

26 febbraio 2010

Quinto incontro

Introduzione

Cristo abita per fede nei nostri cuori



Nello scorso incontro è stato distribuito un libretto, nel quale ci sono i fondamenti della Preghiera del cuore. Praticandola, sperimentiamo i benefici e ne comprendiamo l'importanza e la bellezza. Un monaco, riprendendo **Efesini 3, 17**: *Cristo abita per fede nei vostri cuori*, dice: - Ogni mattina, appena ti alzi, esponi il Santissimo Sacramento nel tuo Cuore e così trascorrerai la giornata in adorazione.

Persone e avvenimenti, creature e cose saranno trasparenti ai tuoi occhi e in esse vedrai Dio.-

Il Padre cerca adoratori in spirito e verità



Gesù dice alla Samaritana: *Il Padre cerca adoratori in spirito e verità.* **Giovanni 4, 23.**

L'adorazione non viene fatta né sul monte di Gerusalemme, né sul monte Garizim. La vera adorazione è quella che facciamo nel cuore.

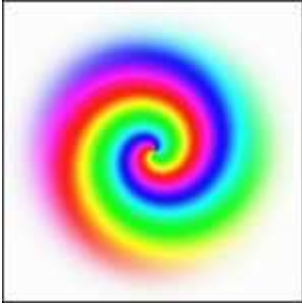
Quando facciamo la pratica della Preghiera del cuore, non c'è l'esposizione del Santissimo, per abituarci a vivere questo tipo di Preghiera e Adorazione, sempre.

Dovunque siamo, possiamo

rientrare nel nostro cuore e vivere questa adorazione, perché siamo davanti al Signore, in quanto Cristo abita per fede nel nostro cuore. Il Padre cerca quegli adoratori, che, nel mondo, portano la sua Presenza lì, dove si trovano, in questa adorazione continua. Ogni mattina, quando facciamo questa Preghiera, esponiamo il Santissimo nel nostro cuore.

Durante il giorno siamo tentati di distrazione: sono tanti gli avvenimenti, che ci distraggono. Possiamo, però, rientrare nel cuore; questo non dipende dalla mente, che mente, ma avviene attraverso il respiro.

Un esercizio che aiuta



C'è un esercizio, che dura due minuti: è l'esercizio dei **20 respiri**. Ve lo consiglio, perché è un modo, per ripulire i pensieri, calmarci e collegarci, durante la giornata. Si fanno quattro respiri circolari, intercalati al 5°, al 10°, al 15°, al 20° da un respiro profondo. Quando lo fate, questo esercizio vi collega con la parte più profonda di voi stessi. Prima della Messa, di solito, mi concentro in questo esercizio, così che possiamo vivere la Celebrazione non a

livello mentale, ma a livello di cuore, sentendo le vibrazioni dei partecipanti, le vibrazioni degli spiriti, che sono intorno a noi, la presenza della Comunione dei Santi.

In questo caso non si dice che una Messa è bella o meno bella, perché, al di là del Celebrante, al di là dell'assemblea, ci colleghiamo con il mondo degli spiriti, con il mondo della Comunione dei Santi.

Se ci avviamo in questo cammino, ci rendiamo conto che le cose cambiano. Questi respiri costituiscono un modo veloce, per collegarci con il Divino.

La Preghiera del cuore è anche Preghiera di guarigione

Questa Preghiera del cuore è anche Preghiera di guarigione. È l'unica, che abbiamo in comune con tutte le religioni e porta guarigione. Per un'ora respiriamo, ripetendo Gesù/Abbà, i Nomi Sacri, Nomi che veicolano energia. Ricordo che, inizialmente, è da mettere in secondo piano la giaculatoria, perché corriamo il rischio di fare una preghiera mentale. È il respiro, che ci collega con il mondo del Divino.

Gandhi diceva che l'uomo perfetto non è solo quello che vive sulla terra, ma quello che riesce a volare e cantare e quello che riesce a stare in silenzio e nuotare nel profondo, come i pesci.

Il respiro ci collega con la parte più profonda; scatta perciò quella guarigione interiore, che passa anche nel fisico.

L'esperienza del parto

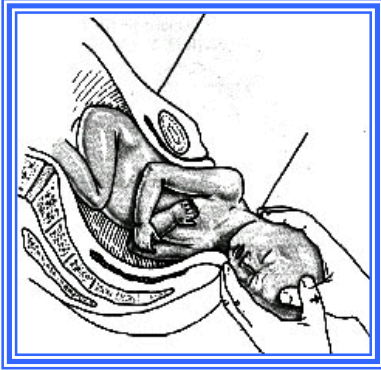
Voglio parlarvi della mia testimonianza, relativa all'esperienza del parto.

L'esperienza del parto, per tutti noi, è un'esperienza dolorosa, che abbiamo dimenticato, ma incide nella nostra vita.

Il mese nel quale siamo nati, di solito, non ci piace, perché è collegato con l'esperienza della nascita. Con la respirazione possiamo arrivare a fare esperienza della nostra nascita.

Io l'ho fatta per tre volte, in questi anni. Significa che avevo bisogno di ripeterla più volte. Non è un'esperienza che si può provocare, ma arriva, quando arriva.

All'improvviso, dopo aver fatto questa Preghiera, arriva una gioia, un dolore, un ricordo. Scavando, arriviamo a un determinato stato e lì avviene il momento dell'integrazione.



Anni fa ho avuto questa esperienza del parto: mentre respiravo, la respirazione è partita in maniera automatica, come se qualcun altro respirasse in me. In questa respirazione automatica, ho rivissuto, a livello cellulare, questa esperienza del parto: il sentirmi espulso, il sentirmi staccato, l'essere esposto alla luce, al freddo.

Ho chiesto al Signore di farmi fare un sogno, per capire a che cosa è servita questa esperienza. Personalmente non ho fatto alcun sogno, ma M. G. ha fatto un sogno e me l'ha raccontato. Il Signore, che è buono e grande nell'Amore e ci accontenta sempre, ha fatto fare a M. G. il sogno, che dovevo fare io. M. G. mi ha raccontato questo sogno gemellare. Ho avuto la percezione di non essere solo nel grembo materno.

In un ritiro a Trento, ho avuto la percezione della morte, che era nella sacca, come se io stessi vivendo e qualcuno stesse morendo. È stata un'esperienza bella e, contemporaneamente, brutta.



La terza esperienza è stata in acqua.

La respirazione o la Preghiera del cuore si possono fare in acqua, attivando la dimensione interiore. Per nove mesi siamo stati in acqua, siamo nati in acqua. Gesù ha detto a Nicodemo: *Se uno non nasce da acqua e da Spirito, non può entrare nel Regno di Dio.*

Giovanni 3, 5.

La pratica in acqua attiva le dinamiche, che sono proprie di quei nove mesi, durante i quali siamo stati nel grembo

materno. A me è capitato di sentire qualcun altro, che respirava, e ho avuto la percezione della mia missione. Ho sentito molto forte: - Tu devi vivere, tu devi fare qualche cosa.- Ho avuto la percezione della missione che ho in questo mondo.

La nostra missione

Chi ascolta le mie Omelie, ha sentito che, ultimamente, parlo di missione, che va al di là della famiglia d'origine; comprendiamo che siamo su questa terra non per caso, siamo qui, perché siamo stati mandati dal Signore e abbiamo una missione. Noi lo sappiamo a livello mentale, ma, quando lo percepiamo, mediante questa esperienza del respiro, cadono tutte le nostre angosce.



Tutti noi ci siamo sentiti angosciati, ansiosi, senza un reale motivo, che, però, ci creiamo. C'è sempre un motivo, per essere angosciati, e c'è sempre un motivo, per essere gioiosi.

Sono convinto che l'esperienza della pratica della Preghiera del cuore, anche in acqua, libera dalle tensioni, che abbiamo avuto nella nascita e fa stare bene nel mondo, al di là di tutti i problemi, che abbiamo.

Per me costituisce un grande completamento nel cammino carismatico.

Se mettiamo le radici in questo profondo, ci rendiamo conto che veramente la nostra vita è quella che si risolve intorno all'Agnello. Comprendiamo che noi non siamo persone fisiche, che stanno facendo un'esperienza spirituale, ma siamo esseri spirituali, che stanno facendo un'esperienza umana. Tutto cambia, perché, quando ci dedichiamo a questa Preghiera, ci colleghiamo con il mondo Angelico.

Impariamo a rivolgere delle domande

Ho imparato a rivolgere delle domande, quando devo capire alcune cose, prima della Preghiera; la risposta arriva in automatico, non subito dopo la Preghiera, ma quando il discepolo è pronto, il Maestro appare: può essere attraverso una persona, un libro, un messaggio. In questo modo ci colleghiamo al mondo dello Spirito. Questa sera, magari, non sperimenteremo niente, ma se rimaniamo collegati a questo mondo dello Spirito, sperimenteremo quello che il Maestro vuole cominciare con noi. Vi consiglio di fare questa preghiera in acqua, in modo prolungato, minimo per mezz'ora, per sperimentare e guarire l'aspetto della nostra persona, relativo alla nascita. In fondo, dobbiamo sperimentare tutte le vie, che ci fanno stare bene.



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



Filippesi 1, 25-26: *Resterò e continuerò a rimanere con voi tutti, per aiutarvi ancora e perché proviate quella gioia, che viene dalla fede. Così avrete un motivo di più, per lodare Gesù Cristo!*



Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per il dono di questa esperienza comunitaria, che ci porta ad interagire con la nostra energia, con le nostre vibrazioni, con le profondità, che ciascuno di noi ha raggiunto e che mette in comune con gli altri, non attraverso le parole, ma attraverso il silenzio, il respiro. Ti ringraziamo, Gesù, per ogni persona, che, questa sera, è venuta qui a pregare, a respirare, a scendere nel profondo, perché ha trascinato anche noi nella profondità della tua misericordia. Ti ringraziamo, Signore, perché sappiamo che tu darai risposta a qualsiasi cosa, che il nostro cuore ti ha chiesto, o attraverso un sogno o attraverso un incontro...

Ti benediciamo, Signore, per questa nuova via di comunicazione con te e con i fratelli.

Ti affidiamo tutte le persone coinvolte nel seminario per l'Effusione dello Spirito Santo e tutte le persone, che abitano il nostro cuore. Sia notte di grazia!

***Ci benedica Dio, che è Padre, Figlio e Spirito Santo.
Amen!***

