

MEDITAZIONE PROFONDA

II CICLO DI INCONTRI



OLEGGIO 2008 / 2009

I Incontro

Introduzione



Ogni tre settimane

Il ciclo precedente ci siamo incontrati per dieci volte, perché **Dieci Lezioni** portano all'indipendenza, per poter eseguire l'esercizio da soli.

Riflettendo e pregando, ho sentito che il Signore ci invitava a continuare questa esperienza.

Gli esperti di Respirazione Profonda/ Preghiera del Cuore dicono che bisognerebbe fare una seduta completa di un'ora, ogni tre settimane, perché il corpo non si disabitui.

Che cosa mangiano le cellule?

Nell'ultima lezione, abbiamo ricordato che le cellule mangiano quello che trovano nel nostro corpo; se preghiamo abitualmente con questa Preghiera, diamo alle nostre cellule, qualche cosa di diverso da mangiare; richiederanno quindi momenti di silenzio, momenti di Preghiera.

Dare un senso al nostro incontrarci qui.



Durante le Dieci Lezioni precedenti, molti hanno capito "un po' di tutto e un po' di più".

Per questo ho preparato questi **Dieci riferimenti biblici**, che trovate sul foglio, perché possiamo comprendere che il nostro trovarci qui è per pregare. Ci incontriamo ogni tre settimane, per adorare il Signore, per fare un'ora di Adorazione.

Non è l'Adorazione canonica, dove esponiamo il Santissimo, lo incensiamo, cantiamo e abbiamo impegnato il campo visivo.

1 Pietro 3,15: Adorate Cristo nei vostri cuori!

Noi possiamo fare questa adorazione in qualsiasi posto.

La Preghiera della maturità

La vera Preghiera, la Preghiera della maturità è quella del silenzio. Molti di noi fanno parte di un gruppo di lode, dove è importante il parlare. Il nostro parlare riflette la nostra mente. La Preghiera del Cuore è un modo, per ordinare la mente e togliere il chiacchiericcio mentale. Noi diciamo che la parola crea, ma il chiacchiericcio mentale fa caos.

Per cominciare
"ADORIAMO IL SIGNORE!"

1. "Non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?" (Matteo 26, 40)
2. "E si fece mezz'ora di silenzio nel cielo." (Apocalisse 8, 1)
3. "Gli apostoli lasciarono il Monte degli Ulivi e ritornarono a Gerusalemme. Questo monte è molto vicino alla città: mezz'ora di strada a piedi. Quando furono arrivati, salirono al piano superiore." (Atti 1, 12-13)
4. "Ma è giunto il momento ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in Spirito e Verità, perché il *Padre cerca tali adoratori*. Dio è Spirito e quelli che lo adorano devono adorarlo in Spirito e Verità." (Giovanni 4, 23-24)
5. "*Adorate* Cristo nei vostri cuori." (1 Pietro 3, 15)
6. "Sta in *silenzio* davanti a Dio e spera in Lui: è Lui che *agisce*." (Salmo 37, 7; 39, 10)
7. "Buono è il Signore con chi spera in Lui, con l'anima che lo cerca. È bene aspettare in *silenzio* la salvezza del Signore. Sieda costui solitario e resti in *silenzio*." (Lamentazioni 3, 26-28)
8. "Il Signore tuo Dio è con te; è forte e ti salva! Danza di gioia per te, nel suo Amore è *silenzioso*. Egli si rallegra per te con canti di gioia." (Sofonia 3, 17)
9. "Il profumo del tuo *respiro*, come l'odore delle mele; è la tua bocca, come il buon vino." (Cantico dei Cantici 7, 9-10)
10. "...il Signore non era nel vento... il Signore non era nel terremoto, ...non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu una *voce di silenzio sottile*." (1 Re 19, 11-12)



Attraverso il respiro e il silenzio, l'esperienza del Divino

Gesù ha detto: *Non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?*

Qui vegliamo un'ora con Gesù, rientrando nel nostro cuore, dove Lo incontriamo.

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

Molti di noi fissano l'attenzione sulla ripetizione del mantra/giaculatoria **Gesù/Abbà**. La giaculatoria è importante, ma siamo ancora a livello di parole. Noi dovremmo arrivare, attraverso il respiro a fare questa esperienza del Divino, al di là delle parole. Molti Mistici parlano di questo silenzio.

Salmo 37, 7; 39, 10: *Sto in silenzio davanti a Dio e spero in Lui: è Lui che agisce.*

La Preghiera è guarigione



La Preghiera dovrebbe guarire sempre. Se noi recitiamo il Rosario, che è la versione occidentale della Preghiera del Cuore, e, terminata la recita, siamo più nervoso di prima, quel Rosario non ci ha guarito.

La preghiera è guarigione.

La Preghiera del Cuore inizialmente ci porta nelle viscere e nella dimensione dell'inconscio, dove abbiamo nascosto le nostre paure.

I cinque elementi, per una respirazione consapevole.

1. La respirazione circolare. Questa è una respirazione che toglie le pause, scardinando dal nostro profondo le paure che nascondiamo. Questo ci porta alla guarigione interiore. La respirazione connessa è *naso/naso o bocca/bocca*: se inspiro dal naso, espiro anche dal naso, così con la bocca.

2. Il rilassamento completo del corpo. Fino a quando siamo tesi, blocchiamo le nostre malattie, i nostri dispiaceri, i traumi..., che, a poco a poco, diventeranno tumori. La schiena, durante questa ora, deve essere diritta, ma non tesa. Chi non riesce a stare seduto immobile per un'ora, può portarsi un materassino. Se durante l'esercizio ci si addormenta, significa che il corpo aveva bisogno di dormire.

20 minuti di questa Preghiera fanno bene al corpo, come *due ore di sonno*.

Chi prega in questa maniera, ha minor necessità di dormire.

3. La consapevolezza dei dettagli. Se ci rilassiamo, cominciano a emergere nel nostro corpo pruriti, dove si sono fissati i nostri traumi, i nostri dispiaceri, i nostri no. La mente ci inganna; per questo dobbiamo far tacere la mente e attivare il cuore. Non necessariamente dobbiamo ricordare eventi negativi.

Se sentiamo un prurito sulla guancia, portiamo lì la nostra attenzione e respiriamo, attraverso la guancia. Dopo qualche minuto di attenzione, nella zona, dove c'era il prurito, il prurito passa, come se fosse stato bombardato con la respirazione.

4. L'integrazione gioiosa. Dobbiamo ricercare la gioia nel fare questa Preghiera. La gioia è una scelta. In questa maniera noi scegliamo di vivere nella gioia; automaticamente vengono a galla gli episodi negativi. Per questo, la Preghiera del cuore non è tanto amata.

5. Hai fatto bene, al di là del giudizio sull'opera che si è fatta. Non chiediamoci se abbiamo fatto bene l'esercizio, altrimenti cadiamo negli ingranaggi della mente. Noi facciamo questa Preghiera bene e senz'altro qualche cosa di buono accadrà.



Episodi di tetania



Se non siete abituati a questa forzatura del respiro, che avviene solo nell'inspirazione, può capitare qualche episodio di tetania: si bloccano le mani o i piedi. In questi casi si può tornare a respirare in modo normale. Vieni fuori, naturalmente quello che abbiamo nel fondo. Quando si è in tetania, viene paura, la paura della morte. Alcuni sostengono che questi episodi sono il percorso dal grembo della mamma alla luce, quando il bambino prova paura, perché crede di morire.



Suggerimenti del Signore



Luca 11, 20: *Se invece io scaccio i demoni con il dito di Dio è dunque giunto a voi il Regno di Dio.*

Grazie, Gesù, per questa liberazione.

1 Re 18, 38: *Il Signore mandò un fuoco, che consumò l'offerta, la legna, le pietre, la terra intorno.*

Lascia che il fuoco dello Spirito bruci quello che c'è nel tuo cuore, bruci le impurità e accenda il tuo cuore di un nuovo fuoco.

1 Pietro 2, 17: *Amate i fratelli nella fede. Adorate Dio.*

Lode al Signore!

Il Signore ha voluto darci tre suggerimenti:

- * Il Signore ci ha detto che questa è stata una Preghiera di liberazione dal profondo.
- * La seconda Parola è relativa allo Spirito, che come fuoco scende sull'offerta, quindi brucia l'offerta del nostro cuore e lo accende in maniera diversa.
- * Il Signore ha confermato che questa è stata un'ora di Adorazione diversa dalle altre, ma Adorazione per noi e per tutti quelli che abitano il nostro cuore.



Conclusione

Io penso che l'Adorazione vera sia quella di questa sera, che ci fa entrare nel nostro profondo e ritorna a beneficio degli abitanti del nostro cuore.



Ho chiesto una Parola conclusiva e il Signore ha dato **Qoelet 2, 5-6**: *Ho costruito parchi e giardini e vi ho piantato alberi da frutto di ogni specie: ho costruito serbatoi d'acqua per irrigare le piantagioni.*

Ultimamente nelle Catechesi sulla Passione, **il giardino** ritorna. Nel guazzabuglio della nostra vita, questa sera, abbiamo ritagliato un giardino, dove poterci rifugiare nei momenti difficili: una parte libera, una parte franca.