

1  
SEMINARIO  
per  
L'EFFUSIONE dello SPIRITO SANTO

V Incontro

7 marzo 2009



*Ci mettiamo alla Presenza del Signore  
nel Nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo*

♥ Vogliamo esprimere la nostra gioia dello stare insieme, lodandoti e benedicendoti, Gesù, per dare inizio a questo pomeriggio di profonda comunione e intimità con te. Vogliamo lasciare a terra tutto quello che ci lega, tutto quello che ci portiamo da casa, che può bloccare questo momento di gioia e comunione. Vogliamo innalzare le nostre braccia, il nostro cuore, la nostra voce, per lodarti e benedirti, per dirti grazie, per le meraviglie che abbiamo già visto e per quello che vedremo, perché sappiamo che il bello deve ancora venire. Grazie, Signore! Lode, lode, lode! Benedetto sei tu nei secoli! Amen! Grazie per questo momento di festa. Grazie, Signore, per quello che ci vuoi svelare, che ancora è nascosto a noi, ma che oggi vorrai farci vedere con gli occhi del cuore. (*Francesca*)

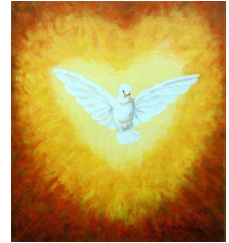
♥ Signore, ti benedirò per sempre! In questo momento è facile lodarti, perché siamo felici. Tu sei l'Emmanuele, il Dio-con-noi. Sei qui presente e noi non possiamo fare altro che dirti **Grazie**, perché hai deciso di passare il tuo tempo con noi. Il tuo stare con noi ci rende splendidi, ci rende unici, luminosi, felici. Lode e benedizione a te! Signore, ti vediamo attraverso il volto dei fratelli, che ci hai messo accanto; ti benediciamo per questa grazia, per questo momento di condivisione di un Amore così grande, perché nessuno di noi è escluso. Ti benediciamo, Signore, perché questo abbraccio di oggi coinvolge ogni persona, che appartiene al nostro cuore, perché l'Amore è senza confini. La nostra gioia diventa vita per noi e per tutte le persone, che amiamo. Lode a te! (*Daniela*)

♥ Ti ringraziamo, Signore, perché sei davvero il Dio-con-noi, che cammina nel nostro cuore. Sei il Dio fedele, anche se noi ti tradiamo e ci allontaniamo da te, perché ci dimentichiamo di te. Il tuo Amore rimane fermo, fedele. Oggi, Signore, più di ieri, aiutaci a capire la bellezza della tua fedeltà, per essere più simili a te, per essere persone nel tuo Amore, che vivono del tuo Amore. (*Maria Grazia*)

♥ Signore, vogliamo invocare il tuo Spirito, quello Spirito che ci porterà nel deserto. Oggi, faremo la pratica della ***Preghiera del cuore***. In sacrestia ci hai detto: ***Una voce grida nel deserto: Preparete la via.*** Lo Spirito ci spinge nel deserto.



È bello, Signore, essere qui a lodarti, a cantare, a benedirti, a leggere la tua Parola, ma c'è sempre un momento nella nostra vita, nel quale entriamo nel deserto, dove tutto quello che ci sostiene viene oscurato e siamo con noi stessi, con la nostra parte angelica, con la nostra parte animale e con lo spirito del male, satana, come hai fatto tu, Gesù.



Vogliamo invocare lo Spirito, perché ci spinga nelle profondità del nostro cuore, per vivere autenticamente questo momento, per incontrarci con noi stessi e anche con te.

Vieni, Spirito Santo, nel Nome di Gesù! (*Padre Giuseppe*)

♥ **1 Corinzi 2, 9-10:** *Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore d'uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano. Ma a noi Dio le ha rivelate per mezzo dello Spirito Santo; lo Spirito infatti scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio.* Grazie, Signore Gesù! (*Cristina*)

♥ **Marco 2, 19-22:** *Gesù disse loro: - Possono forse digiunare gli invitati a nozze, quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Ma verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno. Nessuno cuce una toppa di panno grezzo su un vestito vecchio, altrimenti il rattoppo nuovo squarcia il vecchio e si forma uno strappo peggiore. E nessuno versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti il vino spaccherà gli otri e si perdono vino e otri, ma vino nuovo in otri nuovi.-* Grazie, Signore Gesù! (*Patrizia*)

♥ Tu, che nel cuore hai tanto dolore e angoscia per la situazione che stai vivendo, sappia che sono già entrato in questa situazione e trovo la soluzione. Non temere, sono accanto a te. Grazie, Gesù! (*Gemma*)

♥ Grazie, Signore, perché sei il Dio, che porti all'esistenza le cose, che non esistono. Grazie per la nostra vita interiore, che stai portando ad esistere. Noi non sappiamo, perché tu hai scelto proprio noi, ma al Padre è piaciuto così. Grazie, Signore! (*Rosita*)

♥ Ho l'immagine di una grande montagna con un cielo azzurro e sento queste parole: - Per te che hai chiaro nel cuore il cammino da percorrere, per vivere la beatitudine e la pienezza e ancora ti dici: *Domani, quando sarò più forte, farò i passi verso quella meta*, a te io dico: Vivi il presente, perché, attimo dopo attimo, costruisce il cammino, per giungere alla pienezza del progetto. Non continuare a guardare oltre, trovando scuse e giustificazioni, per non muovere i tuoi passi. Guardare oltre significa attivarsi per arrivare all'oltre. (*Rosalba*)

♥ Confermo la Parola di Cristina, perché sentivo: - Vengo a svelare le cose nascoste nei vostri cuori.- (*Luisa*)

♥ Dall'inizio della Preghiera ho l'immagine di Adamo, sul quale cade il torpore. Dio apre il suo fianco, toglie una costola e crea la donna: un essere nuovo. Dio dice: - Oggi, vengo a fare una cosa nuova.- Grazie, Signore! (*Francesca*)

♥ Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per quello che ci hai detto. Ti ringraziamo per questa cosa nuova, che vieni a creare nella nostra vita. Il passo di 1 Corinzi dice che nelle profondità di Dio è lo Spirito che è a conoscenza. Queste profondità, Signore, possono essere conosciute dall'uomo dello Spirito, ma, per conoscere le profondità di Dio, dobbiamo prima conoscere le nostre, saper scendere in profondità. Sappiamo, Signore, che la **Preghiera del cuore**, attraverso il respiro scruta le profondità delle viscere. **Proverbi 20, 27: Lo Spirito dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta tutte le profondità del suo cuore.** Ti ringraziamo, Signore, perché ascoltando le nostre profondità, riusciamo a scoprire anche le tue e ad entrare in questa dimensione di creazione nuova. Adamo, con il suo torpore, che è paragonato al Riposo nello Spirito, ma anche alla Preghiera del cuore, è disponibile all'azione di Dio. Signore, ci prepariamo ad entrare in questa dinamica di rilassamento, di silenzio, di pace, con quel Canto, tratto dalla poesia di **Vivekananda**

### **Siediti ai bordi del silenzio**

*Siediti ai bordi dell'aurora,  
per te si leverà il sole.*

*Siediti ai bordi della notte,  
per te scintilleran le stelle.*

*Siediti ai bordi del torrente,  
per te l'usignolo canterà.*

*Siediti ai bordi del silenzio,  
Dio ti parlerà*

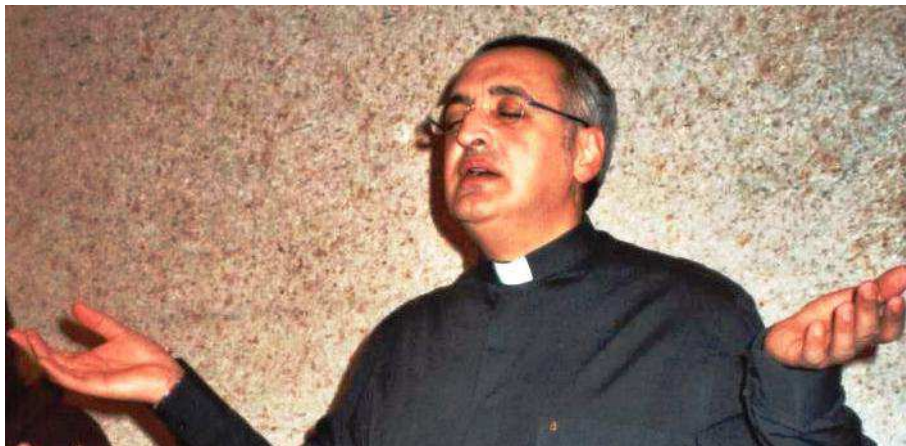


**Qoelet 7, 29:** *Una cosa è importante: Dio ci ha fatto equilibrati, ma noi abbiamo inventato ogni genere di complicazioni.* Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questa Parola che ci introduce nella **Preghiera del cuore**. Tu ci hai fatto equilibrati, ma quello che ci squilibra è la nostra mente, che mente. Abbiamo inventato ogni genere di complicazioni. Signore, aiutaci ad entrare nel cuore. Amen! Lode, lode, lode! **P.G.**

## CATECHESI

tenuta da **Padre Giuseppe Gaslliano m.s.c.**

### “LA PREGHIERA DEL CUORE”



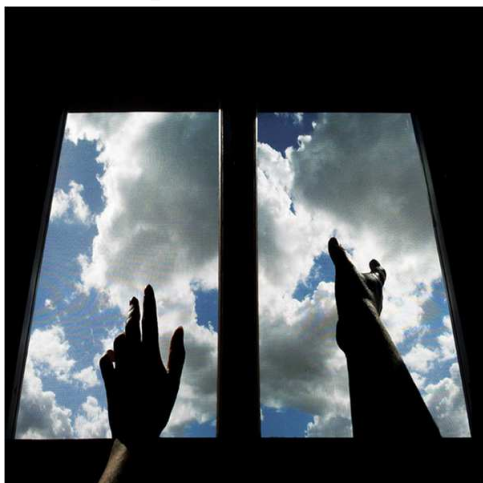
#### Comunità esperienziale

Questa *Preghiera del cuore* è un controsenso con il Movimento Carismatico. Questa Comunità è esperienziale. Io vi posso dire quello di cui ho fatto esperienza: Movimento Carismatico, Movimento Biblico, Preghiera del cuore. Noi vediamo che nella Chiesa ci sono vari Movimenti: il Movimento Carismatico, che mette in risalto il canto, la lode e i carismi, il Movimento Biblico, che si dedica allo studio razionale, esistenziale, esperienziale della Bibbia, Comunità, che vivono il silenzio della pratica della Preghiera del cuore.

Quando racconto la mia esperienza, chi mi sente pensa che siano inconciliabili la lode, il movimento del corpo con il silenzio e l'immobilità. Questa è la bellezza della Fraternità: aver inventato una nuova spiritualità.

Di solito, in altri contesti, si assolutizza: o solo la Preghiera del cuore o solo la Preghiera di lode o lo studio Biblico.

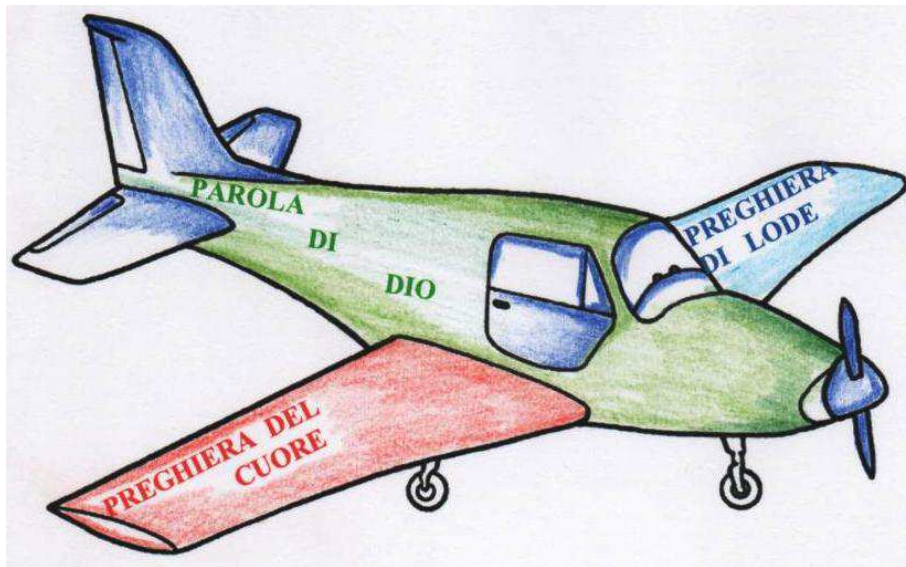
#### La mia esperienza



Vi passo questa esperienza della Preghiera del cuore, che, in fondo, non ha tanto successo nella Fraternità, ma ci sono persone che la praticano assiduamente. Io ne ho fatto esperienza nel 1988. Ho capito che il Signore, quando mi vuole comunicare nuove esperienze, mi fa incontrare persone straordinarie. Io ho incontrato preti fantastici, che mi hanno introdotto nelle dinamiche dello Spirito, nella vita della Chiesa e in quella di Gesù.

Nel 1988 ero seminarista e vivevo un momento di confusione. Ho avuto la fortuna di incontrare un prete, che mi ha aperto le vie della vita. Ho parlato con lui dei miei problemi, dei miei dubbi. Questo prete mi ha portato in Cappella e mi ha invitato a fare quello che faceva lui. Mi ha fatto allentare la cintura, perché per una respirazione completa, addominale e toracica, la pancia non deve essere costretta. Ho cominciato a respirare in modo circolare e a recitare la giaculatoria o mantra. Quei venti minuti mi hanno fatto cadere tutte le resistenze e dubbi, meglio di qualsiasi parola. Sono tornato il giorno successivo e da quel momento non ho più lasciato la Preghiera del cuore.

### Tre elementi fondamentali per il volo



La Preghiera del Cuore, il Movimento Carismatico, il Movimento Biblico sono tre elementi cardine, che fanno volare la mia vita. Sono come un aereo: l'aereo ha il corpo che per me è la Parola di Dio, un'ala è la Preghiera di lode, l'altra ala è la Preghiera del cuore, del silenzio.

#### Gesù e la Preghiera del cuore

Quando Gesù pregava, lo faceva da solo; sappiamo che ha fatto questo tipo di Preghiera, la Preghiera del cuore, perché c'è una testimonianza diretta: quando era sulla barca con il mare in tempesta, dormiva sul cuscino. Questo è il simbolo della Preghiera del cuore.

Quando si fa questo tipo di preghiera, le onde sono quelle del sonno leggero, simili a quelle del Riposo nello Spirito.

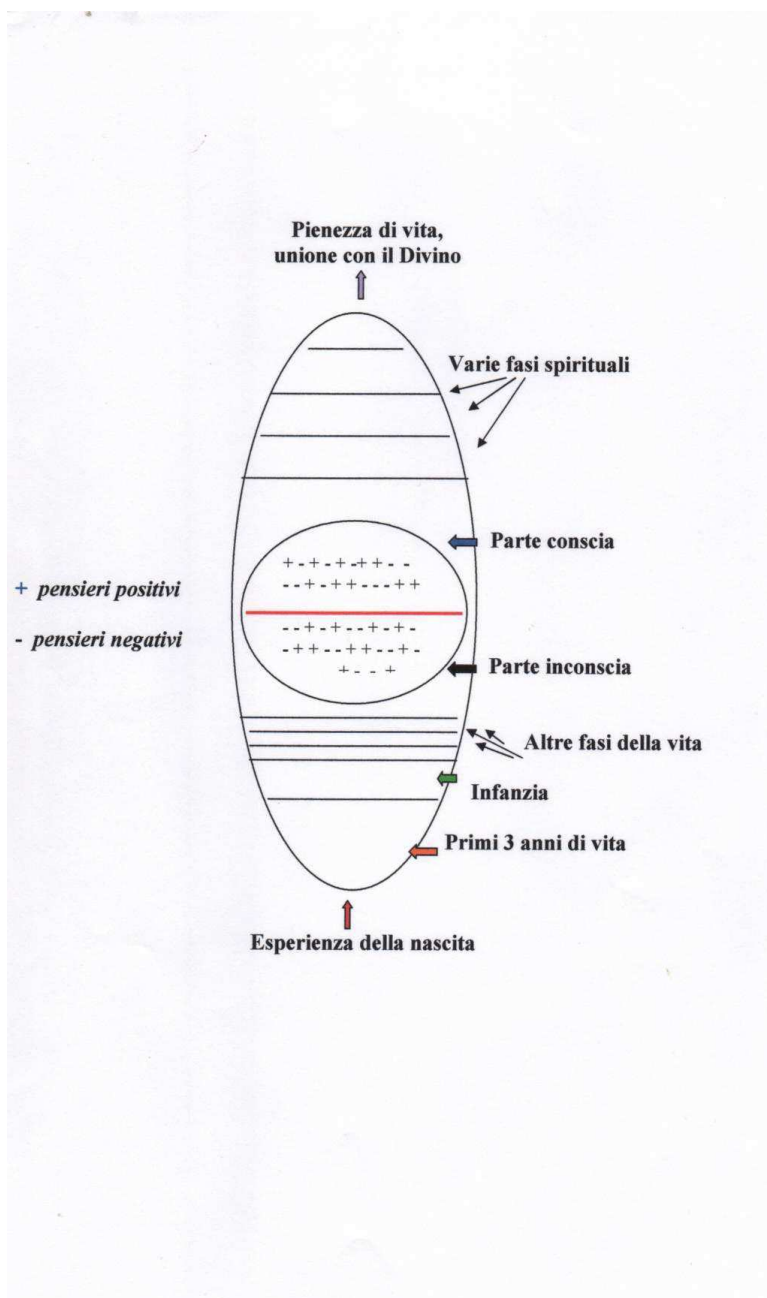
Quando termina la Preghiera del cuore, Gesù ha la forza di dire al vento: - **Taci!** -

Prima di fare, come gli apostoli, che si sono agitati e si sono messi a gridare per il mare in tempesta, potremmo fare questa Preghiera e, al termine, potremmo dire al nostro problema: - Calmati, gettati nel mare!- Forse dobbiamo imparare a praticare la Preghiera del cuore.

### La tecnica

Per cantare, per suonare bisogna studiare esercitarsi, fare le prove: c'è bisogno di una tecnica. Per la Preghiera del cuore c'è una tecnica precisa, come per ogni altra attività. Il canto è una lode, ma bisogna impararlo. Per ogni Preghiera c'è una modalità propria. Non bisogna spaventarsi della parola "tecnica".

### L'universo interiore



La Preghiera del cuore è comune a tutte le religioni. La Preghiera del cuore ci aiuta a modellare i pensieri e le idee dell'inconscio. Noi con le affermazioni nella Preghiera di lode, con il pensiero positivo, con le nostre preghiere scegliamo Gesù, il bene, la pace, la gioia, attraverso la nostra volontà. Sappiamo che c'è un universo interiore che non conosciamo: è il nostro inconscio, dove dimorano pensieri positivi e negativi, che sono dentro di noi e ci influenzano. Tante volte ci sentiamo aggrediti da una fitta malinconia e non sappiamo da dove venga. Anche quando diciamo una stessa frase a due persone, una può sorridere, l'altra può infuriarsi, perché le nostre parole sono andate a toccare un punto, dove c'è una ferita nell'inconscio e, di conseguenza, la reazione alle nostre parole. Spesso ci accorgiamo di intervenire, in alcune occasioni, in modo spropositato.

### Importanza della gestazione e dei primi tre anni di vita

Il periodo di gestazione, i nove mesi, che abbiamo vissuto nel grembo della mamma e i primi tre anni di vita costituiscono la mappa della nostra vita. La nostra vita è come l'uovo raffigurato nella pagina precedente: nella parte superiore c'è la **parte conscia** con pensieri positivi e negativi, nella parte inferiore c'è la **parte inconscia** con pensieri positivi e negativi. La **mappa della nostra vita** si determina nel periodo della gestazione, nel parto e nei primi tre anni di vita. Noi abbiamo vissuto nove mesi nel



grembo della mamma e di questi abbiamo **memoria cellulare**: tutte le emozioni della mamma in bene e in male, tutto quello che ha sofferto o tutto quello per il quale ha gioito viene registrato dentro di noi. A volte, ci sembra di aver già vissuto certe situazioni; ci sono eventi che ci fanno più piacere di altri: sono quanto abbiamo registrato nel periodo di gestazione.

### Il parto: momento determinante



Il momento determinante è quello del parto. Arriva un momento al nono mese, nel quale il posto dove siamo è diventato troppo stretto: o decidiamo di uscire o veniamo espulsi. All'improvviso, da una temperatura di 38°, in un mondo ovattato, veniamo gettati fuori e sperimentiamo rabbia, senso di colpa, perché cominciamo a sentire la sofferenza della mamma e comprendiamo che la colpa è nostra. C'è anche un senso di impotenza. Quando usciamo, cominciamo a sentire freddo, siamo afferrati da due mani e, dopo essere stati lavati, veniamo messi da parte, perché le attenzioni vanno alla mamma, alla quale siamo stati legati per nove mesi. Noi non ci ricordiamo come abbiamo vissuto questo trauma della separazione: da qui dipende la nostra accoglienza o non accoglienza nei confronti delle situazioni della vita. È lì che scopriamo se siamo stati amati o non lo siamo stati, se siamo stati accolti e non lo siamo stati.

### Un modo per capire

La **Preghiera del cuore** ci porta in queste parti misteriose, dove noi cominciamo a ricordare e possiamo rivivere anche l'esperienza del parto o l'esperienza dei nove mesi nel grembo materno, perché questa Preghiera, attraverso il respiro, ci fa entrare nelle profondità della nostra vita.

### Il pensiero causativo

Il pensiero causativo ci dice che intorno a noi c'è un campo magnetico di un metro e mezzo, dove noi mandiamo segnali alle persone. Il pensiero causativo ci comunica tre attività: \* attirare \* interpretare \* causare.

Noi attiriamo le persone, che si relazionano con noi.

Noi siamo completamente responsabili delle nostre azioni. Se siamo spiritualmente forti, sentiamo l'energia che scaturisce dall'altro. Se l'altro ha tensioni, gioie, possiamo sentirle: dobbiamo essere, però, spiritualmente attivi, entrare nel mondo degli spiriti.

Un esempio: per confermare il pensiero che chi ci ama ci tradisce, attiriamo per nostro marito un altro partner. Se lasciamo il primo marito e ne scegliamo un altro, accadrà la stessa cosa, perché, se non è stato superato il pensiero del tradimento, troveremo sempre l'amico, il collega, il vicino di casa.... che ci tradirà. Il pensiero causativo dice che siamo noi ad attirare le persone, interpretiamo la realtà, perché dobbiamo convincerci di alcune situazioni presenti nella mappa della nostra vita e causiamo, cioè mettiamo in atto atteggiamenti, perché l'altro ci tradisca, ci tratti male. Dobbiamo confermare alcuni eventi.

Per superare questa mappa della vita, che abbiamo registrato durante la gestazione e i



primi tre anni di vita, dobbiamo agire attraverso la Preghiera del cuore, durante la quale disattiviamo la mente, che mente. La mente è bugiarda e noi dipendiamo totalmente dalla mente. Durante la Preghiera del cuore, la mente, come dice santa Teresa d'Avila, diventa come un cavallo imbezzarrito, o, come dicono gli Orientali, come una scimmia, che salta da un ramo all'altro, per farci desistere dalla Preghiera del cuore.

*Cuore e mente*

### Conversione

Conversione significa cambiamento di mentalità. Per cambiare mentalità, dobbiamo scendere nel profondo. Nel Movimento Carismatico c'è il **Riposo nello Spirito** e la **Preghiera in lingue**, che ci aiutano a scendere nel profondo.

La **Preghiera del cuore** ci aiuta a capire e cominciare a scoprire episodi della nostra vita, che abbiamo dimenticato o rimosso. La Preghiera del cuore è il momento di attivare tutto ciò che è nascosto e, per questo, pericoloso, perché può esplodere improvvisamente. È bene perciò portare quanto è nascosto dall'inconscio al conscio, dandone un'interpretazione positiva e riequilibrandoci.



### Che cosa può succedere?

Una paura di chi inizia la Preghiera del cuore è di chiedersi che cosa può succedere se si scoprono alcuni episodi della propria vita. Tutto arriva al momento opportuno: noi comprendiamo alcuni eventi della nostra vita al momento giusto, quando siamo maturati interiormente e siamo pronti per affrontare quel determinato evento a livello conscio.



### Cellule affamate

Le nostre cellule hanno ricettori, che mangiano emozioni. Le nostre cellule si nutrono di emozioni, che trovano nel nostro corpo. Le nostre cellule vivono da qualche ora fino a undici mesi: in un anno rinnoviamo tutte le cellule.

Se ci arrabbiamo al lavoro, durante l'anno, quando andiamo in vacanza, durante i primi giorni sembra che tutto vada bene, poi le cellule, che durante i mesi di lavoro hanno mangiato rabbia, avranno ancora fame di questa rabbia e noi cominceremo a litigare con il cameriere, il vicino d'ombrellone... ; causeremo situazioni per poterci arrabbiare e nutrire le cellule.

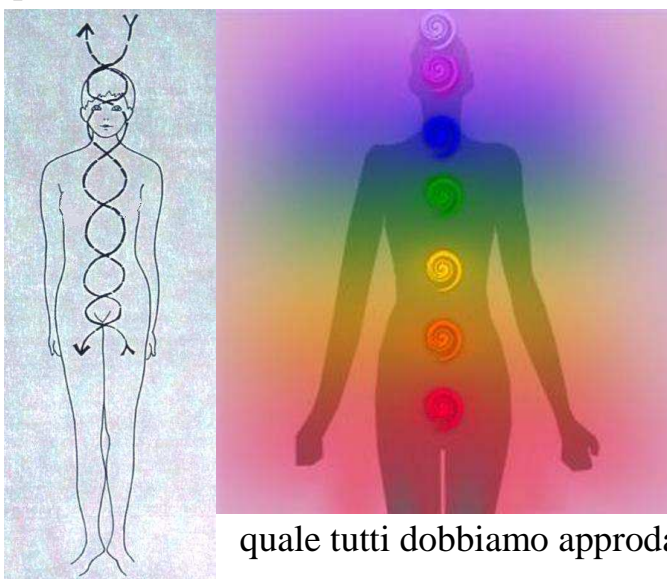
Siamo noi responsabili di tutto quello che accade nella nostra vita; ovvio che tante cose, come la pioggia, non dipendono da noi, così come il karma del nostro Albero Genealogico, ma noi possiamo agire in modo da riorientare la nostra vita. Se ogni giorno nutriamo le nostre cellule con l'energia della Preghiera del cuore, aumenta la produzione di steroidi, antinfiammatori naturali, che eliminano il dolore, alzando la soglia del dolore, aumentano le endorfine, un senso di benessere e piacere. Se le nostre cellule cominciano a nutrirsi di questo benessere, automaticamente, durante il giorno si sentirà il bisogno di fermarsi, per dedicarsi alla Preghiera del cuore, fare silenzio, per nutrire le nostre cellule, l'anima, lo spirito.

### Dai frutti li riconoscerete

Questo tipo di Preghiera fa bene, anche se, all'inizio, pare non dia niente. *Dai frutti li riconoscerete.* Non dobbiamo essere persone che vanno alla ricerca di emozioni, sensazioni, anche se questa Preghiera dà emozioni. Dovete dedicarvi a questa Preghiera del cuore e vedere quali frutti porta in voi, al di là della fruizione momentanea. Non tutto è per tutti. Io predico questa Preghiera e aiuto a praticarla, perché ci porta all'equilibrio.

### Dove confluisce l'energia?

Noi abbiamo sette ruote o chakra nelle quali confluiscono le energie della terra e quelle dell'aria. Noi siamo come alberi: abbiamo radici e rami; siamo confluenza di



energie, che cominciano dalla sessualità e terminano alla sommità del capo. Nelle immaginette voi notate l'aureola bianca sul capo dei santi: rappresenta l'ultimo chakra, quello della corona, della santità, dove è aperta la dimensione dello spirito.

Il chakra più basso è quello della genialità, della sessualità; la respirazione circolare ci porta all'equilibrio delle passioni e ci porta alla bramacharya, alla castità, alla

quale tutti dobbiamo approdare.

Si chiudono così i chakra bassi, per far confluire l'energia verso quelli alti, per spiritualizzarci. La Preghiera del cuore smuove quel falso equilibrio, che noi abbiamo della nostra sessualità, per portarci alla pace dei sensi, anche pace alimentare: molti guariscono dall'anoressia e dalla bulimia. L'equilibrio dei vari chakra ci porta a pensare che esiste un Piano più grande da realizzare.

La mia esperienza è quella che ci porta a conoscere le dimensioni dello Spirito, le dimensioni di noi stessi, le dimensioni dell'Amore di Dio.

## I cinque elementi

La tecnica si basa su *cinque elementi*.

### 1° La respirazione circolare



Questa respirazione è senza pause. Noi dobbiamo respirare in continuazione. Nelle pause sono nascoste le nostre paure e i nostri disagi. Quando abbiamo paura, tratteniamo il respiro. Si dice che l'80% della popolazione mondiale non ha una respirazione completa, respira a metà. Questo è un retaggio del parto. Anni fa, quando nasceva un bambino, veniva subito tagliato il cordone

ombelicale e il bambino doveva respirare subito, aprendo con violenza e dolore i polmoni. Se il cordone ombelicale viene lasciato più a lungo, il bambino comincia a respirare adagio, adagio e il primo respiro non è doloroso.

Questa respirazione deve essere *naso/naso* o *bocca/bocca*. Se inspiriamo dal naso, dobbiamo espirare dal naso; se inspiriamo dalla bocca dobbiamo espirare dalla bocca, senza fare rumore.

## Ritmi respiratori

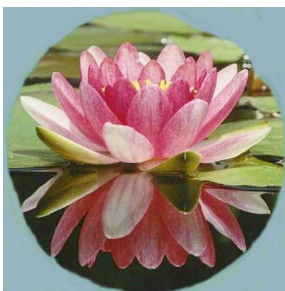
I ritmi respiratori, che possiamo utilizzare sono:

- \* il respiro circolare profondo e lento
- \* il respiro profondo e rapido
- \* il respiro meno profondo e veloce (a cagnolino)

Quando abbiamo pensieri, che ci affliggono, bastano alcuni minuti di respirazione a cagnolino per dare un colpo alla mente e disattivare i pensieri, che ci affliggevano.

L'inspirazione deve essere profonda e rilassata; dobbiamo respirare più aria possibile; dobbiamo respirare con tutto il tronco, ricordando che solo l'inspirazione deve essere forzata.

### 2° Il rilassamento del corpo



Il corpo deve essere rilassato, si devono lasciar cadere tutte le tensioni. Se possibile, vi consiglio di eseguire questa pratica distesi, perché la schiena deve essere diritta, ma non tesa, perché i nostri chakra passano nella colonna vertebrale. Il busto deve essere eretto, ma non forzato. Dobbiamo coinvolgere tutto il corpo, perché viene sganciato, liberato da tutto quello che è trauma, pensiero o esperienza negativi.

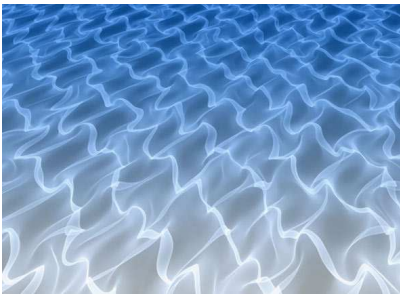
### 3° Le variazioni sensibili del corpo

Mentre si fa questo tipo di Preghiera, si possono sentire *pruriti*. Il prurito è sintomo di integrazione, si sta sciogliendo qualche cosa e dobbiamo lasciarla sciogliere. Bisogna portare la consapevolezza, l'attenzione, dove c'è il prurito. Dobbiamo naturalmente restare immobili, come la montagna, che lascia crescere tutto. La sapienza della montagna è quella del praticante della Preghiera del cuore, dove tutto è buono. Se sentiamo un prurito nella gamba, immaginiamo di respirare in quel punto attraverso quel prurito. L'energia non entra solo attraverso il naso, ma attraverso tutto il corpo.

### Inserimento della giaculatoria o mantra

Iniziamo anche ad inserire la giaculatoria o mantra. Ciascuno ne può trovare una; io consiglio la mia, perché è breve :*Gesù/Abbà*, che sono i Nomi Sacri, che veicolano energia. *Gesù*, mentre si inspira, *Abbà*, mentre si espira. Non dobbiamo porre troppo l'accento sulla giaculatoria, perché potrebbe diventare una preghiera mentale. Noi dobbiamo fare Preghiera del cuore e la giaculatoria serve, per legare la mente.

### 4° L'integrazione gioiosa



Attraverso questa preghiera, digeriamo gli eventi. Può darsi che, durante la Preghiera del cuore, si tolga un velo e si apra un evento della nostra vita: lo digeriamo nella gioia.

### 5° La soluzione vittoriosa del problema e dell'esperienza

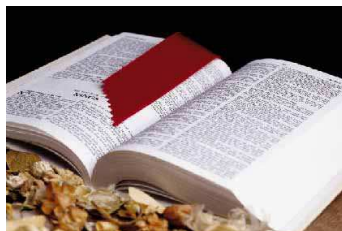
Possiamo chiederci se abbiamo eseguito bene la pratica. L'importante è cominciare, perché questa pratica si perfeziona anno dopo anno. C'è un'intenzione di bene e noi realizziamo questo bene.

### Uno dei vantaggi

Il meditante dorme di meno, perché *20 minuti* di questa preghiera equivalgono a *2 ore di sonno*. Il meditante prova anche molta energia.

### Al termine, la Parola del Signore

Questa Preghiera durerà un'ora. Al termine, aprite la Bibbia, perché, dopo un'ora di questa Preghiera con la ripetizione dei Nomi Sacri, la Parola, che ci viene data è proprio per noi.



## Un segno: una fragolina



Il segno di oggi è una fragolina. Il racconto della fragolina è mutuato dalla Preghiera del cuore.

*Un uomo che cammina per un campo si imbatte in una tigre. Si mette a correre, inseguito dalla tigre. Giunto a un precipizio, si afferra alla radice di una vite selvatica e si lascia penzolare oltre l'orlo. La tigre lo fiuta dall'alto. Tremando l'uomo guarda giù, dove, in fondo, un'altra tigre lo aspetta per divorarlo. Soltanto la vite lo regge. Due topi, cominciano a rosicchiare pian piano la vite. L'uomo scorge accanto a sé una fragolina. Afferrandosi alla vite con una mano sola, con l'altra coglie la fragolina. Come è dolce!*

Questo significa che nella nostra vita, pur nelle difficoltà e nei problemi, c'è sempre una fragolina da mangiare. Questo è stato riportato nell'insegnamento di Gesù: nel luogo, dove Gesù è stato crocifisso, c'era un giardino. Nel luogo della morte c'era un giardino di resurrezione. In tutte le situazioni, che noi viviamo, c'è sempre un momento bello, un giardino di risurrezione, una fragolina da mangiare.

Poiché siamo circuiti dalla nostra mente, ci accorgiamo solo dei guai. La Preghiera del cuore ci aiuta a trovare una fragolina da mangiare e nel luogo della morte, nel luogo del nostro problema, dove ci sembra di morire, un giardino, dove possiamo rifugiarci e ricominciare a vivere. Per fare questo, dobbiamo aprire gli occhi del cuore che corrispondono al sesto chakra o ruota.



Ora andiamo nell'abitazione interiore, alla scoperta del Divino dentro noi stessi.



## Conclusione

Proviamo ad aprire gli occhi adagio, a riprendere possesso del nostro corpo, a muovere la testa lentamente, lasciando emergere le nostre esperienze. Proviamo a ringraziare il Signore interiormente per questa esperienza di pianto o di riso, di riposo o inquietudine. È dono di Dio. Gesù ti ama. Anche in quella situazione ti ha amato.

Una Parola per tutti:

**Atti 16, 15:** *Allora si fece battezzare lei e tutta la sua famiglia, poi li invitò a casa sua.*

Ti ringraziamo, Signore, per questa Parola del Battesimo di Lidia. Ancora una volta, ci ricordi, Signore, che la Preghiera e in particolare la Preghiera del cuore è portarsi nel cuore tutta la famiglia, sia la famiglia di adozione, sia quella naturale, come dice la tua Parola in **1 Corinzi 7, 14:** *...il marito non credente viene reso santo dalla moglie credente e la moglie non credente viene resa santa dal marito credente.*

Nel cuore noi abbiamo portato tutte le persone che amiamo, che sono rimaste a casa, che non credono, che ci deridono, che seguono altre strade. Oggi, sono state battezzate, immerse nell'Amore di Dio. Questa è la Parola che il Signore ci ha dato: io ci credo e invito anche voi a crederci.



Vi potrà capitare, quando fate questa Preghiera, che ci introduce nel mondo dello spirito e degli Spiriti, di vedere i vostri defunti, sentirli. Non è una seduta spiritica, però potete sentire un profumo, una parola, vedere un'immagine. **(Padre Giuseppe)**

**2 Corinzi 5, 17:** *Se uno è in Cristo, è una creatura nuova; le cose vecchie sono passate, ecco ne sono nate di nuove. Grazie, Gesù! (Luisa)*

**Esdra 2, 1:** *Tornarono dall'esilio...ciascuno nella sua città. A me sembra che questa Preghiera ci fa tornare a casa in possesso di noi stessi. (Lilly)*



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

**Amen**

*La gioia del Signore sia la vostra forza .Portatela fuori di qui.*

**Rendiamo grazie a Dio.**

## Allegato

### LA RESPIRAZIONE “CIRCOLARE”

#### La Tecnica

Chiamiamo “**respirazione circolare o continua**” la respirazione con le seguenti caratteristiche:

1. *l’inspirazione è profonda e rilassata*, priva di forzature, coinvolge tutto il tronco, dagli apici dei polmoni all’addome, contemporaneamente;
2. inspirazione ed espirazione sono *unite*, continue, senza pause o apnee;
3. *l’espirazione è completamente rilassata*, libera da qualsiasi controllo e forzatura (non “spingere fuori” l’aria, non “centellarla”);
4. se si inspira dal *naso*, si espira dal *naso*; se si inspira dalla *bocca*, si espira dalla *bocca*.

Oltre alla “circularità”, la continuità del respiro, nella pratica è importante imparare ad utilizzare anche profondità o ampiezza della respirazione e ritmi respiratori diversi, come:

- \* il **respiro circolare profondo e lento** va benissimo per iniziare una seduta e nei momenti in cui si desidera ottenere maggiore consapevolezza e maggiore benessere; tende a indurre al rilassamento;
- \* il **respiro profondo e rapido** è perfetto nei momenti di sonnolenza e quando ci siano delle perdite di consapevolezza (per esempio, fantasticare); ottimo anche per uscire dalle sensazioni “stagnanti”; tende ad infondere vitalità;
- \* il **respiro superficiale molto veloce** da usare in caso di necessità: ha effetti analgesici.

Non si utilizza il *respiro lento e superficiale*.

#### La tecnica

**Unire inspirazione ed espirazione:** ne consegue “circularità”,  
assenza di pause / apnee

**Naso-naso/bocca-bocca:** se si inspira dal naso, si espira dal naso;  
se si inspira dalla bocca, si espira dalla bocca.

**Inspirazione profonda e rilassata:** no forzature.

**Respirazione completa:** coinvolge tutto il tronco, dall’addome alle clavicole.

**Espirazione naturale,** libera da controllo, senza sforzare, lasciar uscire l’aria.

