sui pensieri.

La mente mente, anche se molti non capiscono questa affermazione. Chi vive solo nella mente, si sente destabilizzato da questa affermazione. La mente, che mente, è quella superficiale, dove ci sono i pensieri spazzatura, mondani e indotti dai mezzi di comunicazione. La respirazione circolare ci porta in profondità, dove c'è il pensiero di Dio.

**1 Corinzi 2, 16:** *“Chi infatti ha conosciuto il pensiero del Signore in modo da poterlo dirigere? Ora, noi abbiamo il pensiero di Cristo.”*

Noi non lo troviamo su Facebook o nel chiacchiericcio mentale. I pensieri spazzatura abbassano anche il nostro livello di energia. Siamo stanchi dei nostri pensieri. La mente è una calamita. Se riusciamo a vivere il pensiero di Cristo, attiriamo le cose belle della vita spirituale.

Il Terzo Mistero Doloroso contempla l'incoronazione di spine. La respirazione circolare ci fa passare dai pensieri, che sono come spine, a pensieri, che producono pace e comunione.

**Filippesi 4, 8:** *“tutto ciò che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri.”*

Questi sono gli otto attributi del pensiero. Se l'oggetto dei nostri pensieri è il contenuto di questo versetto, il Dio della pace sarà con noi. Se siamo ansiosi, inquieti, dobbiamo chiederci a che cosa stiamo pensando.

La respirazione circolare, specialmente quella “a cagnolino”, con il naso, è come un ventilatore, un “togli-tappo”, che purifica i pensieri negativi, perché va direttamente al cervello.

La respirazione circolare con la bocca va al plesso solare e porta gioia: sono i 108 respiri della gioia, che si fanno in dieci minuti.

### Effetti della respirazione circolare sull'anima.

Per anima si intende la parte più profonda di noi stessi, dove inizia la condizione divina: *“Voi siete dei!”* **Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34.**

La respirazione circolare ci porta a questa dimensione e tende a liberare, far emergere, mettere in contatto con questa realtà profonda, per integrarla con il nostro vissuto.

**Genesi 9, 20:** *“Ora Noè, coltivatore della terra, cominciò a piantare una vigna.”* Alla lettera: *“Noè cominciò a liberare l'invisibile.”*

Dopo il diluvio, subito, Noè pianta la vigna, beve vino, si ubriaca, entra nella stanza tonda, libera l'invisibile.

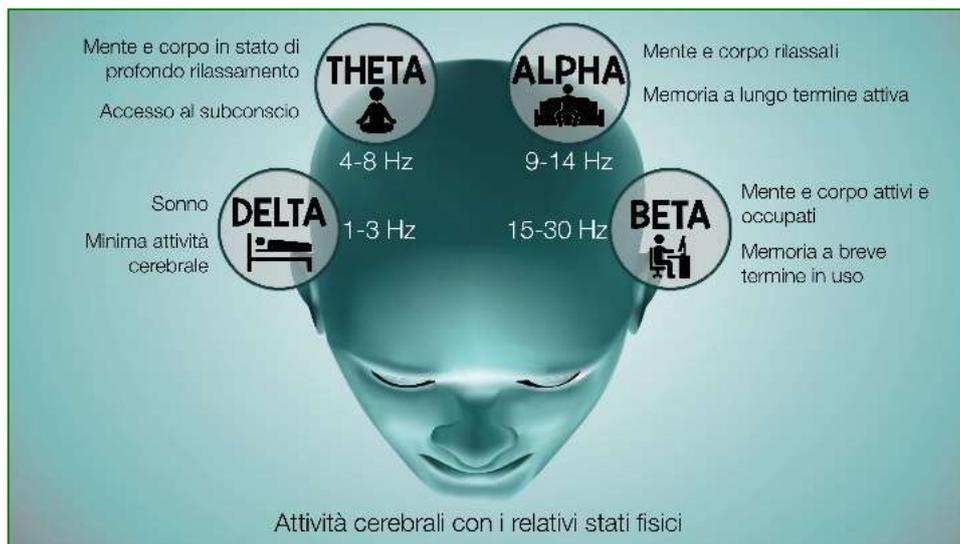
Nel “Credo” noi recitiamo: *“...credo in un solo Dio, in tutte le cose visibili ed invisibili...”*

Tutto il nostro mondo si rivolge alle cose visibili, ma c'è un mondo invisibile, che interagisce con noi.

Se apriamo il nostro occhio spirituale, ci accorgiamo che la Messa non è solo un rito, un culto, ma è animata da un mondo che interagisce e che dovremmo cercare di capire.

La respirazione circolare ci consente di scoprire la missione della nostra anima, il progetto divino su di noi, quello per cui siamo venuti al mondo.

L'anima, generalmente parla, quando i due emisferi cerebrali combaciano, cioè durante l'addormentamento e il risveglio. Un emisfero si apre e uno si chiude, entrando nelle onde Theta, le onde del sogno. I sogni sono messaggi dell'anima alla persona.



Con la respirazione circolare si entra nelle onde Theta; dobbiamo fare in modo che il corpo si acquieti, per dare spazio alle due dimensioni del cervello, in modo che, attraverso le onde Theta, possiamo accedere alle informazioni profonde della nostra anima.

L'anima è connessa alla salute. Più volte abbiamo detto che la medicina guarisce l'organo, ma l'organo si è ammalato, perché c'è una ferita nell'anima. La malattia ci blocca. I malati nel letto entrano in uno stato di torpore, capiscono e risanano.

Si capisce così anche il messaggio profondo delle fiabe, che ci portano nella nostra realtà.

Nei nostri Ritiri abbiamo esaminato le fiabe, non come riempitivo, ma perché hanno un messaggio fondamentale, che i bambini capiscono subito.

Il problema degli adulti è che si sono dimenticati di essere stati bambini.

**Matteo 18, 3:** *“Se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli.”*

Nell'anima c'è un fuoco. **Luca 12, 49:** *“Sono venuto a portare il fuoco sulla terra; e come vorrei che fosse già acceso!”* Se dentro di noi abbiamo un fuoco, possiamo contagiare gli altri.

### Effetti della respirazione circolare sullo Spirito.

Lo Spirito dell'uomo è la parte più alta, quella in comunione con lo Spirito di Dio.

**Romani 8, 26-27:** *“Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio.”*

Con il Canto in lingue accediamo a questa parte alta. Se dovessimo praticare il Canto in lingue per cinquanta minuti, gli effetti sarebbero molto più grandi di quelli della Preghiera del cuore, dove possiamo assopirci, mentre nel Canto in lingue bisogna essere vigili.

Abbiamo fatto esperienza di mezz'ora di Canto in lingue e abbiamo verificato che si apre un mondo. Con il Canto in lingue accediamo a quella parte superiore arazionale, alla banca dati universale.

Carl Gustav Jung, pratico di meditazione, afferma di aver scoperto tante cose nella sua meditazione, così come Walt Disney. Dice: “Accediamo a questo inconscio collettivo, l'anima del mondo, e all'Albero Genealogico.”

L'Albero Genealogico è negativo se lo riduciamo a qualche cosa di magico. La Messa per i Defunti è la Messa per l'Albero Genealogico. Ognuno paga le colpe, ma possiamo sanare le situazioni del passato attraverso le Dio-incidenze, che Jung chiamava “il principio della sincronicità”. Ci sono eventi sincronici. Qui è il segreto della legge dell'attrazione: non si attrae quello che desideriamo, ma quello che noi siamo.

Può capitare di attrarre persone, situazioni, denaro..., ma non riuscire a conservarli, perché non corrispondono al nostro progetto.

Il Figliol prodigo ha attratto tutto il denaro, che desiderava, ma l'ha perso, perché non corrispondeva ad un progetto e la sua vita è peggiorata.

Spesso chi vince alla Lotteria... si riduce in povertà, perché quella ricchezza attratta non corrisponde al loro essere o a un progetto.

Nella dimensione dello Spirito, noi accediamo alla verità profonda di noi stessi; noi sappiamo chi siamo, ma a volte ci mascheriamo.

Se accediamo alla nostra verità, poi possiamo accedere alla Verità, che è Gesù. Senza silenzio e respirazione circolare, rischiamo di cadere nel dogmatismo, nelle regole, nell'intellettualismo. Possiamo correre il rischio che la nostra vita diventi una girandola, una fiera. Con la respirazione circolare possiamo mantenerci nel profondo, pur vivendo con gli altri.

### I fondamenti della meditazione.

\*Meditare come una montagna. La montagna è ferma e tutto quello che passa e cresce in montagna ha diritto di cittadinanza: significa accogliere tutto quello che c'è nella nostra vita. Poi ci sarà un discernimento: ogni albero, che non è stato piantato da Dio, verrà sradicato.

\*Meditare come un papavero. La nostra vita è come l'erba del campo, che fiorisce al mattino e avvizzisce la sera. Con il Coronavirus in un attimo è cambiata la nostra vita. Meditare come un papavero significa capire l'ineluttabilità della nostra vita e vivere il momento presente.

**Salmo 90, 12:** *“Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore.”*

\*Meditare come l'oceano. In superficie l'oceano può essere mosso, in tempesta, ma nel profondo c'è la calma.

\*Meditare come una colomba. La colomba tuba: è il nostro “Grazie, Gesù!”