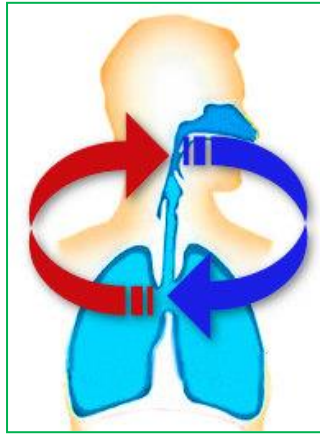


## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 14 gennaio 2024

“Tsunami. Toglitappo”



Chiudiamo gli occhi e cominciamo a sentire il nostro respiro. Sentiamo l'aria fresca, che entra, e l'aria più calda, che esce. Aumentiamo il volume del respiro, facendo entrare più aria. Ricordo che dobbiamo fare entrare più aria. Noi respiriamo da quando siamo nati. Cambiamo il modo di respirare: o con il naso o con la bocca o alternativamente.

Aggiungiamo la giaculatoria/mantra:

Gesù, quando inspiriamo,  
grazie, quando espiriamo.

Lo tsunami si fa con la bocca aperta. Respiriamo con la bocca aperta, facendo entrare più aria possibile nell'inspiro e gettandola fuori nell'espriro.

Inspiri ed espiri sono senza pause per circa 10 minuti, accompagnati da una musica un po' movimentata.

Importante nello tsunami è il respiro forzato, che smuove il fondo, le varie cose represses, inconscie.

Adesso, ascoltiamo quello che la confusione ha fatto emergere e prepariamoci ad un altro tipo di respirazione.

Chiudiamo la bocca e ascoltiamoci. Amen!

\*\*\*

Faremo il toglitappo breve di 10 minuti. Consiste nel ripetere il “Gesù, grazie!”, respirando

\*lentamente e profondamente

\*profondamente, ma velocemente

\*a cagnolino, superficialmente e velocemente.

Respiriamo con il naso. Amen!

Adesso abbiamo il tempo per la preghiera/respirazione personale.

Respirate come volete, provando a ripetere “Gesù, grazie!”, e abbandonatevi.

Lasciate che i pensieri fluiscano lentamente.

Se vi viene un colpo di sonno, cercate di stare svegli. Nel colpo di sonno c'è un sogno.

Cercate di guardare, come alla TV, ma il film della vostra vita.

Continuate a respirare e abbandonatevi a quello che emerge dal profondo.

Proviamo ad uscire dalla meditazione con il Canto in lingue.