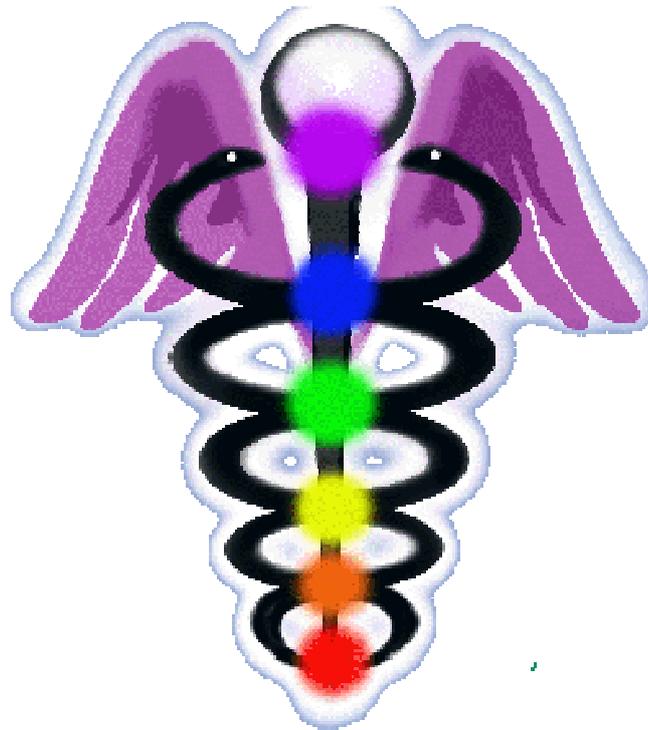


# LA RESPIRAZIONE PROFONDA MEDITAZIONE PREGHIERA

Incontri tenuti da **Padre Giuseppe Galliano m.s.c.**



*Oleggio*  
*Marzo- luglio 2008*

## I INCONTRO Introduzione

### Dove eseguire l'esercizio?

Eseguiamo questo esercizio seduti sul banco. Se lo rifarete a casa, dovendo stare fermi un'ora, cioè il ciclo completo di respirazione, dove si cambia il timbro interiore, vi conviene eseguire l'esercizio stesi sul letto, togliendo il cuscino alto e mettendo al suo posto un asciugamano, in modo da essere con il corpo su una superficie piana. Questo facilita l'esercizio, perché si è maggiormente comodi.



### Perché questo esercizio?

Qualcuno mi ha chiesto perché eseguo questo esercizio.

Eseguo questo esercizio, perché comunico alle persone, con le quali mi relaziono, le cose belle che ho imparato nella mia vita.

Ho imparato le cose belle nella Parola di Dio, nella Scrittura e le comunica attraverso la predicazione.

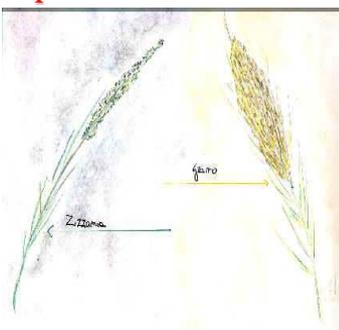
Un altro evento bello, che mi ha cambiato la vita, è stato l'incontro con il Rinnovamento Carismatico, e, quindi, comunico la lode alla Fraternità.



L'evento, che mi ha cambiato totalmente la vita, risale a 20 anni fa, a fine marzo 1998. Ho incontrato allora un prete barnabita, che mi ha istruito alla contemplazione, alla Preghiera del cuore e mi ha fatto cambiare il modo di vedere la vita.

Fino allora era convinto che tutto si risolvesse, attraverso il parlare dei problemi, il dare risposte alle domande. Quel prete mi ha insegnato che certe domande non trovano risposte, si possono solo accogliere, meditando come una montagna.

### Il primo fondamento



Questo è il primo fondamento: lasciar crescere tutto quello che c'è nella nostra vita. È la Parabola di Gesù del *Grano e della zizzania*. Alla fine di un periodo è il Signore con gli Angeli a togliere le parti cattive, per lasciare quelle buone. È un atteggiamento di vita.



### La raccomandazione del maestro

Quando ho incontrato questo maestro, non mi ha spiegato tutti i fondamenti della Preghiera, non mi ha dato alcuna risposta, perché mi ha detto che avrei avuto le risposte dentro di me. Mi ha portato in Cappella e mi ha insegnato questa Preghiera, raccomandandomi di farla ogni giorno almeno per una durata di 20 minuti.

### Perché i meditanti dormono di meno?

**20 minuti** di questa Preghiera corrispondono a **2 ore di sonno**.

I meditanti dormono di meno proprio per questo.

Abbiamo bisogno di dormire di meno e forse anche di mangiare di meno, anche se, a noi, che siamo persone ferite, dopo un'ora di respirazione, verrà fame, perché avremo bruciato tanto colesterolo e nello stesso tempo avremo integrato le esperienze negative.

Quando si integra un'esperienza negativa si è più contenti e, quindi, viene fame: questo corrisponde ad un atteggiamento positivo nei confronti della vita.

### Spiegazioni sul foglio distribuito

Sul foglio c'è un disegno che divide la parte conscia da quella inconscia.

Sia nella parte conscia, sia in quella inconscia ci sono + e –

I + rappresentano i pensieri positivi.

I – rappresentano i pensieri negativi.



Per quanto riguarda la parte cosciente, noi possiamo disattivare i pensieri negativi, attraverso la riflessione, la lode.

Quando abbiamo un problema e invitiamo il problema a lodare, si forma un procedimento a livello cosciente; più eliminiamo i pensieri negativi, più cresciamo nella vita spirituale, perché Dio è il Sommo Bene, è la Somma Gioia. Facciamo gradatamente un cammino spirituale, togliendo questi pensieri negativi.

### La gioia interiore

Nella *Summa Theologica* san Tommaso dice che non si può progredire nella vita spirituale, se non attraverso la gioia, naturalmente non l'allegria delle barzellette, ma la gioia interiore, la comunione con il Signore.

“Videro il Signore e tornarono a Gerusalemme con grande gioia.” **Luca 24, 52**

### L'esperienza del parto e i primi tre anni di vita

Il problema deriva dalla parte inconscia, quella che non conosciamo.

Anni fa, molte Catechesi vertevano sull'Evangelizzazione dell'inconscio: erano i tempi del boom della Psicologia, dove si evidenziava la necessità di evangelizzare le parti oscure.

Noi, infatti, abbiamo traumi di base, che partono dall'esperienza del parto, che è sempre un'esperienza traumatica.



Il bambino ha vissuto per nove mesi al caldo, in simbiosi con la madre e, alla nascita, passa dai 37° ai 18° della Sala Parto: il freddo, il distacco dalla mamma, il cammino che deve fare, la respirazione forzata...sono tutti fattori, che costituiscono il trauma di base.

I primi tre anni dell'infanzia incidono in modo fondamentale sulla vita della persona.

### La parte inconscia influisce sulla parte conscia

Noi abbiamo ferite che rimuoviamo. Il più delle volte, quando ci succede qualche cosa, la mettiamo da parte, per non soffrire, però, questo continua ad influire sulla parte inconsciente, che manda degli impulsi alla parte cosciente. Noi spesso vogliamo una cosa e, dall'altra parte, la rifiutiamo. Ci convinciamo di una cosa e nello stesso tempo mettiamo in moto strategie contrarie all'evento.

Noi abbiamo registrato il pensiero di fondo durante i nove mesi di gravidanza e nei primi tre anni di vita, che ci portano ad un determinato atteggiamento nei confronti del mondo.

### Procedimento universalmente noto che porta all'incontro con il Divino

Per evangelizzare la parte inconscia, ci sono vari procedimenti. Il più classico e universalmente noto è proprio quello della Preghiera del cuore, che è l'unica Preghiera presente in tutte le religioni.

La respirazione altera la coscienza e porta alla condizione dello Spirito, nella quale noi incontriamo il Divino. Noi lo chiamiamo Gesù, Spirito Santo, Padre; gli Ebrei lo chiamano Ruah e Jahve; gli Indiani d'America lo chiamano Manitù.

### Beneficio nel mondo



Questa nostra respirazione porta beneficio al mondo, anche se non sappiamo dove va, però, è come la preghiera dei monaci, che pregano in cella e la loro preghiera fa bene al mondo.

I praticanti della Preghiera del cuore sono come gli aspirapolvere che tolgono la polvere dal mondo.



### Preghiera aliturgica con due valenze, senza controindicazioni

Avete visto che non è stato preparato l'Altare, non è esposto il Santissimo, non ci sono i canti, proprio perché questa Preghiera è aliturgica: nasce come contrapposizione alla Preghiera liturgica.

Nei momenti morti, in attesa dell'aereo, in momenti di pausa dal lavoro... si può sempre fare e ha due valenze:

\* da una parte è Preghiera

\* dall'altra è guarigione.

Vi porta in uno stato di coscienza, quello alterato dall'alcol, dice sant'Agostino. Si sente una specie di ebbrezza. Nell'alterazione di coscienza, incontriamo il Divino.

Alla fine della Preghiera, potete prendere la Bibbia e leggere un passo per voi.

Vi accorgete che questa notte o domani cambierà in voi qualche cosa.

Santa Teresa diceva che questa Preghiera guarisce all'interno e dà forza.

È l'unica preghiera che non ha controindicazioni.

### La tecnica

\* **Unire inspirazione ed espirazione:** togliere le pause, per liberare dal nostro corpo le paure. Quando abbiamo paura, sospendiamo il respiro. Nelle apnee sono nascoste tutte le nostre paure, le nostre inquietudini. Togliendo le pause, in certo senso, le sleghiamo, le liberiamo. Siccome noi sappiamo che cosa possiamo sopportare, slegheremo, a poco a poco, qualche cosa.

\* **Naso/naso, bocca/bocca:** se inspiro dal naso, devo espirare dal naso, se inspiro dalla bocca, devo espirare dalla bocca.

Nel naso ci sono le varie terminazioni nervose.

Nel nostro respiro c'è il **prana** e l'**apana**.

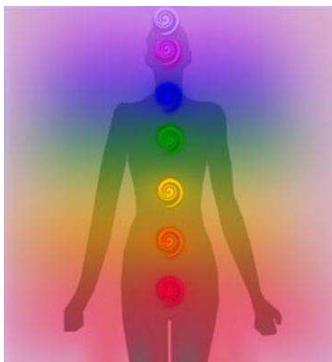
Il **prana** è il respiro, l'aria, per ossigenare il nostro corpo.

L'**apana** è l'aria che brucia le scorie, eliminandole.

Dal naso attiviamo le esperienze più sottili, dalla bocca le più grossolane

\* **Inspirazione profonda, rilassata:** non ci devono essere forzature

\* **La respirazione deve essere completa:** partire dall'addome e arrivare alle spalle.



In questo modo noi attiviamo le **7 ruote (chakra)** presenti nel nostro corpo, partendo dalle più basse, quelle che riguardano il sesso e l'alimentazione, a quelle più alte, che riguardano gli affetti e lo Spirito. Con la respirazione completa vengono slacciate le repressioni sessuali, per vivere la sessualità come dono. Molti guariscono anche dall'anoressia e dalla bulimia. La ruota del cuore è quella degli affetti, la ruota dell'occhio spirituale è quella del vedere: se si attiva questa ruota, si vedrà la realtà in maniera diversa, accorgendoci che esiste un Piano più grande.

\* **L'espirazione deve essere naturale:** non ci devono essere forzature, come se lanciassimo in aria un palloncino, che poi scende adagio adagio. Così deve essere la nostra espirazione

### Aumento di ossigenazione

In questa ora respireremo soltanto. Stimolerò i vari modi della Preghiera. Siccome avremo un aumento di ossigenazione del corpo e non siamo abituati, perché usiamo i polmoni al 50%, potremo sentire le mani intorpidite, dei formicolii agli arti.

### Il prurito

Se sentite dei pruriti, non dovete grattarvi. Il prurito è sintomo di integrazione: si sta sciogliendo qualche cosa e dobbiamo lasciarla sciogliere. Bisogna portare l'attenzione, la consapevolezza, dove c'è il prurito.

Tracciamo un Segno di Croce, per entrare alla Presenza del Signore:

*Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!*

### Alcuni suggerimenti

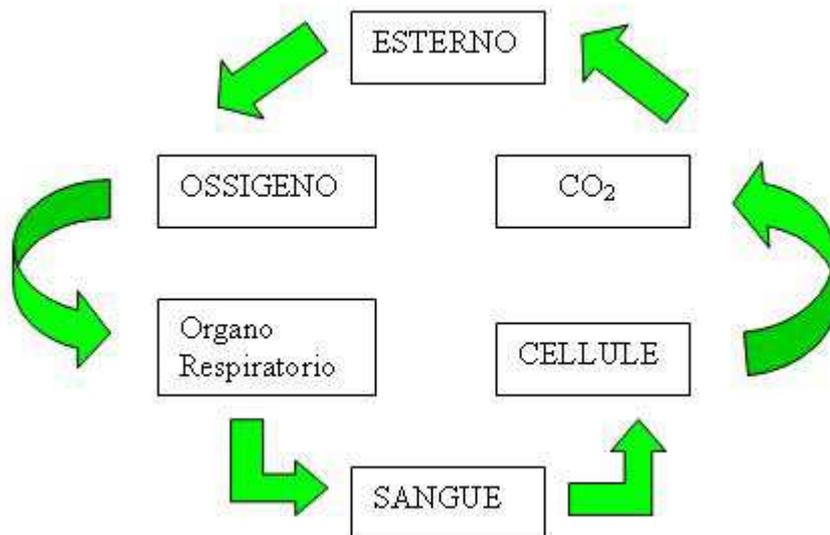
Attivatevi per stare fermi un'ora.

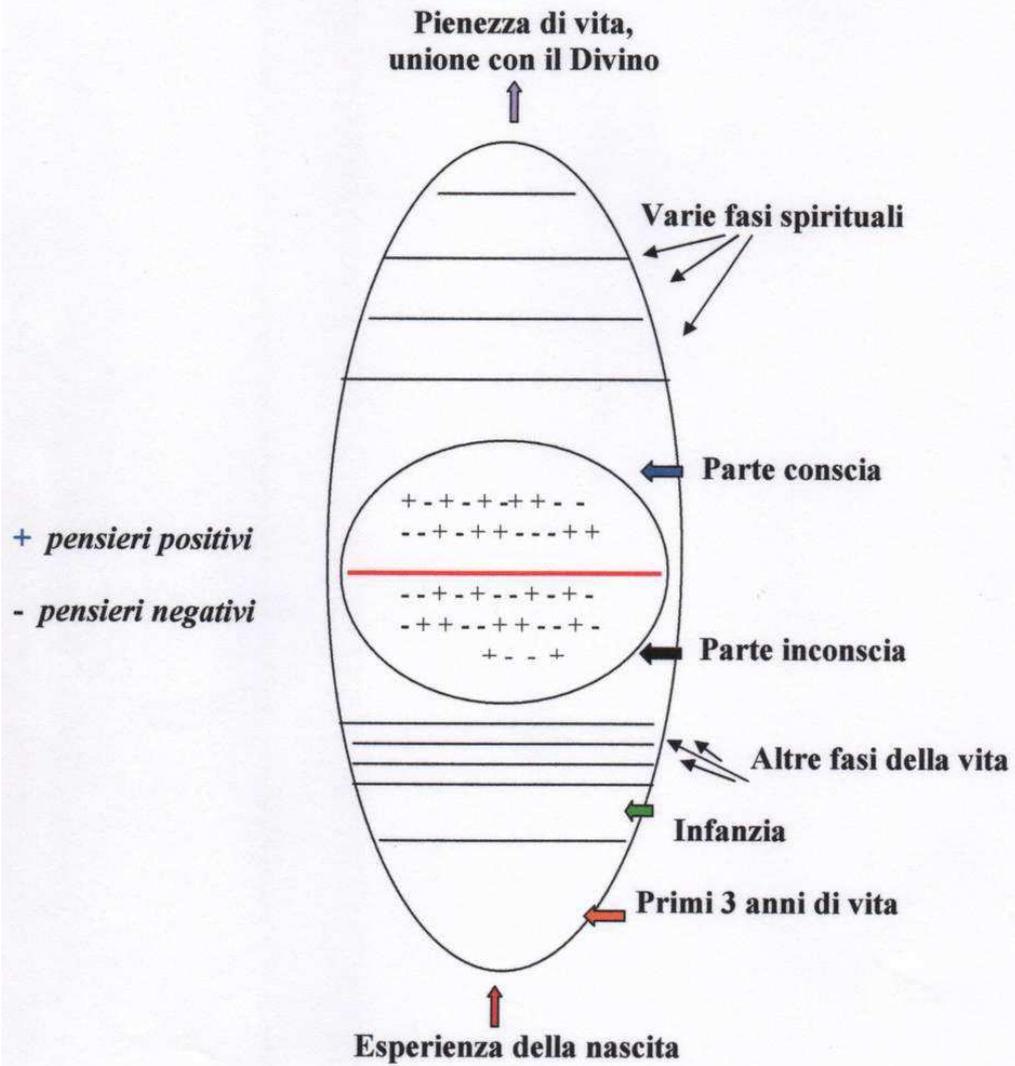
**Le mani** possono essere appoggiate sulle cosce.

**La schiena** deve essere possibilmente diritta, ma non tesa.

**Gli occhi** possibilmente chiusi; sono una finestra sul mondo da chiudere per rivolgersi all'interno del nostro corpo.

Cominciamo a fare profondi respiri, per immagazzinare più aria possibile.





## LA RESPIRAZIONE “CIRCOLARE”

### La Tecnica

Chiamiamo “**respirazione circolare o continua**” la respirazione con le seguenti caratteristiche:

1. *l’inspirazione è profonda e rilassata*, priva di forzature, coinvolge tutto il tronco, dagli apici dei polmoni all’addome, contemporaneamente;
2. inspirazione ed espirazione sono *unite*, continue, senza pause o apnee;
3. *l’espirazione è completamente rilassata*, libera da qualsiasi controllo e forzatura (non “spingere fuori” l’aria, non “centellarla”);
4. se si inspira dal *naso*, si espira dal *naso*; se si inspira dalla *bocca*, si espira dalla *bocca*.

Oltre alla “circolarità”, la continuità del respiro, nella pratica è importante imparare ad utilizzare anche profondità o ampiezza della respirazione e ritmi respiratori diversi, come:

- \* il **respiro circolare profondo e lento** va benissimo per iniziare una seduta e nei momenti in cui si desidera ottenere maggiore consapevolezza e maggiore benessere; tende a indurre al rilassamento;
- \* il **respiro profondo e rapido** è perfetto nei momenti di sonnolenza e quando ci siano delle perdite di consapevolezza (per esempio, fantasticare); ottimo anche per uscire dalle sensazioni “stagnanti”; tende ad infondere vitalità;
- \* il **respiro superficiale molto veloce** da usare in caso di necessità: ha effetti analgesici.

*Non si utilizza il respiro lento e superficiale.*

### La tecnica

**Unire inspirazione ed espirazione:** ne consegue “circolarità”,  
assenza di pause / apnee

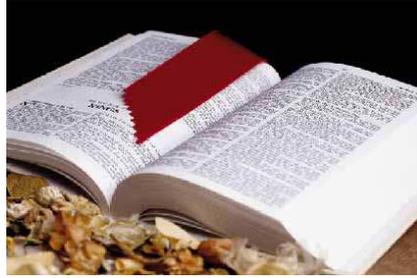
**Naso-naso/bocca-bocca:** se si inspira dal naso, si espira dal naso;  
se si inspira dalla bocca, si espira dalla bocca.

**Inspirazione profonda e rilassata:** no forzature.

**Respirazione completa:** coinvolge tutto il tronco, dall’addome alle clavicole.

**Espirazione naturale,** libera da controllo, senza sforzare, lasciar uscire l’aria.

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**I incontro**



**Matteo 26, 40:** *“Così non siete stati capaci di vegliare un’ora sola con me?”*



**Ringraziamento**



Ti ringraziamo, Signore, ti ringraziamo, Vita, per tutto quello che ci hai fatto vivere in questa ora di preghiera.

Grazie per quello che hai fatto, Signore, grazie per le ferite che hai curato, grazie per le esperienze che hai integrato, grazie per le paure che hai portato a galla.

Grazie! Grazie! Grazie!

## II INCONTRO Introduzione

### A che cosa serve la respirazione circolare



Ci sono vari modi di respirare. La tecnica del respiro circolare serve per attivare dinamiche interiori e far passare l'energia del respiro, in modo che lo spirito venga ricondotto nel corpo e l'inconscio venga collegato con la parte cosciente, in modo che le esperienze negative vengano consapevolizzate.

Le esperienze negative partono dalla nascita. Il nostro modo di nascere è stata l'esperienza fondante per la nostra vita e per il nostro modo di rapportarsi con il mondo.

Immaginate una stanza, dove ci sono tante camicie e maglioni sparpagliati: così è la nostra parte inconscia.

Con questo modo di respirare, pregare, noi cominciamo a sistemare le varie esperienze: le prendiamo e cominciamo a fare ordine interiore, mettendo nella nostra mente solo pensieri positivi.

### Le affermazioni

In questo tipo di preghiera si usano anche le affermazioni: sono quelle frasi positive che ripetiamo, come facevano i santi, perché informino tutto il nostro essere.

### Considerazioni

La volta scorsa qualcuno mi ha detto che ha rivissuto l'esperienza del parto del proprio figlio. Non è vero, perché in questo tipo di preghiera/respirazione, noi, a poco a poco, faremo esperienza del nostro parto. È facile confondersi. Attivando queste emozioni, queste sensazioni, arriveremo all'esperienza del nostro parto e dello staccarsi dal ventre materno ed uscire, che è l'esperienza più traumatica della nostra vita.

### Il riso o il pianto



Durante questo tipo di preghiera ci sono persone che piangono o ridono. Noi attiviamo in questo tipo di respirazione circolare tutte le emozioni represses che non abbiamo voluto leggere o vivere. A volte, può riaffiorare un ricordo doloroso, quindi, essendo in questo momento deboli, fermi, mentre la mente viene disattivata, le emozioni vengono espettorate. Noi respiriamo sia le emozioni negative, sia quelle positive. Può capitare, perciò, di ridere o piangere. L'importante è non distrarsi e continuare a respirare. Dobbiamo imparare a lacrimare, senza singhiozzare, come ha fatto Gesù alla tomba di Lazzaro e davanti a Gerusalemme.

## L'innervosirsi

Qualcuno mi ha detto che, facendo questa preghiera da solo, si innervosisce. Questo capita, perché, durante la giornata, ci arrabbiamo e, non potendo litigare con le persone, in questo tipo di preghiera emerge questa rabbia e rimaniamo più liberi.

Quello che reprimiamo nelle nostre viscere diventa malattia, oltre che nevrosi, depressione, esaurimento nervoso. Con questa respirazione facciamo emergere queste sensazioni senza violenza.

Se vengono dei pensieri, lasciateli passare, non fermateli.

## Il sonno



Qualcuno ha detto che, durante questo tipo di preghiera, è colto dal sonno. Questo è normale. Il sonno, da una parte è un meccanismo di fuga, dall'altra è un segnale che il nostro corpo ha bisogno di riposare. Noi sosteniamo ritmi molto forti e, quando ci fermiamo, il corpo si rilassa e ci addormentiamo. Il sonno è una via di fuga, per non pensare o per non lasciare attivare quelle dinamiche che sono dolorose.

## La giaculatoria

Qualcuno mi ha fatto notare che la volta precedente non abbiamo usato la giaculatoria, che introdurremo questa sera.

In questo tipo di preghiera non è tanto importante quello che diciamo o pensiamo, ma è l'attenzione al nostro corpo, che si manifesta attraverso il respiro.

La giaculatoria serve per legare i pensieri, perché la nostra mente, che è benedizione, vuole il monopolio della nostra vita, procurandoci pensieri.



Santa Teresa d'Avila dice che, quando si metteva a pregare, la sua mente era come un cavallo imbizzarrito.

I monaci dell'Oriente dicono che la nostra mente corre da un pensiero all'altro, come una scimmia salta da un ramo all'altro. Per bloccarla si introduce la giaculatoria o mantra.

In tutte le religioni c'è un mantra particolare.

L'**Induismo** ha il mantra più conosciuto : **OM** che deriva da **AUM**.

Ho seguito un Corso cattolico, dove ci facevano ripetere questo mantra, nel quale si attivano vibrazioni sottili.

**A** è la creazione.

**U** è la preservazione.

**M** è la distruzione.

Questo **Om** è il mantra primordiale, che provoca queste percezioni sottili, proprie dei suoni. Se, infatti, facciamo un canto gioioso, ci porta alla gioia; se facciamo un canto doloroso, ci intristisce. Anche ogni strumento musicale trasmette determinate sensazioni .

Nell'**Islam** la giaculatoria è "**La ilaha illa allah**", che significa "**Di Dio non c'è che Dio**".

Nel **Buddismo** la giaculatoria è "**Nam'Am Da Bu**", che significa "**Pongo la mia gioia e fiducia in Budda infinito**".

Gli **Ebrei** avevano il nome di **Jahve**, il quale era impronunciabile, e quindi è stato sostituito con **Adonai**.

Nel **Cristianesimo** di prima maniera, dove è nata questa Preghiera, nell'Oriente ortodosso, c'è la famosa giaculatoria del Pellegrino: "**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me**" Tutti gli autori moderni di Preghiera del cuore sono concordi nel ritenere questa giaculatoria troppo lunga.

Anche il Rosario è la Preghiera del cuore cristiana, dove si ripetono i Nomi Sacri di Gesù e Maria:



*Benedetto il frutto del seno tuo, Gesù*

*Santa Maria*

Molti si orientano sui Nome Sacri che troviamo nella Scrittura: **Gesù / Abbà**.

**Gesù** quando si inspira, **Abbà**, quando si espira.

Per i Cristiani il Nome di **Gesù** è la Parola per eccellenza.

### Il Nome ci porta alla presenza della Divinità

Il Nome ci porta alla presenza della Divinità. Quando pronunciamo il Nome di Gesù, questo Nome ci porta alla presenza della Divinità. Pronunciarlo, come giaculatoria/mantra, lega la mente, porta questo Nome dentro e attiva energie di Resurrezione.



Questa mattina, pregando, ho avuto questo passo che voglio condividere con voi: **Geremia 23, 21**: "*La mia Parola è come il fuoco, è come un martello che frantuma la roccia- lo dice il Signore.*" In questo versetto c'è il senso del nostro pregare il Nome di Gesù, che è la Parola per eccellenza, è fuoco che brucia, è un martello, che frantuma tutti i nostri paletti.

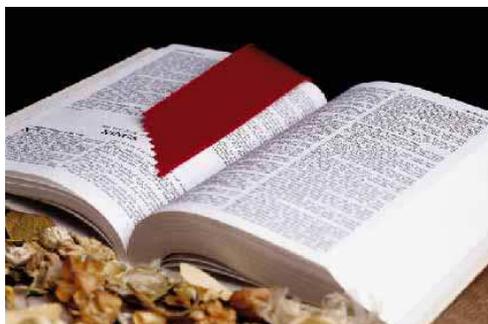
### Fragilità. Caduta dei paletti

Più di una persona ha detto che, dopo questa Preghiera si sente più fragile: è vero. Questa Preghiera frantuma le nostre difese e, le prime volte, siamo più fragili. Se continuiamo a praticarla, anziché mettere paletti, come facciamo di solito, quando ci relazioniamo con gli altri, non avremo più paletti di chiusura, ma impareremo a gestire le emozioni, a rispondere alle provocazioni della vita o alle nostre povertà, restando città aperta. **Proverbi 16, 32**: "*Chi domina se stesso vale più di chi conquista una città*"



Questa è la scommessa della religione: riuscire ad essere sempre benedizione!

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**Il incontro**



**Marco 13, 32:** *“Il Padre conosce ogni cosa.”*



**Ringraziamento**



Il monaco che prega effonde Spirito Santo sul mondo intero.

Come aspirapolvere, abbiamo soffiato Spirito Santo lì, dove è il nostro cuore.

Questa preghiera di silenzio/respirazione è andata a beneficio delle persone, che abitano il nostro cuore; le nostre intenzioni vere hanno mandato questa energia, questa forza, questa intercessione.

È l'intercessione notturna di Gesù. Grazie, Signore Gesù!

Un'ora di questa preghiera è capace di invertire il timbro della nostra vita: dal razionale allo spirituale.

Lode al Signore! Grazie!

18/4/2008

### III INCONTRO

#### Introduzione

#### Lode e ringraziamento

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

Ci diamo il benvenuto come ogni volta e come al solito c'è una introduzione.

#### I tre modi di respirare e i modi di meditare

Vi è stato distribuito un foglio, che riproduce i tre modi di respirare per questo tipo di esercizio e i quattro modi di meditare, comuni a tutte le religioni. Inoltre vediamo come meditava Abramo e come meditava Gesù.

| MODI DI RESPIRARE   |  |               |            |
|---|--|---------------|------------|
|  | <p>“Fisarmonica”</p> <p>Esperienze sottili</p> <p><b>Relax</b></p> | Più profondo  | Più lento  |
|  | <p>“Mantice”</p> <p>Esperienze intense</p> <p><b>Ricarica</b></p>  | Più profondo  | Più veloce |
|  | <p>“Cagnolino”</p> <p>Analgesia</p> <p><b>Mente + libera</b></p>   | Meno profondo | Più veloce |

## MEDITARE COME...

### UNA MONTAGNA



Meditare come una montagna richiede sedersi, restare immobili, fermarsi.

Si impara ad essere al di là del fare.

Si impara a vedere senza giudicare.

Tutto ciò che cresce sulla montagna ha diritto di esistere.

### UN PAPAVERO



Meditare come un papavero richiede di tenere il busto eretto per far circolare l'energia.

Si impara a orientarsi verso la luce.

Si impara ad essere flessibili al vento (dello Spirito).

Si impara a vivere il momento: **“Ogni uomo è come l'erba e tutta la sua gloria è come un fiore del campo. Secca l'erba, appassisce il fiore.”**(Isaia 40,6-7)



La montagna ha dato il senso dell'Eternità.

Il papavero le insegna la fragilità del tempo.

**“Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore.”**  
(Salmo 90 (89) ,12)



### L'OCEANO



Meditare come l'oceano richiede di accordare la propria attenzione / consapevolezza al respiro, come le onde del mare. Inspiro ed espiro.

Si impara che i pensieri sono come la schiuma del mare: restano in superficie.

Meditare è mettere le radici nel profondo, collegarsi con Cristo che abita nel cuore. La gente comune non percepisce che le onde, il fondo rimane nascosto. **Ogni uomo è mistero!**

### UN UCCELLO/UNA COLOMBA



Meditare come la colomba, che tuba, canterellando il richiamo d'Amore al partner, richiede di pronunciare sommessamente la giaculatoria, Nome sacro, Nome d'Amore. I primi monaci sul monte Athos ripetevano: **Kyrie, Eleison**, che generalmente è tradotto: **Signore, pietà**, ma si può tradurre anche con **Signore, manda il tuo Spirito.**

Si impara a fare della preghiera il tempo dell'Amore.



Questi quattro modi di meditazione sono di ordine terapeutico, per guarire la natura e metterla nelle migliori condizioni di ricevere la **GRAZIA**.

## ABRAMO



Meditare come Abramo richiede la nostra intercessione per i fratelli.

Abramo è seduto davanti alla tenda e riceve la visita dei tre stranieri, che rappresentano la **Trinità**.

Si impara l'accoglienza e l'Amore per tutti gli uomini.

Abramo intercede per Sodoma, senza giudicare.

Si impara a riconoscere la bruttura del peccato, senza abbandonare il peccatore, che viene affidato alla Misericordia di Dio.

Anche di fronte agli orrori, si chiede sempre perdono e benedizione.

## GESÙ



Meditare come Gesù richiede di trasformarsi e diventare come Lui: **diventare Figlio**.

**“Nessuno sa chi è il Figlio, se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare.”** (Luca 10, 22)

San Paolo dice nella Lettera ai Galati 2, 20: **“Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me.”**

**“Tutto ciò che chiederete al Padre nel mio Nome, ve lo concederà.”** (Giovanni 16, 23)

### Che cosa significa integrare?

Integrare significa digerire. A volte, abbiamo esperienze sia positive, sia negative, e non le digeriamo, le lasciamo dentro di noi a formare un blocco nell'anima o nella psiche.

Integrare significa riprendere la sensazione, l'emozione che abbiamo vissuto e canalizzarla in questo momento di respirazione/ preghiera, per sistemarla, piegarla, nel senso che l'abbiamo riposta nell'armadio della nostra mente o del nostro cuore. Questo tipo di respirazione / preghiera serve ad integrare le esperienze che abbiamo avuto e che non abbiamo digerito. Integrarle significa raggiungere la consapevolezza, andare avanti. Questa respirazione ci aiuta a sfogliare, come una cipolla, strato dopo strato.

### Risalita di quello che c'è nel profondo



L'intento di questa sera non è quello di fare una Catechesi, ma l'esperienza.

Questo tipo di respirazione/ preghiera fa salire a galla quello che abbiamo nel profondo. Quando chiudiamo gli occhi, la prima cosa che viene a galla è quella che abbiamo nel fondo. Se nel fondo abbiamo esperienze dolorose, tornano.

### Obiettivo finale: la contentezza di vivere

L'obiettivo finale di questo tipo di meditazione è proprio la contentezza di respirare e meditare.



Di solito, in 10 sedute si integrano le grandi esperienze negative della vita, e dopo integriamo quello che è successo nella giornata o nella settimana.

Sul foglio ho annotato i tipi di meditazione, perché può sembrare che questo tipo di respirazione non sia preghiera.

Pregare è entrare in comunione con l'Altissimo, attraverso vari metodi. Questo è un metodo.

Dobbiamo arrivare alla contentezza di vivere questo momento di preghiera, perché, dopo aver integrato le varie esperienze, viene a galla la gioia di vivere, di respirare, la gioia del momento presente, che è tale, nonostante i guai che possiamo avere.

### L'estraniarsi del corpo

Qualcuno ha detto che all'altezza del tantien, 3 cm sotto l'ombelico, ha sentito un blocco e il corpo estraniarsi. Nelle altre religioni, questa sensazione si chiama "Viaggio astrale": è la capacità di uscire dal corpo e andare da altre parti. Non sono eventi straordinari.

Quando mia mamma era malata, tante volte, mi mettevo a pregare e andavo da lei. Mi madre, il giorno dopo, mi diceva che mi aveva sognato, visto vicino a lei.

### Il corpo sarà sottomesso allo Spirito

Quando facciamo la doccia, laviamo il corpo; quando facciamo questo tipo di preghiera, laviamo l'anima, quindi, il corpo ne risente. Sentiamo formicolii, pruriti. Ricordiamoci di respirare attraverso il prurito, perché in quella zona si sta attivando una sensazione.

È normale sentirsi staccare: è una ribellione del corpo. Durante questo viaggio sulla terra, il corpo ha il primato e lo spirito il secondo posto. Lo spirito è sottoposto al corpo. Quando risorgeremo, come Gesù, noi porteremo l'immagine del corpo con le sue ferite, ma il corpo sarà sottoposto allo Spirito.

Noi cerchiamo di fare questa inversione e c'è questa resistenza degli organi del corpo.

### Osservare i cambiamenti sottili



Vi ricordo che nelle varie sedute è importante osservare i cambiamenti sottili. Questa è una preghiera corporea; dobbiamo sentire il nostro corpo. Dobbiamo inspirare attraverso la sensazione che proviamo. Dobbiamo imparare a godere di questo momento il più possibile: è una benedizione. È bello respirare anche se si attivano ricordi non sempre positivi. Noi dobbiamo raggiungere questo obiettivo: essere contenti e godere questo

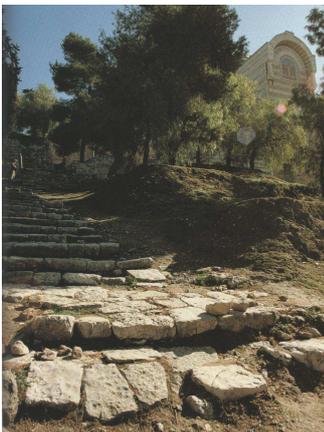
momento presente.

### Parola di consolazione

Al termine della mia preghiera personale, il Signore mi ha dato questa Parola, che mi ha consolato, perché anch'io, a volte, ho dubbi se devo o non devo fare alcune iniziative. **1 Timoteo 1, 11:** *“Questa dottrina è contenuta nel messaggio del Signore che è stato affidato a me: esso viene da Dio glorioso e benedetto.”*

### Mezz'ora

**Apocalisse 8, 1:** *“Si fece silenzio per mezz'ora nel cielo...”*



Ho avuto un'altra Parola: **Atti 1, 12-13:** *“Allora gli apostoli lasciarono il Monte degli Ulivi e tornarono a Gerusalemme. Questo Monte è molto vicino alla città, a mezz'ora di strada a piedi. Quando furono arrivati, salirono al piano superiore della casa, dove abitavano”*

Non avevo mai notato l'espressione **mezz'ora**, perché di solito le traduzioni portano: *“Quanto il cammino permesso in un sabato”* che è appunto mezz'ora.

Prima di celebrare la Messa della domenica o prima di qualsiasi incontro, faccio sempre mezz'ora di questa preghiera

e nella Parola ho trovato la spiegazione.

È bello che gli apostoli lasciano il Monte degli Ulivi per salire al **Piano Superiore**.

### **Il Piano Superiore**

Questa Preghiera, di per sé, ci porta a vivere al Piano Superiore, dove gli apostoli hanno ricevuto la Prima Comunione e dove c'è stata Pentecoste.

Se vogliamo vivere un'esperienza del Signore, dobbiamo fare questa mezz'ora di cammino; questa preghiera è un cammino, è una respirazione verso le sorgenti della vita.

### **Cero Pasquale. Campana tibetana**



Ho messo il Cero Pasquale, per ricordare che questa Preghiera è luce; nelle tenebre interiori, questo tipo di respirazione ci aiuta a illuminare, come si legge in **Proverbi 20, 27**: *“Lo spirito dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta tutti i segreti recessi del cuore.”*

Questo tipo di Preghiera scende nel nostro profondo, per staccare le nostre tenebre e portarle alla luce.

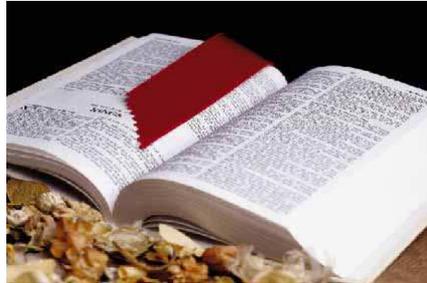


Ho portato la campana che usano i Tibetani: emette vibrazioni che aiutano l'attivazione delle ruote (chakra)

Ci mettiamo alla Presenza del Signore

*Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.*

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**III incontro**



**Filippesi 4, 18:** *“Il vostro dono è un’offerta gradita, è come il profumo di un sacrificio che Dio accoglie.”*



**Ringraziamento**



Grazie, Gesù, per questo gradimento.

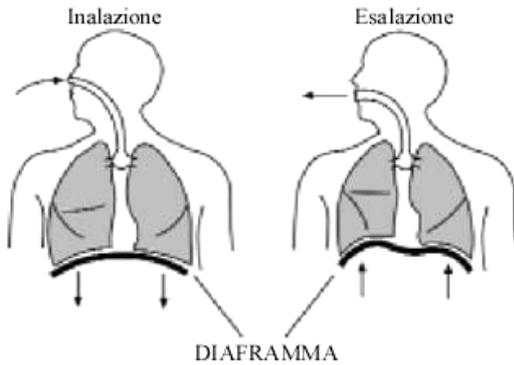
Ringraziamo il Signore per questa esperienza, per questa guarigione, per questo momento di profumo con Dio.

Se siamo credenti, possiamo offrire al Signore questo profumo, come ha fatto la donna, che ha spaccato il vaso di unguento prezioso ai piedi di Gesù, ripetendo questo esercizio, ogni giorno. Può sembrare una perdita di tempo, ma è un tempo di guarigione, di liberazione, è farci un regalo, come ogni volta che preghiamo.

## IV INCONTRO Introduzione

### Alcune informazioni

Come ho già detto, possono capitare casi di tetania, in pratica un irrigidimento dei muscoli, soprattutto nelle mani. In questi casi, basta che uno torni a respirare normalmente e il tutto si ristabilisce.



Il nostro corpo non è abituato a tanta grazia, non è abituato a tanto ossigeno. Non bisogna avere paura. Basta cessare la respirazione circolare e far smettere questo ingresso continuo di ossigeno. Può capitare un addormentamento del mento o delle labbra: sono casi prevedibili.

### Può capitare che il diavolo intervenga?

Qualcuno mi ha posto questa domanda. Il diavolo è sempre presente, ma in questi casi un po' di meno.

Il diavolo è presente in una riunione di lavoro: se ci fate caso, molti litigano, perché lì è presente il diavolo. Il diavolo può essere presente durante una Messa di Guarigione, perché è una battaglia contro lo spirito del male.

### Gli spiriti dell'aria

Nella Preghiera del cuore si ha maggior sensibilità. La Scrittura (**Efesini 6, 12**) dice che noi combattiamo contro gli spiriti dell'aria. Intorno a noi ci sono i diavoli, ci sono gli Angeli, c'è Gesù, ma non li vediamo. Entrando in questo stato di coscienza superiore, siamo più sensibili alla realtà dello spirito. Allora possiamo percepire presenze negative, ma anche positive. Percepriamo quello che c'è. Con la respirazione saliamo a un livello superiore, quello dello Spirito, quello degli spiriti. Non c'è da aver paura, altrimenti non dovremmo partecipare a nessuna riunione, a nessuna Messa di Guarigione, alla Preghiera di lode, dove molte volte l'aria è pesante, perché c'è la presenza di persone indemoniate.



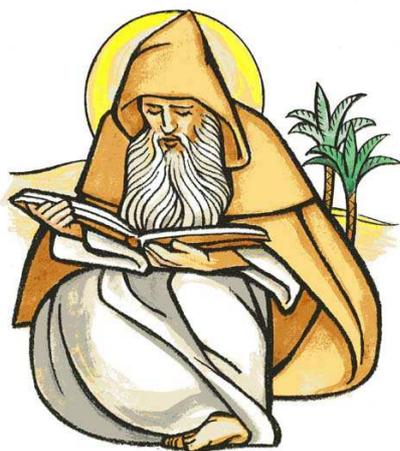
### L'energia movimentata

Quando fate questa Preghiera del cuore, in casa, può capitare che si muovano degli oggetti o che sentiate rumori. I casi sono due: il più semplice è che, quando preghiamo in maniera buona, questo genera energia. Quando noi respiriamo in questo modo, movimentiamo energia. Nel raggio di 1,5 m muoviamo gli oggetti. Sia quando siamo arrabbiati, sia quando siamo gioiosi, emettiamo onde che movimentano oggetti

Pensare al diavolo è la scusa ultima.

“Se ci sei, batti un colpo” non è un detto. È stato sperimentato che uno dei modi di comunicazione con gli spiriti è quello dei colpi. Quando sentite dei colpi nell’armadio, lì non è energia, è un tentativo di comunicazione.

### L’esperienza di sant’Antonio



Noi siamo battezzati: siamo di Gesù e stiamo pregando. Questa è una Preghiera che, secondo me, è la più alta e ci introduce alla preghiera mistica.

Pregare è entrare in comunione con il Divino, quindi elevarsi a un livello superiore. Possiamo incontrarci con il Divino e nel Divino incontriamo Angeli e spiriti.

Oggi è sant’Atanasio che è famoso per aver scritto la vita di sant’Antonio, padre del deserto.

Sant’Antonio è stato uno dei primi che si è ritirato nel deserto. Se leggete questo libro, vi sorprenderete come Antonio fa una battaglia contro i diavoli. Alla

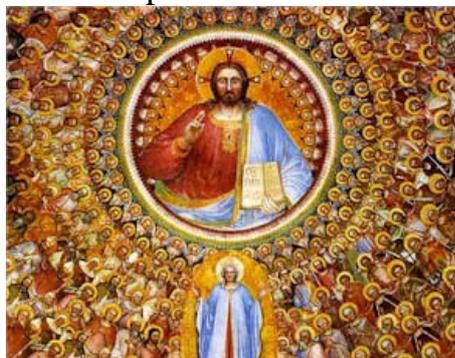
luce di 2.000 anni di Cristianesimo, sappiamo che questi diavoli non erano esterni, ma interni ( i suoi diavoli).

Il più delle volte, anziché incontrarci con i diavoli delle persone che abbiamo accanto, ci incontriamo con i nostri diavoli: le nostre passioni, il lato negativo che viene a galla.

### Il corpo passa gli eventi, quando siamo in grado di superarli

Molti dicono di aver paura se vengono a galla esperienze passate che non vogliono ricordare. Siamo noi a pregare o respirare e non viene a galla niente, se noi non lo vogliamo.

Un esempio: io ho rimosso volutamente la malattia di mia madre, non la morte,



perché la morte è un entrare nella gloria. Se mi viene in mente la malattia di mia madre, che per me è stata un’ingiustizia, subito tolgo il pensiero. È un’emozione rimossa, che mi ha procurato questo arrossamento sulle guance. Dovrei vivere questa emozione, ma non voglio. Volutamente non penso alla malattia di mia mamma. Verrà a galla, quando io sarò pronto per superare, vivere questo dolore. Allora il corpo automaticamente mi farà rivivere questo

dolore, io lo integrerò, lo digerirò e mi scomparirà questo arrossamento. Il corpo passa gli eventi, quando siamo in grado di superarli.

### Un'ora di respirazione/intercessione

Questa sera gireremo la preghiera verso le persone che hanno bisogno, attraverso la Preghiera/ respirazione , come intercessione, che comprende:

- \* **la respirazione circolare** senza pause con i tre modi di respirare che abbiamo visto la volta scorsa: respirazione profonda e lenta  
respirazione profonda e veloce  
respirazione meno profonda e più veloce;
- \* **il rilassamento del corpo**, perché prendiamo consapevolezza del corpo, che deve essere liberato dalle sue tensioni;
- \* **consapevolezza nei particolari**
- \* **integrazione attraverso l'estasi** che significa digerire, attraverso la contentezza.

### Canalizzare gli eventi verso la gioia



Tutti abbiamo avuto una giornata più o meno bella; abbiamo avuto episodi spiacevoli. Noi dovremmo canalizzare l'evento negativo della nostra giornata verso la gioia. Importante è l'interpretazione che noi diamo agli eventi.

Se interpretiamo gli eventi non positivi della nostra vita in modo negativo, ci distruggono. Se canalizziamo la nostra energia verso il bene della nostra vita, ci fa stare bene.

Il compito principale di questa Preghiera è quello di essere in apertura allo Spirito sempre e poter pregare in ogni momento e in ogni circostanza.

Noi siamo nati per essere felici e il nostro respirare deve essere felicità. Malgrado questa preghiera tiri fuori tutto quello che c'è nel fondo, raschiandolo, è un momento di felicità. I nostri dolori vanno visti come un momento di felicità.

### Perché la musica finale?

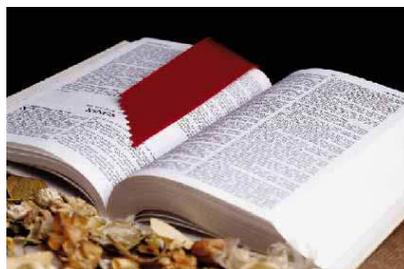
Negli ultimi 5 minuti farà ascoltare la musica di “**Fratello Sole, Sorella Luna**”, per smettere la respirazione circolare e riprendere coscienza con la realtà. Sentiamo quello che il nostro corpo e la nostra psiche ci dicono.



*Cembali*



**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**IV incontro**



**Matteo 27, 46.50:** *“Eli, Eli, lamà sabactani? Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”*

*“E Gesù di nuovo gridò forte e poi spirò.”*

**Baruc 4, 30; 5, 1:** *“Coraggio! Chi ti ha chiamata per nome, ti consolerà.”*  
*Togliti gli abiti di lutto, mettiti i vestiti più belli. Dio stesso ti guiderà nella gioia.”*

Ho chiesto una Parola per voi dalla Scrittura. Il Signore mi ha dato:

**Ester 4 C, 10:** *“Ascolta la mia preghiera e cambia il nostro lutto in gioia. Salvaci la vita, così potremo lodarti, o Signore! Non chiudere la bocca a chi canta la tua lode!”*

Una Parola di conferma:

**Efesini 2, 17:** *“Egli è venuto ad annunciare il messaggio di pace Pace a voi che eravate lontani, pace a quelli che erano vicini.”*

Un'altra Parola molto bella:

**Genesi 12, 1:** *“Lascia la tua terra, la tua tribù, la famiglia di tuo padre e vai nella terra che io ti indicherò.”*; è quando Dio dice ad Abramo **“Lek leka”**. **“Lascia la tua terra”** significa **“scendi nel profondo”**

È quello che abbiamo fatto questa sera.



**Ringraziamento**



Ringraziamo il Signore per questo momento di grazia, di guarigione, di intercessione. Accogliamo la benedizione del Signore.

Ci benedica Dio, che è Padre e Figlio e Spirito Santo. **Amen!**

## V INCONTRO Introduzione

### Incontro con il Divino

Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Questa pratica di respirazione profonda/ meditazione ci porta ad incontrare il Divino. Noi che siamo cattolici lo chiamiamo Dio Padre, Gesù, Spirito Santo. Se noi scendiamo nel cuore, inevitabilmente incontriamo il Divino.

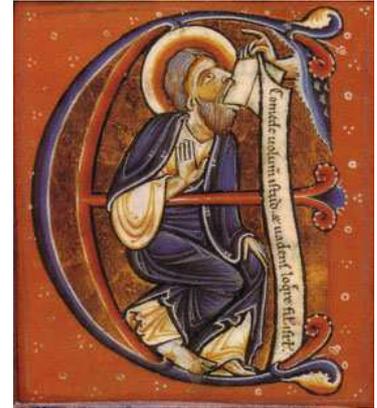


**Geremia 31, 33:** *“Porrò la mia legge nel loro animo, la scriverò sul loro cuore. Allora io sarò il loro Dio ed essi il mio popolo.”*

**Ezechiele 3, 10:** *“Tutte le parole che ti dico accogli nel tuo cuore e ascoltale con gli orecchi.”*

Noi sappiamo che la legge di Dio è l'Amore. Quando scendiamo nel profondo, ci incontriamo con lo Spirito Santo. Si può chiamare in un altro modo, ma *“per fede Gesù abita nei vostri cuori.”* **Efesini 3, 17**

Se leggete le meditazioni dei maestri dell'India, è bello notare che si incontrano con Gesù, ma, non avendo tutte le informazioni che abbiamo noi, non lo riconoscono Signore.



### Maestri della nostra interiorità

Con questa pratica di respirazione profonda/ preghiera del cuore è garantito l'incontro con il Divino, Dio. Questo non avviene nelle altre pratiche. Possiamo andare a Messa e uscire, come siamo entrati. Possiamo sentire dei canti o recitare un Rosario, senza incontrarci con il Divino.

Seguendo dieci incontri guidati, si entra nella capacità di eseguire da soli gli esercizi. Se ci impegniamo in questa pratica, possiamo diventare maestri della nostra vita, della nostra interiorità.

### Nel respiro incontriamo Dio

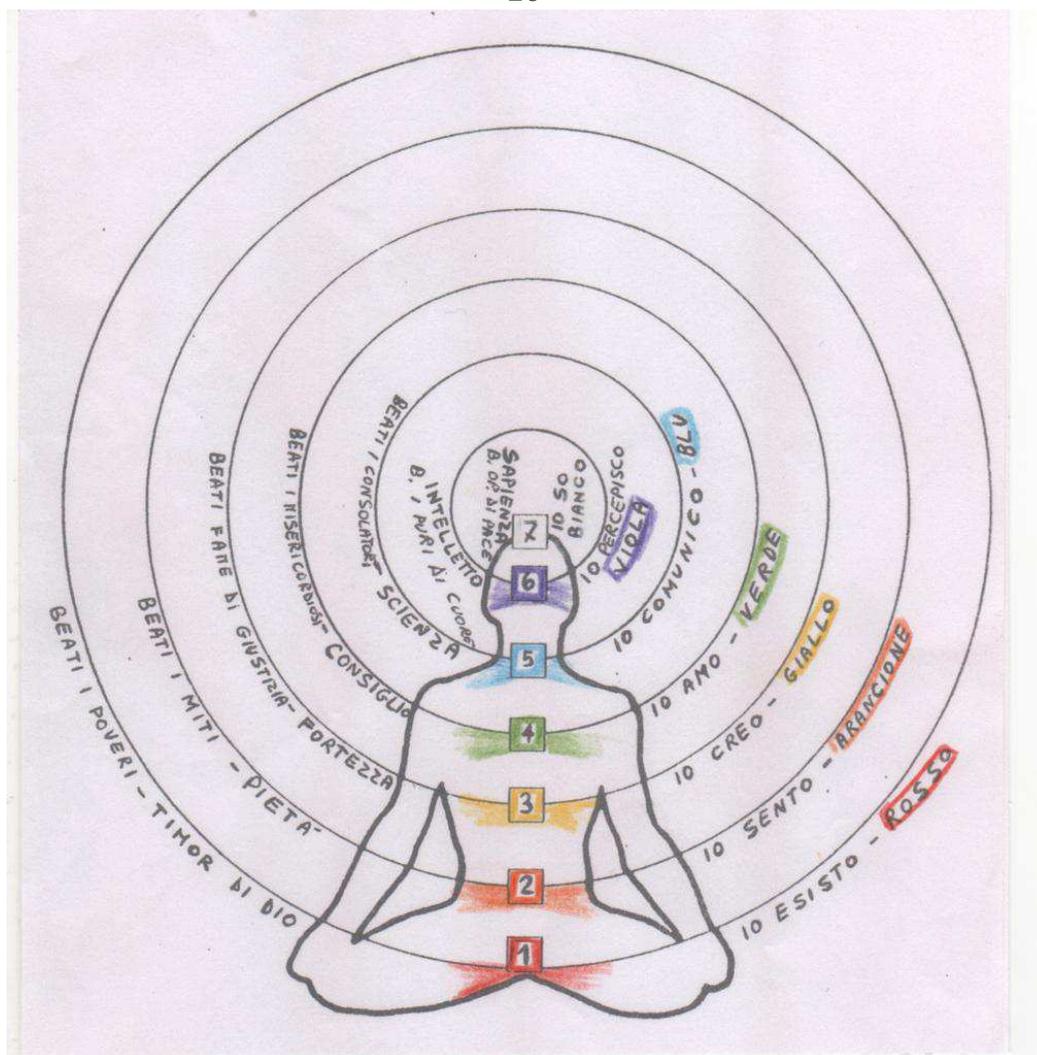
Una mattina, dopo un'ora di respirazione, il Signore mi ha dato questo passo:



**Cantico dei Cantici 7, 9-10:** *“Il profumo del tuo respiro, come l'odore delle mele, e la tua bocca, come il buon vino.”*

Nel respirare noi ci incontriamo con il Signore e il Signore lo avalla con la sua Parola.





| PUNTO | POSIZIONE             | COLORE       | DONO SPIRITO SANTO | BEATITUDINE                              | UN“ESSERE” DI VITA |
|-------|-----------------------|--------------|--------------------|--|--------------------|
| 7     | Capo                  | Bianco       | Sapienza           | Beati gli operatori di pace              | Io so              |
| 6     | Fronte                | Viola        | Intelletto         | Beati i puri di cuore                    | Io percepisco      |
| 5     | Gola                  | Azzurro      | Scienza            | Beati i consolatori                      | Io comunico        |
| 4     | Cuore                 | Verde o Rosa | Consiglio          | Beati i misericordiosi                   | Io amo             |
| 3     | Plesso solare         | Giallo       | Fortezza           | Beati coloro che hanno fame di giustizia | Io creo            |
| 2     | 3 cm sotto l'ombelico | Arancione    | Pietà              | Beati i miti                             | Io sento           |
| 1     | Inguine               | Rosso        | Timore di Dio      | Beati i poveri                           | Io esisto          |

### Spiegazione del foglio distribuito

Sul foglio è raffigurato l'uomo seduto nella posizione del loto ed evidenzia le 7 ruote (chakra) comuni a tutte le religioni.

Se frequentate Corsi cattolici, viene fatto l'abbinamento di ciascuno dei 7 chakra con il corrispondente Dono dello Spirito Santo e con le Beatitudini.

Ad ogni chakra corrisponde: un dono dello Spirito Santo  
una Beatitudine  
un colore.

### Attenzione al colore predominante

Quando chiudiamo gli occhi, a volte, si vedono dei colori; c'è sempre un colore predominante. Il colore predominante attiva un determinato chakra, che si sta purificando.

Ad ogni chakra, a partire da quello basale, si attivano delle dinamiche, "un essere di vita": io esisto, io sento, io creo, io amo, io comunico, io percepisco, io so.

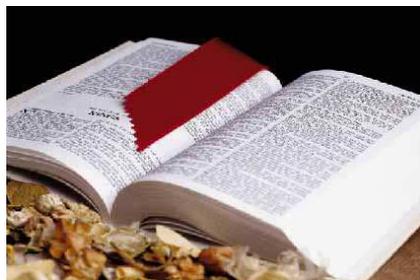
### Ringraziamento

Ringraziamo il Signore per questo. Il cammino della vita con Lui è un cammino di gioia. In questo momento storico della nostra vita stiamo facendo bene questa preghiera. Il Signore ci darà tutte le grazie necessarie che ci aspettiamo. Dobbiamo aspettarci grandi cose da questo tipo di preghiera.

Importanti sono i benefici psichici e spirituali di comunione con il Signore che sentiremo nei giorni successivi a quello dell'esercizio.



**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**V incontro**



**1 Re 3, 11:** *“Dio gli disse: Non mi hai chiesto di vivere a lungo, di diventare ricco o di far morire i tuoi nemici. Mi hai chiesto di saper amministrare la giustizia. Farò, come hai detto, anzi ti darò tanta sapienza e intelligenza.”*

**Atti 10, 15:** *“Non devi considerare impuro quello che Dio ha dichiarato puro.”*

**Tobia 8, 17:** *“Continua a manifestare ad essi, Signore, la tua misericordia e la tua salvezza. Dona loro una vita lunga, piena di affetto e di gioia.”*



Lode al Signore!

Durante questa Preghiera ho cercato di ascoltare quello che il Signore poteva dire a molti di voi. Siamo in tanti ed è ovvio che non tutto va bene per tutti.

Ho chiesto tre Parole:

la **Prima** è quella di Salomone: il Signore dona saggezza, quindi, questo tipo di Preghiera/respirazione può darvi saggezza;

la **Seconda** è quella di Atti 10, relativa alla **Visione data a Pietro**.

Mi sembra che Dio ci inviti ad accogliere tutto quello che c'è nel nostro cuore. Come su una montagna, tutto ha diritto di cittadinanza, così nel nostro cuore non facciamo discernimenti sconsiderati, ma accogliamo tutto;

la **Terza** è la benedizione data a Sara e Tobia nella notte delle nozze, quindi misericordia, vita lunga, amore e gioia.



Mi pare che il Signore voleva sanare ferite dovute ad aspettative che avevamo su determinate persone e che sono state deluse. Queste aspettative rischiano di frenarci, di amareggiarci. Il Signore ci invita ad andare oltre. Non fermiamoci alle delusioni.



### Ringraziamento



Ringraziamo la Vita, il Signore, lo Spirito Santo per questa ora di Preghiera, che è anche intercessione; tutto quello che c'è nel nostro cuore, quindi, ha avuto il beneficio di questa Preghiera/respirazione.

Ci benedica Dio che è Padre, Figlio e Spirito Santo. ***Amen!***

## VI INCONTRO Introduzione

### Lode

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

### Seguire le istruzioni

Quando era piccolo, andavo al mare e ho imparato a nuotare, senza nessuna tecnica.



Se ci mettiamo in silenzio davanti al Signore, ci possiamo relazionare attraverso la preghiera e, poco a poco, entriamo nel nostro cuore.

Questi incontri vogliono essere un imparare.

Pur sapendo già nuotare, da giovane ho frequentato un Corso di nuoto e ho imparato che nello “stile **dorso**” si deve uscire con il pollice e rientrare con il mignolo.

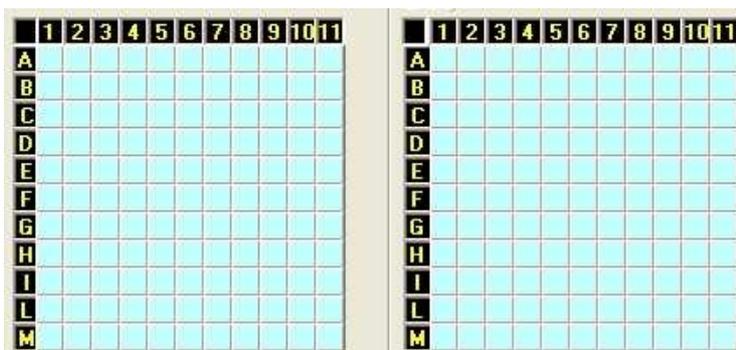


Con l'esercizio continuo, adesso, riesco a nuotare con questo stile, automaticamente.

Così è per la Preghiera del cuore. Questi incontri non sono incontri veri e propri di preghiera e di adorazione straordinaria, anche se, in fondo, lo sono, ma esercizi per imparare a respirare profondamente.

È importante seguire le mie istruzioni, in modo da imparare a pregare autonomamente.

### La battaglia navale



Quando giocavamo a “battaglia navale”, ricordiamo:

B6 vuoto

F5 colpito

Così facciamo attraverso le varie modalità del respiro; cerchiamo di afferrare F6, B5, A1, lì dove sono nascosti i nostri traumi, le nostre

navi. Cerchiamo di afferrare quello che si trova nel subconscio, per portarlo a livello conscio; questo naturalmente comporta fatica.

Se noi rimaniamo qui un'ora, respirando normalmente, lasciando passare i nostri pensieri, dicendo qualche giaculatoria, può anche andar bene, ma abbiamo fallito nel proposito, che è quello di imparare a respirare in una maniera diversa, per attivare le dinamiche inconse.

### Preghiera, come momento di guarigione

Il tentativo della Preghiera del cuore è quello di meditare, come una montagna, cioè fare entrare tutti gli atteggiamenti inconsci nella preghiera.

La preghiera deve essere un momento di guarigione, deve essere un momento di energizzazione.

Il Signore può guarirci anche attraverso la recita del Rosario o la ripetizione delle giaculatorie, ma questa Preghiera del cuore è un processo di autoguarigione, nel quale scaviamo il materiale inconscio e lo laviamo.

### Prana e apana



Prana è l'energia che emettiamo, apana è la forza vitale di eliminazione in cui si eliminano energia negativa e scorie. Il 70% delle scorie del nostro corpo è eliminata attraverso il respiro. Questo è importante per quanto riguarda i momenti nei quali ci blocchiamo, quando controlliamo il respiro e andiamo in tetania.

### Un'immagine

L'immagine è questa: pensate che dobbiamo lavare questo pavimento. Versiamo secchi di acqua e poi scopiamo fuori dalla porta tutta l'acqua versata. Così facciamo, attraverso la respirazione: nell'inspirazione buttiamo secchi di acqua, con l'espiazione buttiamo via acqua sporca.

Se controlliamo l'inspirazione e l'espiazione, da fermi, confondiamo l'anidride carbonica e ossigeno. Questa confusione determina un cortocircuito con formicolii.

### Importanza dell'abbandono



Tante persone non riescono a chiudere gli occhi e non riescono a lasciarsi andare; questo controllo continuo porta più facilmente alla tetania, perché non c'è l'abbandono.

La Preghiera del cuore è anche meditare come un papavero: questo abbandono nelle mani del Signore, nelle mani della vita, nelle mani del respiro.

### San Giovanni della Croce parla già di determinate situazioni

Alcune persone hanno abbandonato questo tipo di preghiera, perché si sono scatenate le fantasie sessuali. Questo è normale, perché abbiamo detto che il chakra è una ruota, dove convergono le varie energie. Il primo chakra è quello della base e corrisponde alla situazione erotica. Se lì siamo repressi, questo non fa bene né a noi, né agli altri. Bisogna accogliere tutto e liberare nella libertà. San Giovanni della Croce nel libro "La salita al Monte Carmelo" parla già di queste problematiche.

### Lavorio costante

Non dobbiamo aspettarci risultati immediati; dobbiamo applicarci a questo lavoro interiore di pulizia, di apertura di questi chakra, perché tutto il materiale rimosso venga smosso.

Come la montagna, dobbiamo accogliere tutto quello che c'è dentro di noi. La tentazione è quella di potare, ma la Preghiera del cuore ci insegna ad accogliere quello che è dentro di noi, per accoglierlo, successivamente, nelle persone.

I frutti ci devono essere, anche se non subito: dobbiamo vedere il “dopo”, non il “durante”.

Se, dopo, vediamo che questo esercizio ci porta verso scelte nuove, scelte di libertà, è bene continuare, per avanzare.

### La respirazione dello “schizofrenico”



Questa sera vi consiglio un altro tipo di respirazione: quella dello “schizofrenico”, dove si controlla solo l'inspiro e non l'espriro, quindi non si va in tetania, non ci si distrae, non ci si addormenta, perché è un tipo di respirazione che ci invita a stare nel presente.

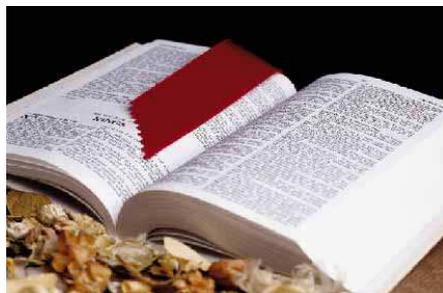
### Il nostro cuore nel Cuore di Gesù

Benedico il Signore per questa preghiera che ho incontrato, perché è un modo, per entrare nella profondità del cuore. È possibile entrare nel cuore di Gesù solo attraverso il nostro cuore. Se scendiamo nel nostro cuore, riusciamo ad entrare nel Cuore di Gesù e troviamo l'Amore che cerchiamo di vivere.



Ci mettiamo alla Presenza del Signore  
*Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo*

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**VI incontro**



**1 Re 3, 9:** *“Ti prego: dammi la saggezza necessaria per distinguere il bene dal male.”*

**Luca 1, 19:** *“Io sono Gabriele e sto davanti a Dio sempre, pronto al suo servizio. Lui mi ha mandato da te a parlarti, a portarti questa bella notizia.”*  
Grazie, Gesù!



*Come dietro a uno schermo ti vedo, ti vedo nella verità, non più deformata dalla mente, ma nello spirito libero.*

Goditi questi minuti di respiro, purificandoti da tutte le scorie, sia materiali, sia spirituali, in questo momento di grazia, in cui i nostri Antenati sono qui accanto a noi in questa dimensione dei Santi.



**Baruc 4, 4:** *“Felici noi! Dio ci ha rivelato quello che gli è gradito. Coraggio, popolo mio, tieni vivo il Nome di Dio.”*



**Ringraziamento**



Ringraziamo la Vita, il Signore, noi stessi, che ci siamo fatti questo regalo, a beneficio nostro e di tutta l'umanità. Ai nostri cari che sono rimasti a casa, per vie misteriose, è arrivata l'energia, la forza di questa Preghiera/respiro. Lode al Signore!

Questa sera è stata speciale: il Signore ci ha detto diverse cose.

Dio parla a Salomone e gli dice che gli darà la saggezza, la giustizia per poter distinguere il bene dal male: questa è la ***dimensione del sogno***, perché Salomone sente la voce del Signore nel sogno.

La Preghiera del cuore attiva le onde delta, proprie del sogno, che sono le stesse del Riposo nello Spirito, dove si attivano con l'imposizione delle mani.



Il Signore ci ha evidenziato anche la ***Comunione dei Santi***. Diverse persone hanno sentito accanto a sé i propri Cari Defunti. Quello che il Signore ha voluto sottolineare è che nella Comunione dei Santi i nostri Cari ci vedono nella verità; il loro modo di vedere è quello dello Spirito, quindi vanno oltre i difetti, oltre i limiti, oltre le povertà. Ci accolgono, come ci accoglie Dio.



Il passo di Luca ci invita a far attenzione a quello che abbiamo sperimentato: è una ***buona notizia*** che viene da parte di Dio, da parte dell'Arcangelo Gabriele.

Questa Parola è stata confermata da quella di Baruc. È una serata speciale, piena di ***rivelazioni***. Non so che cosa il Signore vi abbia rivelato, ma qualche cosa è passato nel vostro cuore.



Questa mattina, prima della Messa, una Parola diceva che *Dio ha dato all'uomo un cuore che pensa*. Noi crediamo che i pensieri vengano dalla mente, ma anche il cuore può pensare. Quello che abbiamo sentito questa sera, non è perché è passato per la mente: crediamo che l'Arcangelo Gabriele è passato accanto a noi e ci ha detto qualche cosa, che bisogna elaborare. Bisogna fare attenzione che questa elaborazione non è a livello di discorso razionale. Lasciamo crescere quanto ci è stato comunicato e, quando faremo la Preghiera del cuore, ritorneranno a galla i pensieri del cuore di Dio.



Ti ringraziamo, Signore, per l'Arcangelo Gabriele, che è stato qui fra noi: abbiamo sentito il fruscio delle sue ali; ha tirato fuori dal nostro profondo quanto ci serve per la vita e tu, Signore, ci fai capire se è bene o male, ma è bene, perché la vita è sempre bene.

Ti ringraziamo, Signore, e ti chiediamo in questa Notte Santa, dedicata all'Amore, perché oggi si festeggia il Sacro Cuore di Gesù, la tua benedizione. Tu vuoi relazionarti con noi, attraverso l'Amore, non attraverso leggi e precetti. Noi accogliamo questo Amore e questa benedizione

***nel Nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!***

06/6/2008

## VII INCONTRO

### Introduzione

#### Benefici della respirazione profonda / meditazione

Ci introduciamo con qualche informazione, prima di iniziare la preghiera/respirazione. Noi eseguiamo l'esercizio, per rompere il respiro e questo ci servirà per la nostra preghiera personale, per il nostro essere davanti al Signore, attraverso il respiro.



Ho annotato qualche appunto, che vi sarà distribuito la volta prossima, sui benefici che riceviamo nel respirare e nel meditare.

La respirazione profonda/ meditazione determina:

#### 1. Modificazione dell'attività cerebrale:

prevalenza onde *alpha* : concentrazione

riduzione onde *beta* : attività

comparsa onde *theta* : sonno

stimolazione onde *delta*: sonno profondo

**2. Incremento di Melatonina**, ormone del sonno. Per chi medita, 2 ore di sonno vengono surrogate da 20 minuti di meditazione/respirazione profonda.

**3. Incremento di Serotonina** : favorisce la stabilità dell'umore e il consolidamento della memoria.

**4. Diminuzione di Adrenalina**: accresce la sensazione di riposo, perché riduce la contrazione muscolare.

**5. Diminuzione del Cortisolo:** produce effetto anti-stress.

**6. Rilassamento del corpo:** viene favorita la resistenza cutanea con tolleranza alle reazioni termiche (caldo/freddo).

**7. Aumento delle Endorfine:** influisce sui centri del dolore, agisce come antidepressivo, libera dall'ansia e consente l'elaborazione di maggiore capacità di adattamento alla realtà, a causa dei due emisferi cerebrali che si omologano.

**8. Aumento di Consapevolezza:** ogni cellula del corpo si risveglia, è presente e questo rafforza il sistema immunitario. Le malattie, i virus entrano nel nostro corpo, quando non lo abitiamo.

**9. Sostegno all'Azione defaticante:** la cellula nervosa lavora maggiore quantità di zucchero, consuma glucosio, da cui derivano tossine acide. L'accumulo di queste sostanze dà stanchezza mentale. **5 minuti** di respirazione profonda liberano dalla fatica di **45 minuti** di studio.

**10. Aiuto all'Antifatica:** la fatica fisica è data dall'accumulo di metabolismi tossici nei muscoli: La velocità con cui l'**acido lattico** viene eliminato è dato dalla disponibilità di ossigeno. Maggior ossigeno è presente, maggior quantità di acido lattico viene eliminata. L'acido lattico intossica il fegato.

**11. Azione disintossicante sul Fegato:** la cupola del diaframma nella respirazione completa massaggia il fegato e quindi:

a) aiuta il fegato a scaricare i sali biliari;

b) aumenta la combustione dei grassi (**colesterolo**). Il polmone brucia **un grammo su 100 grammi di colesterolo**;

c) aumenta il rilascio di glucosio.

**12. Maggior fluidità del sangue:** il cuore si rilassa e aumenta il **PAF** (Fattore Antiaggregante Piastrinico)

La nostra vita interiore si muove a quattro onde, come è riportato al **punto 1**.



Le **onde alfa** sono quelle proprie dei bambini. Pensavo che quando il Signore dice: *“Se non ritornerete come bambini”* si riferisse anche a questo essere istintivi, a questo essere non razionali, a questo abbandonarsi. Queste onde prevalgono durante la respirazione/ meditazione.

Le **onde beta** sono quelle relative all'attività razionale e si riducono, durante questo tipo di preghiera.

Le **onde theta** sono quelle del sonno e compaiono.

Le **onde delta** sono quelle relative al sonno profondo e vengono stimulate.

## Citazione di Giovanni Paolo II

Giovanni Paolo II, in un Convegno sulla depressione, tenuto il 14/11/2003, dove consigliava questo tipo di preghiera ai depressi, ha detto: *“La depressione è sempre una prova spirituale che si accompagna spesso a una crisi esistenziale e spirituale e conduce a non percepire più il senso del vivere. Può essere la strada per scoprire altri aspetti di se stessi e nuove forme di incontro con Dio, quindi la meditazione.”*

## La meditazione



La meditazione nasce con i Padre del deserto, che stavano in silenzio e non parlavano con nessuno.

Noi, quando abbiamo un problema, ne parliamo subito con varie persone. La logoterapia può essere positiva, ma anche deleteria, quando continuiamo a parlare solo del nostro problema.

Un buon Direttore Spirituale deve capire quando è bene zittire una persona.

Noi possiamo guarire dai nostri problemi, anche attraverso il silenzio, integrandoli e respirando su di essi.

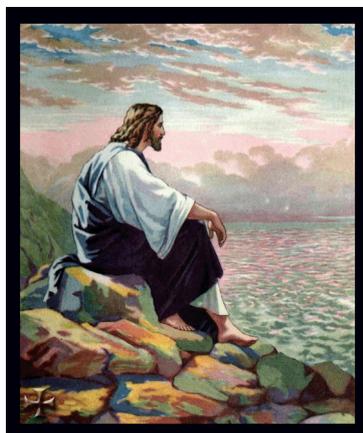
Quando abbiamo avuto un trauma, la mente lo ha registrato; noi lo abbiamo nascosto da qualche parte nell'inconscio e con il

tempo ci ritorna. Quando facciamo questo tipo di preghiera, ci rilassiamo e disattiviamo la mente.

I Padri del deserto erano persone equilibrate, perché, attraverso il silenzio, l'immobilità, guarivano dai loro problemi.

Se noi respiriamo attraverso quella parte del corpo, dove sentiamo un prurito o un dolorino, ci rendiamo conto che abbiamo integrato eventi che ci sembravano insormontabili. Non li possiamo dimenticare, ma diventano, come bombe, alle quali è stata tolta la miccia: guardiamo a quegli eventi, che non hanno più il potere di devastarci. Il silenzio, la respirazione ci fanno digerire, integrare quegli eventi. Ci accorgiamo che con la meditazione questi eventi vengono eliminati.

## Un'ora di benedizione



Questa ora è un'ora di benedizione. Gesù ha detto: *“Non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?”* **Matteo 26, 40**

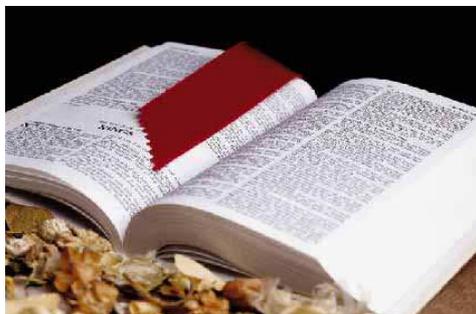
Gesù passava nottate intere con questo tipo di preghiera, respirazione, comunione con il Padre.

Oltre agli effetti fisici di questa respirazione/ preghiera, ci sono anche gli effetti psichici e spirituali, per chi vuole fare un cammino di introspezione meditativa.

Io ringrazio il Signore di aver potuto conoscere questa modalità di respirazione/ preghiera, che ci porta al centro del nostro essere e , una volta che ci entriamo, vediamo

tutto il resto con occhi nuovi.

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**VII incontro**



**2 Re 25, 29:** *“Gli permise di non indossare più la divisa dei prigionieri e di mangiare alla tavola del re per il resto della sua vita.”*

**Apocalisse 19, 9:** *“Allora l’Angelo mi disse:- Scrivi: Beati gli invitati al banchetto delle nozze dell’Agnello.- Poi aggiunse: - Sono parole di Dio, Egli dice il vero.”-*

Ascolta quello che l’Angelo accanto a te sta dicendo. Fai silenzio. Respira. Non ti abbattere, reagisci, tu sei vincente. È bello essere qui, respirare; è bello essere in questo piano angelico.

**Giobbe 42, 15:** *“Le figlie di Giobbe erano le più belle della Regione.”*

**Matteo 24, 35 (Marco 13, 31; Luca 21, 33):** *“Il cielo e la terra passeranno, le mie parole non passeranno.”*



Questa sera, ancora una volta, il Signore ci ha parlato di Angeli: l’Angelo dell’Apocalisse che dice a Giovanni che Dio dice il vero.

Può darsi che abbiate sentito delle parole, abbiate avute intuizioni, rivelazioni sulla vostra vita.

“Queste parole, che sono per sempre” è la Parola conclusiva.



Le nostre divise di prigioniero sono quegli schemi mentali, che vengono disattivati attraverso la meditazione.

Possa il Signore aiutarci ad essere persone libere. Una persona libera è quella che non ha schemi e si lascia guidare, momento per momento dallo Spirito.



C'è stata un'altra Parola che leggo ora:

**1 Corinzi 13, 4:** “Chi ama, è paziente.”

“Paziente” alla lettera è “Colui che ha il respiro lungo.” Avere un respiro lungo significa avere uno sguardo ampio, lontano.



### Ringraziamento



Siamo grati al Signore per questa esperienza di preghiera/respirazione. Non finirò mai di ringraziarlo per questa scoperta. Dirigiamo questa preghiera/respirazione a tutte le persone che hanno bisogno di forza, di energia e degli Angeli.

Sappiamo che con questa preghiera/respirazione entriamo in un'altra dimensione: quella degli Spiriti, degli Angeli, della Comunione dei Santi. Sarebbe bello cominciare a sentire profumi, intuizioni delle anime, che vivono in questo piano superiore, dove noi accediamo, attraverso la respirazione. Questo non per spaventarci o per usarne, ma per vivere la Comunione dei Santi, che è un dono per tanti mistici, ma può essere provocata attraverso questo tipo di preghiera/respirazione.

Quando *Santa Teresa d'Avila* insegnava alle Suore questo tipo di preghiera, si accorgeva che restavano a respirare normalmente, in attesa che passasse il tempo. Pertanto le rimproverava, perché sprecavano quella opportunità data dal Signore.

Anche noi non sprechiamo questa opportunità e, soprattutto, non abbiamo paura, perché questa preghiera/respirazione ci porta a conoscere noi stessi. Una volta che conosciamo noi stessi abbiamo fatto la più grande conquista.

Ci benedica Dio che è  
***Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen!***

## VIII INCONTRO Introduzione

### Benefici



Lode! Lode! Lode! Lode al Signore, sempre! Alleluia!  
Vi è stato consegnato un foglio che riassume alcuni benefici fisici della respirazione profonda/ meditazione, dei quali abbiamo parlato nell'incontro precedente. Questi **12 benefici** sono comprovati scientificamente. Questa respirazione profonda/ meditazione, oltre che a una comunicazione divina, favorisce il benessere del nostro

organismo.

### Si deve mangiare prima di questa preghiera?

Qualcuno mi ha chiesto se deve mangiare prima di questa preghiera o se deve farlo dopo.

San Pietro nella sua Prima Lettera Enciclica raccomanda di stare moderati e sobri, per dedicarsi alla preghiera.

Quando noi mangiamo, il sangue affluisce allo stomaco; quando respiriamo, il sangue va in tutto il corpo e l'aver lo stomaco pieno può portare ostacolo. L'ideale sarebbe mantenersi leggeri e mangiare dopo.

Dopo la preghiera profonda si ha sempre fame: da una parte, perché si brucia il colesterolo, e, dall'altra, perché integriamo, digeriamo esperienze negative e lasciamo più spazio per il cibo.

### La grotta e la voce sottile di silenzio



Chi è andato a Messa questa mattina, ha sentito nella prima lettura che Elia fugge dalla regina Gezabele ( **1 Re** ) e va a rifugiarsi nella grotta, dove aspetta la manifestazione di Dio.

Dio non è nel terremoto, Dio non è nel vento, Dio non è nell'uragano, Dio non è nel fuoco.

In Ebraico è scritto: **Qol Demanah Daqqah**, che di solito viene tradotto: *Mormorio di vento leggero*, ma, alla lettera, è: **Voce del silenzio sottile**. Dio si manifesta in una voce sottile di

silenzio.

## Importanza del silenzio



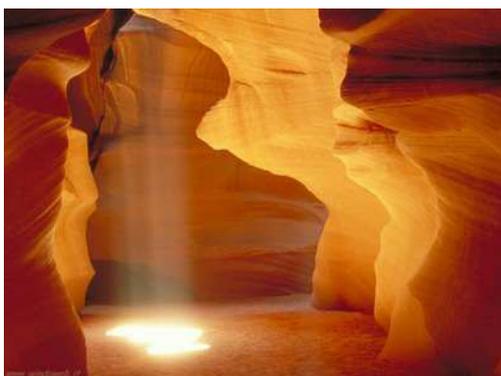
Se il nostro cuore è silenzioso, più facilmente si possono intuire le profezie, sentire quello che il Signore ci dice. Il profeta è colui che ascolta Dio e riferisce all'assemblea. Se il profeta ha una cassa di risonanza silenziosa, Dio parla attraverso il silenzio.

Antonio Gentili e Andrea Schnöller hanno scritto un testo famoso: *Dio nel silenzio*.

In questo silenzio, noi possiamo ascoltare la voce di Dio.

Tutte le persone che fanno questo tipo di preghiera, inevitabilmente, si incontrano con il Divino. Molte volte, non riescono a identificarlo con Gesù, con lo Spirito Santo, con il Padre e scivolano nelle altre religioni alternative.

## Esperienze con la Comunione dei Santi



Noi possiamo avere anche esperienze con i defunti. Questo fa parte del carattere, ma anche dell'allenamento.

Ieri sera, ho fatto un'ora di respirazione e mentre eseguivo questa preghiera, ho sentito Barbara, che è venuta a trovarmi e mi ha detto: - Giovanni 5, 5.-

Il versetto è questo: "Si trovava là un uomo che da 38 anni era malato." Barbara era proprio nel 38° anno di età. Io ho sentito la sua carezza sul mio volto. Per me è stata una guarigione, infatti, fino a

ieri sera stavo male, perché non riuscivo a digerire questo evento, nonostante la fede. Tutto questo che noi sentiamo, però, deve scendere nel profondo.

Questi eventi sono naturali, perché con questo tipo di preghiera entriamo a livello dello Spirito, dove possiamo avere queste esperienze.

Benedetto il Signore, perché, ogni volta che noi abbiamo queste manifestazioni, sono sempre per il bene. Il mondo dello Spirito è sempre per il bene.

## Viene a galla quello che possiamo affrontare

Non dobbiamo avere paura di respirare, di portare a galla i nostri traumi, perché il corpo ci presenta solo quelli che possiamo affrontare.

Il respiro connesso, senza pause, aumenta il volume e tutte le sensazioni che possiamo affrontare vengono a galla. Molte volte, non siamo capaci di sopportare il dolore, che deriva da certi eventi, e per questo li rimuoviamo.

Prima di iniziare la respirazione/ meditazione, possiamo cantare questo breve canto, tratto da una poesia di **Swami Vivekananda**:

***SIEDITI AI BORDI DEL SILENZIO***



*Siediti ai bordi dell'aurora,  
per te si leverà il sole.*



*Siediti ai bordi della notte,  
per te scintilleran le stelle.*



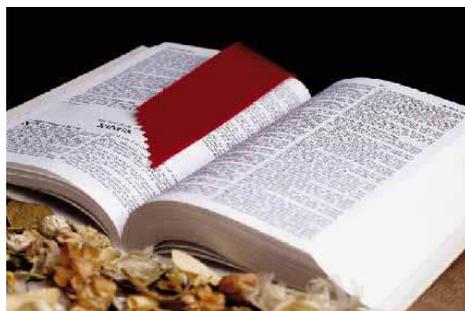
*Siediti ai bordi del torrente,  
per te l'usignolo canterà.*



*Siediti ai bordi del silenzio,  
Dio ti parlerà.*



**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento dello  
**VIII incontro**



**1 Corinzi 6, 20:** *“Rendete gloria a Dio con il vostro corpo!”*

Noi rendiamo gloria, quando viviamo quello che c'è nel nostro corpo. Viviti!  
Ascoltati!

**Numeri 16, 28-29:** *“Avrete la prova che il Signore mi ha inviato davvero a compiere tutto questo. Il Signore compirà qualche cosa di straordinario.”*

Predisponiti ad accogliere lo straordinario di Dio.

**Baruc 5, 9:** *“Dio stesso guiderà Israele nella gioia, lo illuminerà con il suo splendore e lo accompagnerà con la misericordia e la giustizia che solo Lui può dare.”*



Questo è un cammino di gioia che il Signore ci ha dato; un cammino che ha dato a me, a ciascuno di noi. Nella Chiesa, nel cammino dello Spirito ci sono tante vie: una è questa. Il Signore ha chiamato noi. Ci sono amici, che non sono presenti. Se il Signore ha chiamato noi e abbiamo detto “Sì”, vuol dire che questa è una via. È sempre un cammino di gioia.

Alcune persone piangono, durante questa preghiera/respirazione, ma anche questo è gioia, perché viene fuori quell'emozione che non abbiamo vissuto o abbiamo nascosto o abbiamo vissuto male.



Il Signore ci ha dato anche la Parola dello “straordinario”: non è una realtà che viene di testa nostra; c’è un Progetto di Dio in questo e noi abbiamo aderito a questo Progetto, proprio per la nostra guarigione, quella guarigione che si ottiene, attraverso questo tipo di meditazione, che è quella dei monaci, degli eremiti, che non parlavano con nessuno, erano soli. È la meditazione dei Monaci di clausura, i Certosini, che vivono nel silenzio. Così si sgretolano i traumi interiori.

Nel silenzio, attraverso la respirazione, la meditazione, si sgretolano, si sciolgono vengono digeriti i traumi che abbiamo vissuto.

Noi abbiamo pregato per noi stessi, ma abbiamo fatto del bene all’umanità.

La persona spirituale, anche se sconosciuta, è un grande dono per il mondo.

Qui abbiamo effuso lo Spirito Santo sul mondo e, specialmente, sul mondo che abbiamo dentro. Le persone, che vivono dentro di noi, hanno beneficiato di questo Spirito Santo, di questo Nome di Gesù che per un’ora abbiamo respirato.



Il Signore ci ha dato anche l’altro passo: *“Rendete gloria a Dio con il vostro corpo.”*

Si può dire che questa preghiera è pericolosa, perché slaccia tutti i paletti che abbiamo. Se la facciamo, ogni giorno, ci rendiamo conto che tutti i divieti, tutte le paure, tutte le angosce derivano da un legalismo, che non ha senso. Ci rendiamo conto che la vita è bella, va vissuta e il nostro corpo è lo strumento con il quale Dio vive e si presenta nel mondo. Questo ci porta ad amare di più noi stessi e a vivere bene il nostro corpo, non come una prigionia, ma come una bella casa, dove poter abitare.

Domenica, nel Vangelo, leggiamo che Gesù ci manda a scacciare i demoni, a guarire gli infermi, non ci manda a fare Catechismo o altro. Noi dobbiamo comunicare vita; lo possiamo fare, se l’abbiamo dentro.

In questa ora noi abbiamo accresciuto la vita dentro di noi.



### Ringraziamento



Ti ringraziamo, Signore, per questa esperienza bellissima che ci hai dato questa sera: di gioia, di cammino. Benedici ciascuno di noi, Signore! Ti ringraziamo per il regalo che ci hai fatto e che ci aiuta a comprendere che Tu guidi la nostra storia. Più ci liberiamo dagli impedimenti del fondo, più la nostra vita cosciente diventa autentica e, quindi, il volere, il desiderare, l’attuare si unificano. Benedicici

*nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo. Amen!*

## IX INCONTRO Introduzione

### Ogni lezione è sempre nuova

Lode! Lode! Lode! Amen!

Questa è la IX lezione/esperienza. Si dice che con dieci lezioni guidate si è in grado di eseguire l'esercizio da soli per un'ora intera. Nella pratica, so che non è sempre così: è importante avere qualcuno che guida nell'esperienza della respirazione.

Ogni lezione è sempre nuova, perché la respirazione segue i canoni della vita interiore, quindi, pur eseguendo l'esercizio, quotidianamente, si attivano, ogni volta, integrazioni diverse.

Se facciamo l'esperienza del parto, si rivive una volta sola, però, si attivano sempre integrazioni, digestione delle esperienze profonde.

Riprendo i **5 punti**, per fare un buon esercizio di respirazione.

### 1°. La respirazione circolare



La respirazione circolare si chiama così, perché non ha pause, non ha apnee. La respirazione deve essere naso/naso, bocca/bocca. Possiamo cambiare dal naso alla bocca, però il ciclo della respirazione deve essere sempre dallo stesso canale.

Con il naso sollecitiamo le narici e movimentiamo tutte le esperienze sottili.

Con la bocca noi abbiamo un movimento di aria maggiore e movimentiamo le esperienze più grezze, che ci sono state nella nostra vita.

L'espiazione non deve essere forzata: se la controlliamo, possiamo rischiare di andare in tetania, avendo contrazioni muscolari. Se ci capita, basta smettere di respirare in maniera circolare e tutto torna alla normalità.

Dobbiamo forzare solo l'inspirazione, facendo attenzione a non fare pause, perché, eliminando le pause, noi facciamo venire a galla tutte le paure che abbiamo represso durante la vita e tutti i giudizi negativi che abbiamo espresso.

## 2°. Il rilassamento del corpo



Dobbiamo rilassare il nostro corpo, lasciandolo andare. Il corpo tiene le tensioni di tutto il giorno. Se fate caso, molti di noi hanno le spalle alzate, come a portare i pesi di tutta la giornata. Rilassiamo quindi le spalle, le mascelle, lasciamo cadere la lingua nell'incavo naturale, chiudiamo gli occhi.

Chiudere gli occhi significa chiudere le finestre sul mondo e guardare all'interno: forse, abbiamo paura a guardare dentro, ma non stiamo a

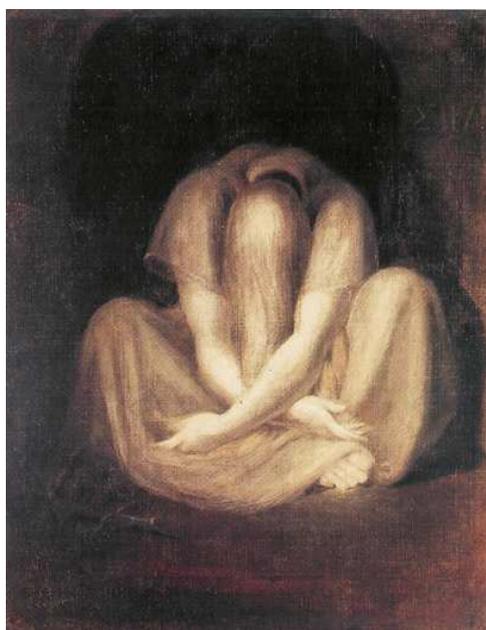
spiegarcelo, rilassiamo il corpo.

**Attenzione:** quando eseguite l'esercizio da soli, non forzate il respiro, nel senso che il respiro deve essere silenzioso.

Dobbiamo cercare di controllare il meno possibile il corpo, perché questa Preghiera si fa, attraverso il corpo.

## 3°. Notare le variazioni sensibili del corpo

*Il silenzio*



Bisogna far attenzione al nostro corpo. Dobbiamo essere immobili. Dobbiamo dare al corpo questo comando di stare fermo. Vi accorgete che spesso non ci riusciamo: questo significa che non siamo padroni in casa nostra.

Il corpo comincerà a muoversi e solleciterà un movimento che può essere dato da un prurito in varie parti del corpo.

Questo prurito è importante, perché nasconde una integrazione. Se ho prurito a una spalla, devo portare l'attenzione alla spalla e respirare attraverso la spalla.

Noi non respiriamo con il naso o con la bocca: noi abbiamo l'ingresso dell'aria attraverso il naso o la bocca, ma l'energia passa attraverso il corpo e

attraverso la nostra consapevolezza.

Se ho consapevolezza del ginocchio, l'energia, prana, passerà attraverso il ginocchio. Dobbiamo fare attenzione alle variazioni sensibili del corpo e portare la consapevolezza là, dove sollecita il corpo.

In questo silenzio, dobbiamo stare attenti ai messaggi che il nostro corpo manda.

Se, contemporaneamente, abbiamo due pruriti, con il respiro andremo a toccare quello maggiore. Appena portiamo l'attenzione verso la parte del corpo, dove sentiamo prurito, il prurito diminuisce, fino a cessare.

È un'integrazione: non necessariamente noi dobbiamo ricordare gli eventi.



Questa Preghiera è il contrario di quella carismatica, dove dobbiamo dire l'evento.

Questa Preghiera è la Preghiera dei Padri del deserto, che non parlavano con nessuno; attraverso il silenzio risolvevano i loro problemi.

Attraverso il silenzio, noi disintegriamo questi calcoli, bombardiamo le esperienze negative con la respirazione.

Importante è l'immobilità. Può darsi che vi venga in mente un episodio: accoglietelo. Può darsi che non vi venga in mente niente, ma ugualmente abbiamo digerito, integrato qualche cosa. Inevitabilmente, durante la respirazione, avviene un'integrazione.

#### 4°. Integrazione nell'estasi, nella gioia



Noi siamo qui, per essere nella gioia, però, tutti noi abbiamo giudizi negativi nei confronti di alcune esperienze della nostra vita. I giudizi negativi vengono espressi dalla mente, che mente.

Questa Preghiera si chiama **Preghiera del cuore**, perché noi attiviamo il cuore, che non mente: ci porta all'accettazione di noi stessi, all'accettazione del mondo, a una

visione universale, dove tutto è gioioso.

Ci capiterà, e deve capitarci questa sera, questa attivazione, dove noi cominciamo a vederci come un dono di Dio e un dono per gli altri.

Possiamo crescere nell'autostima, proprio attivando il cuore.

A volte, ci accorgiamo che per tutta la vita abbiamo fatto guerra a noi stessi, alle nostre passioni, a realtà che non ci piacevano: era un giudizio della mente. Il cuore, invece, ci porta a una accettazione piena: l'integrazione nell'estasi.

## 5°. Soluzione vittoriosa del problema e dell'esperienza



Noi siamo qui e possiamo chiederci se abbiamo eseguito bene l'esercizio. Noi siamo qui e sicuramente avremo un risvolto positivo nella nostra vita, un vantaggio.

Ogni volta che facciamo anche solo dieci minuti di questa Preghiera, avremo un vantaggio, indipendentemente dal rispetto di tutti cinque i punti.

È un po' come in Teologia: non è tanto quello che si realizza, quanto l'intenzione.

C'è un'intenzione di bene e noi realizziamo questo bene.

Viviamo questa ora come una grande grazia di Dio.

È possibile recitare una giaculatoria o mantra, durante la respirazione. A tutti consiglio i Nomi Sacri: Gesù/Abbà, per fissare il pensiero e per caricarci di quella energia, che viene dal Nome Sacro.

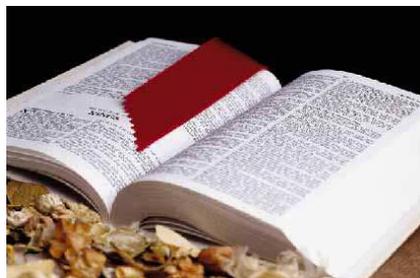
Ci mettiamo alla Presenza del Signore

*Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.*

*Amen!*



**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**IX incontro**



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

**Romani 14, 8:** *“Sia che viviamo, sia che moriamo, apparteniamo al Signore.”*

Perché giudichi tuo fratello? Non giudicarti, non giudicare fratello corpo.

**Baruc 3, 34:** *“Le stelle brillano nella notte ed esprimono la loro gioia. Brillano con gioia per il loro Creatore.”*

Tu sei una stella, che sta brillando per il suo Signore. Vivi la gioia del tuo respiro.

**Esodo 12, 51:** *“Proprio in quel giorno il Signore guidò gli Israeliti ordinati, come un esercito, fuori dall’Egitto.”*



**Ringraziamento**



Ti ringraziamo, Signore, ti lodiamo e ti benediciamo, perché tu vuoi portarci fuori dal nostro Egitto, vuoi portarci fuori dalla schiavitù e lo fai attraverso le dinamiche del respiro, facendoci scendere nel profondo, lì, dove non è permesso a nessuno di entrare.

Grazie, perché questa sera ci siamo entrati! Alleluia!

Se perseverate in questo tipo di preghiera, vi accorgete che le realtà esterne possono cambiare proprio perché cambiamo noi dentro.

Ringraziamo il Signore per queste serate che sono state chieste da Lui per la vostra e la mia guarigione.

Ci benedica Dio che è  
***Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen!***

25/7/2008

## X INCONTRO

### Introduzione

#### Autosufficienti, ma è meglio una guida



Lode! Lode! Lode! Amen!

Ci introduciamo nella decima lezione/esperienza. Si dice che dopo aver seguito dieci volte questa esperienza di respirazione si è autosufficienti nel poterla eseguire da soli.

Per esperienza, vi dico che non è così, nel senso che, quando si fa l'esperienza con un'altra persona, che ti guida e ti aiuta, si riesce più facilmente di quando si esegue l'esercizio da soli. Si entra comunque in una certa autonomia.

#### Continuazione dell'esperienza

Per il prossimo anno, ho pensato di continuare questi incontri una volta ogni tre settimane, perché gli esperti dicono che, dopo 21 giorni, se non si fa una seduta completa di un'ora, che è il ciclo completo energetico, il corpo si disabituata e, quando riprende l'esercizio, è come se inizi di nuovo.

#### Incontri preghiera

Ricordiamo che questi incontri, al di là dei benefici che ne riceviamo, sono preghiera. Questa Comunità è una Comunità di intercessione. Questa è un'ora di adorazione.

***“Adorate Cristo nei vostri cuori.” 1 Pietro 3, 15***



Qualcuno mi ha chiesto se, mentre sta respirando e pensa a una persona, il respiro va a quella persona. Certamente, perché stiamo pregando.

Noi entriamo in un'altra dimensione, quella del sogno e quella degli spiriti. Ricordiamoci che la preghiera è sempre per il bene, per la comunione, per la libertà. Questa è una vera e propria preghiera; sono convinto che sia quella che Gesù faceva, quando si alzava presto e quando passava notti intere, appartato.

## I cinque elementi

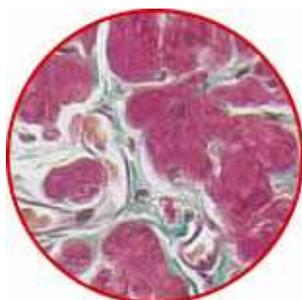
Le brevi introduzioni a questi incontri non sono lezioni vere e proprie, ma degli input dettati, in parte dalle domande che mi avete rivolto, in parte sono i lineamenti fondamentali.

Tratterò *I cinque elementi di una respirazione consapevole* nella Settimana di Spiritualità che si terrà a La Thuile.

I cinque elementi sono:

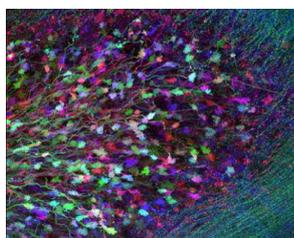
1. La respirazione circolare
2. Il rilassamento completo del corpo
3. L'attenzione ai cambiamenti sottili del corpo (emozioni, sensazioni...)
4. L'integrazione nell'estasi (gioia)
5. Hai fatto bene, al di là del giudizio sull'opera che si è fatta.

## Le cellule hanno fame di...



Sono tanti i libri che parlano di questo argomento ed è importante rilevare questo: noi siamo fatti di cellule e le cellule si nutrono di emozioni.

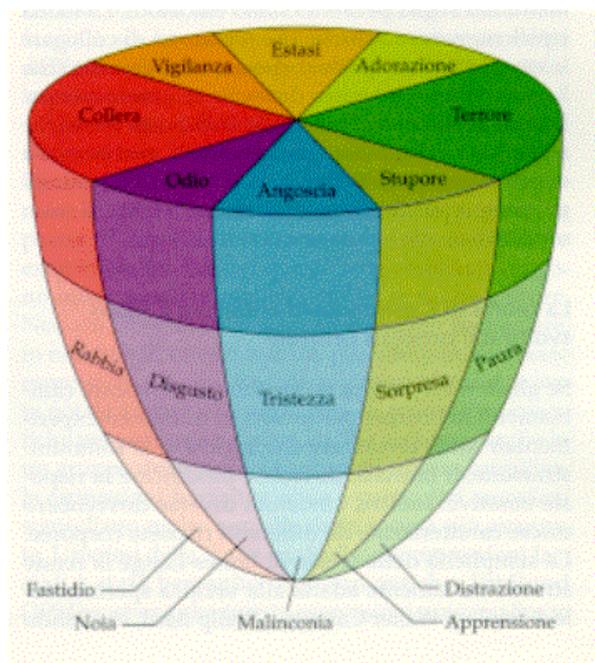
Molti vanno in vacanza e, dopo un anno, durante il quale hanno accumulato stress, arrabbiature, dopo qualche giorno di rilassamento, cominciano di nuovo a mangiar rabbia, non più con il collega o il dipendente, ma con il vicino di ombrellone o



di camera. Trovano sempre delle scuse per arrabbiarsi.

La psicologia ci dice che noi assumiamo determinati ruoli e dobbiamo confermarci. Se siamo convinti che non ci ami nessuno, ci comporteremo in ufficio e anche in vacanza in modo tale da poterci convincere che nessuno ci ami.

Dal punto di vista fisico e dal punto di vista della Preghiera del cuore/respirazione si dice che le cellule si nutrono di emozioni.

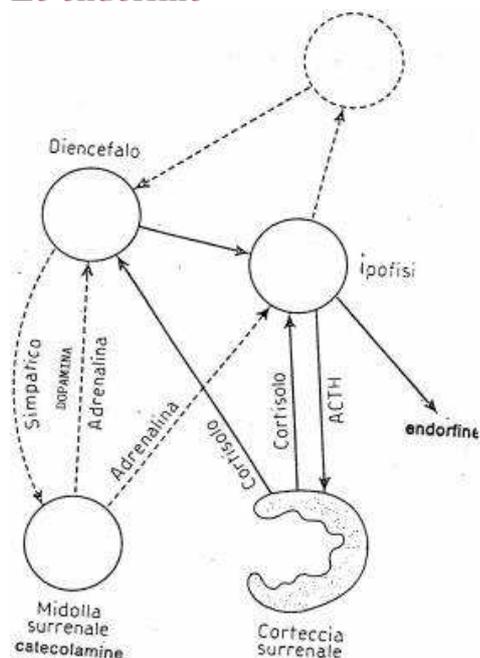


## Le cellule hanno un ciclo vitale

Sappiamo che le cellule si modificano in continuazione e il loro ciclo vitale varia a secondo della propria tipologia: da qualche ora per le cellule del fegato a 11 mesi per quelle del cuore e del cervello. In un anno noi rinnoviamo tutte le cellule, che si adattano a mangiare quello che abbiamo dentro di noi.

Se oggi mi arrabbio con una persona e mi sfogo, mi sembra di essere rilassato, ma, domani, le mie cellule avranno ancora fame di questa rabbia e il mio stesso corpo mi porterà a provocare rabbia, per dare nutrimento a queste cellule.

## Le endorfine



Attraverso la Preghiera del cuore, possiamo cambiare l'alimentazione delle nostre cellule. La Preghiera del cuore/ respirazione produce le endorfine, che sono un analgesico per il dolore e anche un eccitante. Le nostre cellule si nutrono anche di queste endorfine che si trovano nel nostro corpo. Se facciamo un'ora di questa Preghiera, attiviamo le endorfine che le nostre cellule troveranno nel nostro corpo.

Sarà poi automatico sentire il bisogno della Respirazione circolare, sentire il bisogno della Preghiera del cuore.

## Una Preghiera per tutti



Nel libro *“Racconti di un Pellegrino Russo”* si parla di un giovane, al quale viene insegnata la Preghiera del cuore; questo giovane lascia il gioco e i suoi compagni e si apparta, perché in questa Preghiera/respirazione/ripetizione dei Nome Sacri trova tanta felicità. Non è quindi, come qualcuno sostiene, una Preghiera per gli anziani, ma è una preghiera per tutti.

## Il corpo ci chiederà questa Preghiera

Come quando si fuma o si beve, il corpo automaticamente chiede la nicotina o l'alcol, se pratichiamo questa Preghiera, automaticamente il corpo chiederà la Respirazione circolare, per attivare le endorfine, questo piacere. Il quarto punto di questa Preghiera è proprio *L'integrazione nell'estasi*, cioè l'integrazione, la digestione dei nostri traumi, attraverso la gioia.

“*È bello per noi stare qui*” **Matteo 17,4** : la gioia del pregare, la gioia di stare soli con il *Solo*. Questo poi diventa un bisogno, non un dovere: è un cambiamento di vita.

### La paura di morire

La volta scorsa, tre persone sono andate in iperventilazione, in tetania, la quale blocca le mani e può far storcere la bocca. Non c'è nessun pericolo, perché, appena si smette di respirare in modo circolare, il corpo si rilassa. Questa iperventilazione, generalmente è provocata dalla espirazione forzata. Vi ricordo che noi dobbiamo forzare solo l'inspirazione.



Chi va in tetania sente una grande paura: è la paura della morte ed è, dicono, la paura che noi abbiamo avuto nel parto.

Questa paura è irrazionale; ognuno porta le sue giustificazioni, ma è la paura di morire. Questo episodio di tetania capita, di solito, solo una volta.

### Ricostruzione

Questa botta che viene data al corpo fa saltare tutti gli equilibri. Noi abbiamo equilibri fragili. Quando c'è l'espirazione così violenta, è come se ci fosse un uragano che spazza tutto. La Preghiera del cuore, infatti, ha questa fase di destrutturazione: bisogna buttare a terra i fabbricati che non sono buoni, quindi ricostruire. Tutte le idee false della mente con la Respirazione circolare saltano e, soprattutto, saltano quei traumi che non abbiamo il coraggio di confidare né al prete, né all'amico, perché sono ferite delle quali ci vergogniamo o eventi dolorosi che ci hanno fatto soffrire o che non sono consueti.



Con il silenzio, come hanno fatto i Padri e le Madri del deserto, queste ferite si digeriscono.

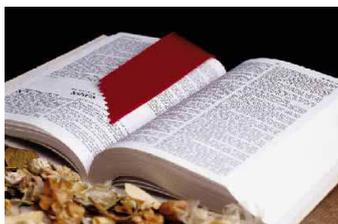
Noi entriamo così nell'accettazione di noi stessi, nell'accettazione della vita.

### La gioia di aver trovato Qualcuno

Domenica Gesù parla della gioia del Regno. Non si entra nella Chiesa o nella fede per fare sacrificio, soltanto per la gioia di aver trovato Qualcuno. Questo Qualcuno si trova anche nel silenzio.



**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**X incontro**



**Colossesi 3, 23:** *“Qualunque cosa fate, fatela volentieri per il Signore e non per gli uomini.”*

**Giovanni 5, 8-9:** *“Gesù gli disse: - Risorgi, prendi la tua coperta e cammina.- In quell’istante l’uomo tornò sano.”*

**1 Maccabei 9, 44-46:** *“Gionata disse ai suoi soldati: Coraggio (cor- agere, agisci con il cuore) combattiamo per salvare la nostra vita. Non ci eravamo mai trovati in una situazione così critica. Il nemico ci sta di fronte, dietro a noi c’è il Giordano, ai lati le paludi e boscaglie. Non c’è via di scampo, perciò invocate il Signore, perché ci liberi dai nostri nemici.”*



Durante questa Preghiera, il Signore ci ha suggerito alcune Parole:  
le realtà che ci fanno crescere sono quelle che noi facciamo volentieri, senza alcun premio o alcun castigo.



Il Signore ci ha ricordato che questa Preghiera è un combattimento: indietro non si può tornare, di lato non si può andare, si può solo avanzare lì, dove c’è il nemico, e si può soltanto vincerlo.

Coraggio: con il cuore si può vincere.



Il versetto di Giovanni 5, 8-9 è un versetto-bomba: sembra una guarigione innocente, ma scardina il sistema della legge giudaica.

Tutte le leggi vengono promulgate per reprimere; dobbiamo ovviamente ubbidire anche alle leggi, però Gesù è venuto, per andare oltre la legge.

Il paralitico non poteva essere guarito in giorno di sabato e Gesù lo guarisce di sabato. Non poteva portare il lettuccio e il paralitico lo porta.

Il messaggio che Gesù ci dà, attraverso questo versetto, è di andare oltre la legge, naturalmente nel bene, senza seguire tutti i vari ordinamenti, ma andare al cuore delle cose, al cuore della vita, che è Gesù.



Ho chiesto un'ultima Parola:

**Apocalisse 9, 21: 10, 4:** *“Non rinunziarono neppure ai loro delitti, alla magia, alla prostituzione e ai furti.”*

*“Non scrivere ciò che i sette tuoni hanno detto, perché deve rimanere segreto.”*

Questa Preghiera non ci porta alla rinuncia, che è sempre un atto libero, questa Preghiera ci porta a prendere coscienza di quello che è male e a rinunciarvi, non perché c'è un castigo, ma perché è male.

Il Signore ci ha parlato in questi dieci incontri, ci ha rivelato qualche cosa di noi; non buttiamo subito tutto in piazza. Il Signore ci invita a macerare queste cose dentro di noi; verrà il momento in cui verranno fuori, come un bambino, dopo i mesi di gestazione. Se le buttiamo fuori subito, corriamo il rischio di abortire quanto il Signore ha rivelato al nostro cuore. Manteniamo il segreto. *“Nessuno può capire il tuo Amore; tienilo segreto.”* diceva il Piccolo Principe. È l'invito a tenere nel cuore quello che il Signore ci ha rivelato per farlo macerare e crescere: verrà il momento in cui dovrà uscire.



### Ringraziamento



Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questi **dieci incontri** che ci hai permesso di fare. È stato un regalo per ciascuno di noi, dove tu hai svelato questi segreti.

Signore, noi, in una maniera o in un'altra, siamo venuti a conoscenza di realtà che, forse, non potevamo scoprire con la mente, ma abbiamo scoperto con il cuore e la respirazione, che le hanno portate a galla, come

dice il libro dei **Proverbi 20, 27:** *“La respirazione dell'uomo è una fiaccola nelle viscere.”*

Signore, ti ringraziamo e ti benediciamo per questi dieci incontri, che hanno attivato dinamiche di guarigione. Signore, continua a darci tempo e manda i tuoi Angeli, perché, durante questa estate, possiamo trovare momenti per ripetere questa

esperienza e questa comunione con te, perché è te che abbiamo incontrato ed è te che vogliamo vivere. ***Amen!***