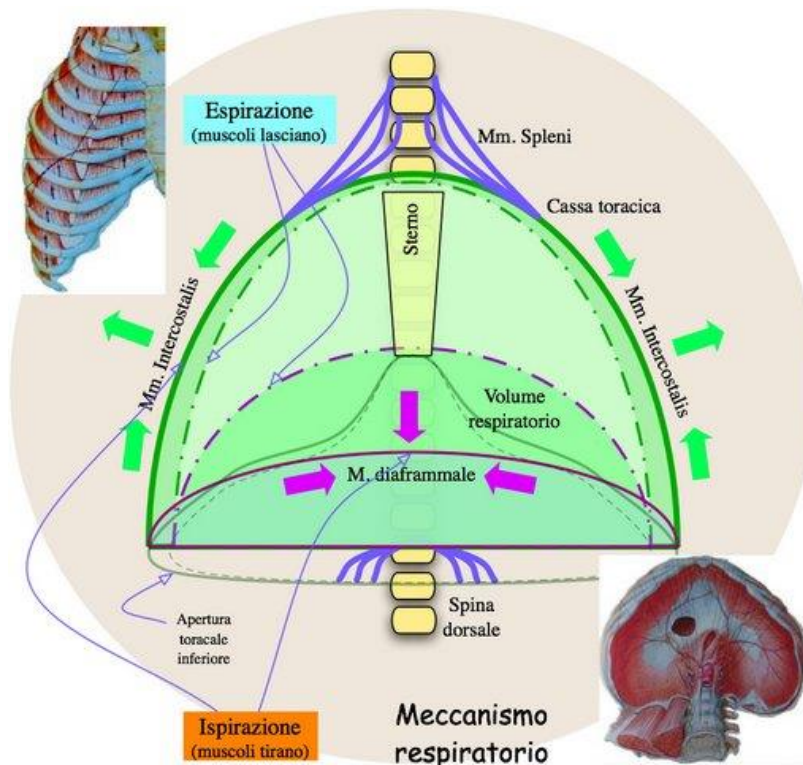


PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 23 gennaio 2023



In questa introduzione ripassiamo le dinamiche della Preghiera del cuore. Da quasi vent'anni, pratichiamo con la Fraternità la Preghiera del cuore. All'inizio c'erano i sintomi classici della Preghiera del cuore, poi è diventata preghiera mentale.

Siamo con gli occhi chiusi, siamo seduti, però fantastichiamo. La mente ci fornisce informazioni e noi le seguiamo: è un grande errore.

Dopo la pandemia, la maggior parte di persone si trova in debito di ossigeno. Se assumiamo un farmaco ci difende, ci guarisce, ma ha i suoi effetti collaterali. Così la mascherina difende, preserva da eventuali virus, ma fa respirare di meno e il nostro corpo ha meno aria.

La Preghiera del cuore si basa sulla giaculatoria "Grazie, Gesù!" e sul respiro. Riprendendo la Preghiera del cuore tutti insieme, ho notato che le persone non fanno la respirazione circolare.

Per riprendere la dinamica giusta useremo il "respiro tsunami", che porta alla coscienza eventi passati e scrolla da tutto quello che non è sicuro. La realtà di Dio è antisismica e attraversa qualsiasi terremoto.

*Noi siamo nati per amare.

1 Giovanni 4, 16: “*Dio è amore.*”

Giovanni 10, 34: “*Voi siete dei!*”

Noi abbiamo una natura umana, che molte volte, ha la prevalenza, e una natura divina.

Noi nutriamo la natura umana con il cibo, l'aria...

La natura divina si nutre d'Amore.

Ogni volta che scegliamo l'Amore, manifestiamo la nostra natura divina e amiamo tutti, perché il sole splende per i buoni e per i cattivi.

Ogni volta che amiamo, entriamo nella natura divina.

Ogni volta che scegliamo di non amare, creiamo un blocco energetico dentro di noi.

Nel nostro corpo ci sono le vene, attraverso le quali scorre il sangue, che va al cuore, il quale si ossigena attraverso il respiro.

Dal punto di vista spirituale, abbiamo un altro corpo, quello energetico, etereo, sottile, che coesiste con il nostro corpo visibile. In questo corpo ci sono le nadi, canali/vene, dove scorre l'energia.

Noi abbiamo due tipi di vene: quelle fisiche, dove scorre il sangue, e le vene spirituali, dove scorre l'energia.

Se scegliamo di non amare una determinata persona, che ci ha fatto del male, il sangue continua a scorrere; le nadi, invece, si chiudono e l'energia è bloccata.

Noi abbiamo sette centri energetici/chakra, che ripuliamo ogni volta durante la Preghiera del cuore, ma non basta, perché abbiamo 70.000 nadi.

Ne cito alcune:

*Ida è connessa alla narice sinistra e all'emisfero destro.

*Pingala è collegata alla narice destra e all'emisfero sinistro.

Noi non respiriamo da tutte e due le narici contemporaneamente, ma le alterniamo a seconda dell'emisfero aperto.

Durante la Preghiera del cuore, si aprono tutte e due, perché usiamo le onde Theta.

Il “respiro tsunami” si fa con la bocca, che attiva le parti inferiori. La bocca non è deputata alla respirazione; di per sé è un'emergenza.

L'organo deputato alla respirazione è il naso, dove l'aria viene filtrata.

Quando respiriamo con la bocca, mandiamo l'aria nei centri salvavita; il corpo riceve un surplus di energia e risponde in una determinata maniera.

*La Preghiera del cuore si basa, fondamentalmente, sulla respirazione circolare, che è difficile: è una respirazione, senza pause.

Quando respiriamo normalmente, facciamo una pausa nell'inspiro e una nell'espiro. Nelle pause ci sono le nostre paure. La respirazione circolare ci fa riposare. Quando dormiamo, in condizioni di salute, abbiamo una respirazione circolare, come i bambini e i gatti, quando fanno le fusa.

La respirazione circolare unisce la mente conscia con la mente inconscia.

Noi usiamo la parte conscia al 90% e quella inconscia, di notte, quando gli emisferi si aprono e sogniamo.




La respirazione circolare deve essere senza pause, rilassata, o con il naso o con la bocca.

Se inspiriamo dal naso, dobbiamo espirare dal naso.

Se inspiriamo dalla bocca, dobbiamo espirare dalla bocca.

Nella Preghiera del cuore la respirazione deve essere forzata, nel senso che dobbiamo aumentare il volume dell'aria, che inspiriamo: più aria, più vita.

Nella Preghiera del cuore usiamo tre tipi di respirazione, come nell'illustrazione:

	<p>“Fisarmonica”</p> <p>Esperienze sottili</p> <p>Relax</p>	Più profondo	Più lento
	<p>“Mantice”</p> <p>Esperienze intense</p> <p>Ricarica</p>	Più profondo	Più veloce
	<p>“Cagnolino”</p> <p>Analgesia</p> <p>Mente + libera</p>	Meno profondo	Più veloce

Ci sono alcuni sintomi della respirazione circolare:

l'iperventilazione comporta giramenti di testa, perché non siamo abituati all'abbondanza dell'aria, che introduciamo nel corpo. Abituati a respirare al 30%, quando respiriamo consapevolmente, può girarci la testa.

Possono inoltre irrigidirsi mani o piedi o gambe (tetania). Queste sensazioni passano, tralasciando il respiro consapevole.

Si può avvertire anche formicolio, come se qualcuno ci pungesse. Questi sintomi passano, quando ci focalizziamo sul punto che prude e “respiriamo sopra”.

Nel frattempo, il nostro inconscio ha tolto situazioni, che cominciano a circolare e venire espettorate.

*Nella Preghiera del cuore c'è il rilassamento.

Come facciamo a rilassarci? Lasciando andare.

La tensione mentale e fisica è una componente fondamentale della repressione. La repressione comporta uso di energia. Quando una situazione non ci piace, teniamo la testa sott'acqua, ma, ad un certo punto, dobbiamo tirarla fuori.

Quello che abbiamo represso, viene poi a galla. Sentiamo di alcune persone che uccidono il vicino di casa o altri; per i conoscenti erano brave persone, gentili, educate...

Nella Preghiera del cuore ci rilassiamo e lasciamo andare quelle realtà, che non possiamo cambiare. Sono realtà, che abbiamo attirato noi.

Lasciamo andare, sapendo che la situazione non cambia, ma cambiamo noi. L'energia impiegata, per tenere la testa sott'acqua, si può usare per qualcosa d'altro; si smette di resistere alle emozioni negative. Questo significa essere gentili con se stessi. I muscoli si rilassano dalla tensione continua.

Gesù è il Salvatore. Noi non dobbiamo salvare il mondo. Ad ogni espirazione lasciamo andare le cose che non vanno.

Il nostro nemico siamo noi. Il nostro corpo con l'energia, che va nel corpo sottile, comincia a reagire e alcune persone sentono prurito e cominciano a grattarsi.

Lasciamo che ogni prurito si gratti da solo. Concentriamoci su quel punto e respiriamo circolarmente. Con la respirazione togliamo i vari grumi, che provocano pruriti.

Lasciamo che ogni dolore si massaggi da solo attraverso il respiro. Se abbiamo un punto dolorante, quando gli mandiamo energia, ci fa più male. Dobbiamo lasciare che il respiro faccia forza, per guarire quell'infiammazione, quel blocco energetico. Ogni malattia è sempre mancanza di energia.

Le cellule tumorali sono cellule, che non hanno aria, non sono respirate.

Alcuni medici affermano che con la respirazione circolare si guarisce dal tumore. Bisogna fare, naturalmente, tutte le cure del caso, ma con la respirazione circolare si ossigenano le cellule e il corpo.

Lasciamo che ogni desiderio si soddisfi da solo. Non pensiamo a come soddisfarlo, né dobbiamo reprimerlo. Lucio Battisti canta: "Lascia che sia quel che sia."

Quando allentiamo la tensione mentale, vengono rimorsi o rimpianti. Tutto quello che non abbiamo fatto, quello che desideriamo viene amplificato. Subito si passa alla modalità mentale. La cosa migliore è pensarci il giorno dopo.

Togliendo i freni inibitori, se ci viene da piangere, piangiamo, senza smettere di respirare.

Se ci viene da ridere, ridiamo, se ci viene da urlare, urliamo, ma continuando la respirazione circolare.

*Dobbiamo avere consapevolezza nei dettagli.

Non c'è bisogno di comprendere, ma dobbiamo sentire.

Le emozioni vanno sentite, non comprese, perché non si possono spiegare.

B. Pascal ricorda che il cuore ha le sue ragioni che la ragione non comprende.

Il piano mentale e quello del cuore sono due piani diversi.

Il piano mentale non riuscirà mai a capire quello che vive il cuore.

Se scattiamo una foto, blocchiamo quel momento, ma la vita non è una fotografia. Soprattutto non dobbiamo tornare indietro. Lasciamo andare il passato. Dobbiamo combattere la nostra mente, che mente e interviene.

Respiriamo e aumentiamo il volume dell'aria, che entra nel nostro corpo.

Dopo una sessione di Preghiera del cuore si sta meglio, si sta in pace.

*Integrare significa digerire. Per digerire bene, respiriamo.

Dopo la Preghiera del cuore viene fame, perché abbiamo bruciato tutti i residui del cibo. Il respiro produce combustione. Dal punto di vista spirituale brucia tutti i rospi, che abbiamo ingoiato.

Accettiamo i nostri dolori, quello che ci è capitato, sia in positivo, sia in negativo.

La Preghiera del cuore ci aiuta a guardare gli eventi da un'altra angolazione.

Quando Mosè (**Esodo 3**) guarda il roveto, che brucia, senza consumarsi, si sposta, per vedere meglio. Dio vede che Mosè si sposta e lo chiama.

Come ci spostiamo noi?

Non andando in un altro posto, perché, dovunque andiamo, portiamo i nostri problemi. Dobbiamo cambiare prospettiva.

Se soffiando su un mazzo di fogli, questi si scompaginano e vediamo la realtà in modo diverso. La stessa funzione è compiuta dal respiro consapevole.

Molte volte, noi riflettiamo sullo stesso problema, con lo stesso mezzo, non muovendoci. Cambiamo prospettiva, respirando.

Usando il cervello, la mente mente; usando il secondo cervello (intestinale) emerge la condizione divina.

Per gli Ebrei, l'anima è nelle viscere.

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

Ci accorgiamo così che la vita è un grande dono ed entriamo nella gratitudine. Qualsiasi cosa è dono, anche se, al momento, può risultare sgradevole.

Accettiamo quello che siamo. Il problema è il nostro Super-Ego. Ci rendiamo conto di essere deboli, fragili, però non lo vogliamo dare a vedere.

Se, per caso, ci siamo fermati, cerchiamo di rimetterci in carreggiata.

Importante è essere disponibili, abbracciare la realtà e respirare.

Il respiro ci guiderà.