

Esercizi guidati **♥Preghiera del cuore♥**

Eseguiamo alcuni esercizi, che impariamo, per poi ripeterli per conto nostro nei giorni successivi.

Per fare bene qualsiasi cosa, bisogna esercitarsi ed imparare. Siamo convinti che per pregare non dobbiamo imparare niente, ma la preghiera si impara.



La preghiera vera è quando il Signore viene a visitarci e prega in noi: è la preghiera mistica.

Tutti gli altri sono tentativi di preghiera, tentativi di metterci in comunione con il Divino.

È meglio pregare con il Rosario Mariano, con quello per le Anime del Purgatorio, con quello della Divina Misericordia? Ci sono tanti modi di pregare.

Gli esercizi di preghiera, che stiamo per fare, per la diversità, rispetto al nostro modo di pregare, ci possono mettere in guardia, in soggezione, ma sono importantissimi.

La nostra preghiera spesso è mentale e arriviamo ad essere stanchi senza riuscire a pregare davvero; ripetiamo qualche formula e nutriamo sempre la mente.

Per noi occidentali tutto dipende dalla mente: noi ci consideriamo una mente con il corpo, non un corpo con una mente. Pertanto cerchiamo sempre di nutrire la mente, sempre affamata. La preghiera si riduce così a una ripetizione di formule.

La preghiera, invece, è un incontro con il Divino.

Con questi esercizi possiamo anche non incontrarci con il Divino, come del resto può avvenire quando recitiamo il Rosario.

Questi esercizi fanno capo al respiro.



L'esercizio base è quello che hanno insegnato a Pitagora alla Scuola Egiziana.

Alcuni testi dicono che sono gli stessi esercizi che Gesù ha fatto nel deserto.

Si basano, indipendentemente dalla giaculatoria, sulla padronanza del respiro. Il respiro è già preghiera ed è presenza di Dio. In **Genesi 2, 7** si legge: *“Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne essere vivente.”*

Sappiamo che nel giorno di Pentecoste Gesù soffiò il suo Spirito e noi siamo diventati esseri viventi in maniera spirituale.

“Chinato il capo, spirò.” Gesù consegnò lo spirito, consegnò il respiro.

Il respiro ci aiuta a conoscere chi siamo dentro.

Proverbi 20, 27: *“Il respiro dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta i segreti nascosti del cuore.”*

Questo respirare, questo andare nel cuore ci aiuta a capire quello che veramente siamo, indipendentemente da quello che noi crediamo di essere con la mente.

Questo respiro ci aiuta a capire i segreti di Dio. Leggiamo in **1 Corinzi 2, 11**: *“Chi conosce i segreti dell’uomo, se non il respiro dell’uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere, se non lo Spirito (il respiro) di Dio.”*

Ci sono, poi, passi di altri maestri. Ne cito uno: *“IL respiro è la chiave della vita, la padronanza del respiro doma tutte le passioni, conquista la serenità, prepara la mente alla meditazione e risveglia l’energia spirituale.”*

Il dramma di noi carismatici è che pensiamo di essere a posto dopo che qualcuno ci ha fatto una preghiera o ci ha dato un passo biblico. In realtà, così, non cambia niente. Ci vuole sempre il nostro impegno. C’è sinergia tra l’azione di Dio e la nostra.



La respirazione della quale noi parliamo è la respirazione consapevole, circolare, che elimina le pause. Tutte le nostre paure sono nascoste nelle pause. Se eliminiamo le pause, portiamo a galla le nostre paure.

La respirazione circolare è difficile, perché abbiamo sempre bisogno delle nostre paure, delle nostre morti.

1. La respirazione a **fisarmonica** facilita le esperienze sottili e il relax; è un respiro più profondo e più lento.

2. La respirazione a **mantice** è più veloce. Favorisce esperienze intense e ricarica.

3. La respirazione a **cagnolino**, quando abbiamo un pensiero fisso che ci tormenta, può alleviare il dolore.

Quando si fa una corsa e abbiamo bisogno di energia, respiriamo a cagnolino. Questa respirazione libera la mente, è meno profonda e più veloce.

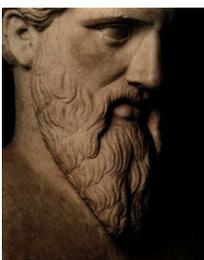
L’energia viene dal respiro.



MODI DI RESPIRARE

	<p style="text-align: center;">“Fisarmonica”</p> <p style="text-align: center;">Esperienze sottili</p> <p style="text-align: center;">Relax</p>	<p style="text-align: center;">Più profondo</p>	<p style="text-align: center;">Più lento</p>
	<p style="text-align: center;">“Mantice”</p> <p style="text-align: center;">Esperienze intense</p> <p style="text-align: center;">Ricarica</p>	<p style="text-align: center;">Più profondo</p>	<p style="text-align: center;">Più veloce</p>
	<p style="text-align: center;">“Cagnolino”</p> <p style="text-align: center;">Analgesia</p> <p style="text-align: center;">Mente + libera</p>	<p style="text-align: center;">Meno profondo</p>	<p style="text-align: center;">Più veloce</p>

L'esercizio che propongo è quello fra i più famosi che ci sono per quanto riguarda la Preghiera del cuore.



Pitagora si presenta alla Scuola Egiziana per iscriversi. Non lo accolgono subito, ma gli dicono: -Prima di iscriverti, devi fare per 40 giorni gli esercizi che ti chiediamo.-

Pitagora se ne va, replicando: - Sono venuto per la conoscenza, non per una sorta di disciplina.-

Le autorità della Scuola gli rispondono: - Non possiamo darti la conoscenza a meno che tu sia diverso. Nessuna conoscenza è tale, se non è vissuta e sperimentata; perciò dovrai fare 40 giorni di digiuno, respirando continuamente in un determinato modo, con una particolare consapevolezza in determinati punti.-

Pitagora, alla fine, volendo iscriversi a questa Scuola, fa 40 giorni di digiuno e di respirazione in una determinata maniera.(Ai tempi di Gesù questa pratica era conosciuta)

Dopo 40 giorni, Pitagora si presenta alla Scuola e dice: - Non state ammettendo Pitagora. Sono un uomo diverso. Sono rinato. Avevate ragione e io avevo torto, perché, prima, il mio punto di vista era intellettuale. Con questa purificazione, il centro del mio essere è cambiato: dall'intelletto è sceso al cuore. Ora posso sentire le cose; prima di questo addestramento, potevo capire solo con l'intelletto, solo con la testa. Ora posso sentire. Ora la verità non è più un concetto per me, ma vita. Non sarà una filosofia, ma piuttosto un'esperienza, sarà esistenziale.-



L'esercizio è questo:

*L'attenzione fra le sopracciglia:
lascia che la mente preceda il pensiero,
lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa
e da lì piova come luce.*

Sono **4 momenti**:

1. L'attenzione fra le sopracciglia.

Il primo momento consiste nel chiudere gli occhi e cercare la ghiandola pineale, cercare **l'occhio spirituale, shivanetra** nelle altre religioni, che ha un certo magnetismo. Quando gli occhi lo trovano, sono attratti, sono presi e cominciano a fissare l'attenzione, che talvolta può scemare. Serve una pratica costante.

2. Lascia che la mente preceda il pensiero.

Noi siamo dominati dalla mente, dalle nostre passioni. Quando fissiamo l'occhio spirituale, a poco, a poco, in questa respirazione circolare, lasciamo che i nostri pensieri passino. Dobbiamo diventare testimoni dei nostri pensieri. Vediamo i nostri pensieri come in un film, come nuvole che passano nel cielo; non ci identifichiamo più con i nostri pensieri.

Di solito, se si ha un pensiero di rabbia, diventiamo tutta rabbia; se si ha una malattia, diventiamo tutta malattia..., perché ci identifichiamo con i pensieri.

Se, invece, noi riusciamo a fissare la nostra attenzione nell'occhio spirituale, ci distanziamo dai pensieri, diventiamo testimoni della nostra vita e tutto cambia. Io sono sano, con una malattia. Io sono una persona felice con una arrabbiatura. Nessuno ci può rubare la gioia, ma spesso noi siamo dominati dalla mente, che la fa da padrona e non viviamo con il cuore.

Se riusciremo ad eseguire questo esercizio giornalmente, cominceremo a distanziarci da tutto quello che ci impedisce di vivere nel cuore.

3. Lascia che la forma si riempia con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa.

Come terzo momento cerchiamo di sentire l'essenza del respiro. Noi respiriamo l'aria che, secondo la scienza, è composta da idrogeno, ossigeno e gas combinati. Questa tecnica ci dice che l'aria è soltanto il contenitore. Nell'aria c'è questa energia che Wilhelm Reich, psicanalista austriaco, chiama "Energia orgonica". Nell'aria c'è il prana, una determinata energia che energizza il nostro corpo, il nostro spirito. L'aria, che entra nei polmoni, purifica il sangue. Attraverso il respiro, durante la Preghiera del cuore, noi attingiamo energia, che converge nella centralina del cuore per la nostra vita spirituale. Questa energia, che noi assumiamo, dovrebbe salire e riempire la nostra testa. Molte volte viene visualizzata come energia bianca, che serve per farci affrontare determinate situazioni.

4. Da lì piova come luce.



Il quarto momento consiste nel lasciare che questa luce bianca scenda su di noi. Ci riempiamo di forza, non perché diventiamo imbattibili, ma diventiamo Amore. Quando riusciamo in questo esercizio, sentiamo l'energia che penetra in noi e ci sentiamo Amore. Sperimentiamo la pacificazione interiore.



I maestri, che propongono questo esercizio, dicono che debba durare dai 50 ai 60 minuti.

Questo particolare ricorda Gesù che dice: *"Non siete capaci di vegliare un'ora sola con me!"*

Il Signore ci fa scoprire determinati esercizi, quando ne abbiamo bisogno.

Ci sono mezzi spirituali che ci aiutano a vivere con forza la nostra vita.

Vi consiglio di eseguire questo esercizio per un'ora, da seduti o sdraiati. Da sdraiati facilita la respirazione.



Nella respirazione consapevole circolare, senza pausa, potrà venirvi ansia, quell'ansia che abbiamo dentro, e potrà capitare di sentirsi tirare gli arti. È una reazione del corpo. Se vi capita, significa che avete eseguito bene l'esercizio.