

V Incontro

Introduzione



Un'ora diversa

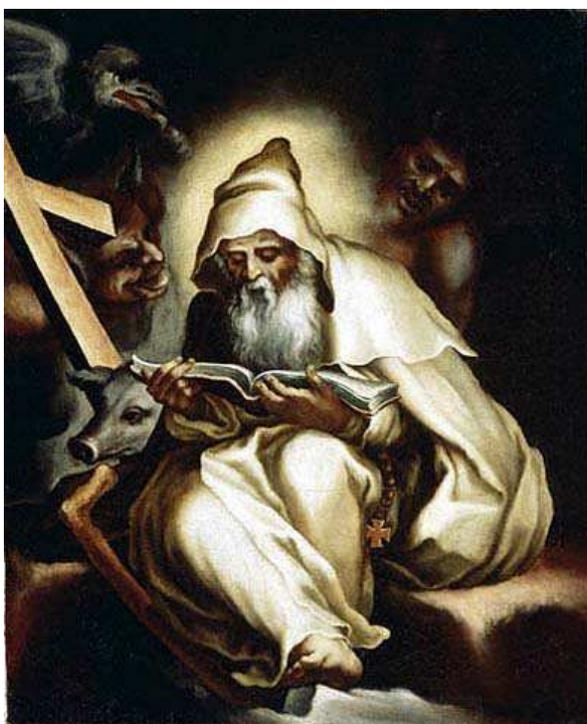
Mensilmente il Signore ci chiama a vivere questa ora di Adorazione, diversa dalle altre. Di solito, siamo abituati a vivere l'ora di Adorazione, mettendoci davanti a Gesù, esternamente, dicendo preghiere e cantando, quindi, attivando la nostra mente: è una preghiera, che passa attraverso la mente. La

mente e la fantasia sono doni del Signore.

Questa Preghiera è chiamata Preghiera del Cuore, proprio perché disattiviamo la mente e attiviamo il cuore, quella parte del sentimento, che non passa attraverso la ragione e, in fondo, ci aiuta a vivere meglio la vita.

Con il passare del tempo, cerco di eliminare dalla mia vita tanti perché. Anziché spiegare tante cose, accolgo la realtà, che il Signore mi dona di vivere.

Un precursore: sant'Antonio Abate



Lelio Orsi, S. Antonio abate, 1570 circa

Questa sera è la vigilia di sant'Antonio Abate, che ha fatto scuola per quanto riguarda la Preghiera del Cuore. Disgustato dalla Chiesa del suo tempo, si è ritirato nel deserto e ha cominciato la sua battaglia contro i diavoli. Uno studio moderno ci dice che questi diavoli altro non erano che le voci del cuore di Antonio.

Questa Preghiera non trova tanto successo, perché, rientrando in noi stessi, rientriamo con i nostri diavoli, con le nostre belve.

Marco 1, 13: *Gesù rimase quaranta giorni nel deserto, tentato da satana; stava con le fiere e gli angeli lo servivano.*

La maggior parte di noi vive all'esterno, pertanto questa Preghiera è una Preghiera dolorosa, perché fa emergere quello che abbiamo nel fondo.

L'articolazione di questa Preghiera in cinque punti



Abbiamo iniziato a praticare questa Preghiera l'anno scorso su consiglio del Signore e penso che sia bene continuarla per chi vuole.

Questa Preghiera è articolata in diversi punti; non essendo una Preghiera mentale, ma del cuore, ha bisogno di una tecnica.

Una delle tecniche di base, che abbiamo già visto nel Corso precedente, si basa su cinque punti, che ricordo brevemente, soprattutto per le nuove persone presenti:

1. **La respirazione circolare**, che è senza pause.
2. **Il rilassamento completo del corpo.**
3. **La consapevolezza dei dettagli.** Il corpo manda dei segnali. Se sentiamo pruriti, non dobbiamo grattare, perché dobbiamo restare immobili, come una montagna. Dobbiamo, invece, respirare attraverso il punto in cui si manifesta il prurito. Quando noi respiriamo, non entra solo aria, ma anche energia. Portiamo l'attenzione verso il prurito.
4. **L'integrazione nell'estasi.** Attraverso la respirazione consapevole, noi digeriamo i nostri traumi con un ricordo cosciente o anche senza rendercene conto.
5. **Ho fatto bene.** La pratica non va giudicata. Quello che faremo questa sera andrà bene. L'esperienza non va giudicata, perché il nostro giudizio è sempre negativo, perché tendiamo a colpevolizzarci.

Tre punti essenziali



Questa sera, richiamiamo essenzialmente tre punti, ritenuti essenziali da uno studio recente:

1. **Esplorare i cambiamenti sottili.** Dobbiamo controllare il nostro corpo, perché questo ci radica nel presente. Non c'è distrazione in questa Preghiera. Ricordiamoci che stiamo pregando. **Adorate Cristo nei vostri cuori.** Noi stiamo adorando Cristo non sull'altare, ma nei nostri cuori e il corpo viene coinvolto.

Tutto cambia nella vita. Se voi osservate una mattonella, constaterete che cambia. Proviamo a sentire i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo. Questa Preghiera ci riporta al corpo. Ogni malattia inizia, quando ignoriamo i sintomi del nostro corpo. Con questa Preghiera riportiamo al centro il nostro corpo, cercando di sciogliere le tensioni.

2. **Inspirare attraverso la sensazione più forte.** Se abbiamo un prurito alla spalla e un altro alla gamba, dobbiamo ispirare, attraverso la sensazione più forte.

3. Godere questo momento il più possibile. Ogni cosa è bella, ogni cosa è buona; in ogni esperienza c'è sempre qualche cosa di positivo. Anche se siamo a letto, malati, c'è sempre un aspetto positivo. Ricordiamo la fragolina e il Giardino della Resurrezione. Noi sentiamo dire: - Quanto mi ha fatto piangere quel film! Che bello era!- - Come mi facevano paura quelle scene! Ma il film mi è piaciuto molto!- Le sensazioni sono sempre positive.

Un'ora di benedizioni



Adesso iniziamo questa ora di Adorazione con la musica di sottofondo. Sarà un'ora di benedizioni. Dobbiamo essere contenti per questo. In questo essere contenti, emergono situazioni negative, Quando vogliamo essere contenti per un evento, poichè siamo degli scontenti esistenziali, troveremo scuse per non essere contenti. Il corpo allora manderà messaggi, affinché noi non possiamo essere contenti: è una legge universale. Mentre stiamo facendo questa Preghiera, emergeranno elementi negativi e noi cercheremo di bruciarli, attraverso la respirazione.

La respirazione: modo più completo per pregare



La respirazione è Preghiera. Respirare è il modo più biblico di pregare, perché in questo respiro c'è la Presenza del Signore.

Soffiò e l'uomo divenne un essere vivente.

Gesù spirò, diede il suo respiro.

In questo respiro noi recitiamo un mantra/giaculatoria, pronunciando i Nomi Sacri: ***Gesù/Abbà.***

Il primo posto, però, non va dato al mantra/giaculatoria, che con l'esercizio continuo verrà automaticamente.

Anche in momenti di estremo dolore, frustrazione, la ripetizione dei Nomi Sacri porta a una dimensione che non è quella terrena, ma quella dello Spirito, dove si è al di sopra del dolore, della frustrazione, delle cose materiali da fare.

La bellezza della Preghiera consiste nell'elevarci a una condizione superiore, per vivere fra terra e cielo.



Conclusione

È passata un'ora. Il tempo della meditazione è terminato. Riprendiamo lentamente il controllo del nostro corpo: proviamo a stirare le gambe, le braccia, le mani, se le abbiamo intorpidite. Proviamo ad aprire lentamente gli occhi e riportiamoci in questa realtà, che viviamo. Abbiamo fatto un viaggio dentro al nostro cuore, alla nostra psiche.

Alcune persone sono state invitate a non vergognarsi di quello che trovano dentro di loro, a non vergognarsi delle proprie passioni, di quello che c'è nel loro cuore. Noi non possiamo essere quello che vogliamo, ma siamo quello che siamo. Tutto parte dall'accettazione di questo Mistero.

Altre persone sono state invitate a guardare al bello che c'è nella loro vita. La nostra malattia è quella di vedere le cose negative. Il Signore ha detto ad alcune persone di guardare quante cose belle ci sono nella loro vita e di evidenziarle.

Altre persone sono state invitate al perdono, non al perdono esterno, ma un perdono a se stesse, per alcuni sbagli, per alcuni errori compiuti.

Altre persone sono state liberate dai propri demoni, da quelle voci di morte che insistentemente girano intorno alla mente. Tutto è stato disattivato.

Il frutto di questa Preghiera non si vede adesso. Lo vedrete in questa notte, con un riposo diverso, e, soprattutto domani, nella mattinata, vi accorgete del beneficio di questa Preghiera, che va a livello del cuore e della mente.

Ringraziamo il Signore per quello che ci ha detto.

Suggerimenti del Signore



2 Maccabei 15, 36. 39: *Era il 13 del dodicesimo mese...la vigilia della festa di Purim...Infatti come non è gradevole bere o solo vino o solo acqua, e invece mescolare vino e acqua, così è solo l'arte che permette di scrivere un racconto che, per la sua varietà, possa piacere ai lettori.*

Ti ringraziamo, Signore, per questa Parola che ci ricorda l'aiuto che dai a ciascuno di noi e, soprattutto, come è bello mescolare acqua e vino, per fare una bevanda piacevole; è bene mescolare la nostra Storia con l'arte. Le nostre Storie, spesso, sono scialbe, ma il racconto può diventare arte, quando sappiamo interpretare e colorare un determinato evento della nostra vita. Questa è la bellezza della nostra vita: non solo il fatto accaduto, ma l'interpretazione che ne diamo. L'arte ci permette di scrivere il racconto della nostra vita.



Ringraziamo il Signore, per essere stati qui, questa sera, ascoltando questo invito di comunione e di Amore con Lui. Ringraziamo il Signore e ci affidiamo a tutta la Comunione dei Santi

L'Eterna gioia dona a loro, Signore, ...vivano in pace. Amen!