

15

Lunedì
6 agosto 2007

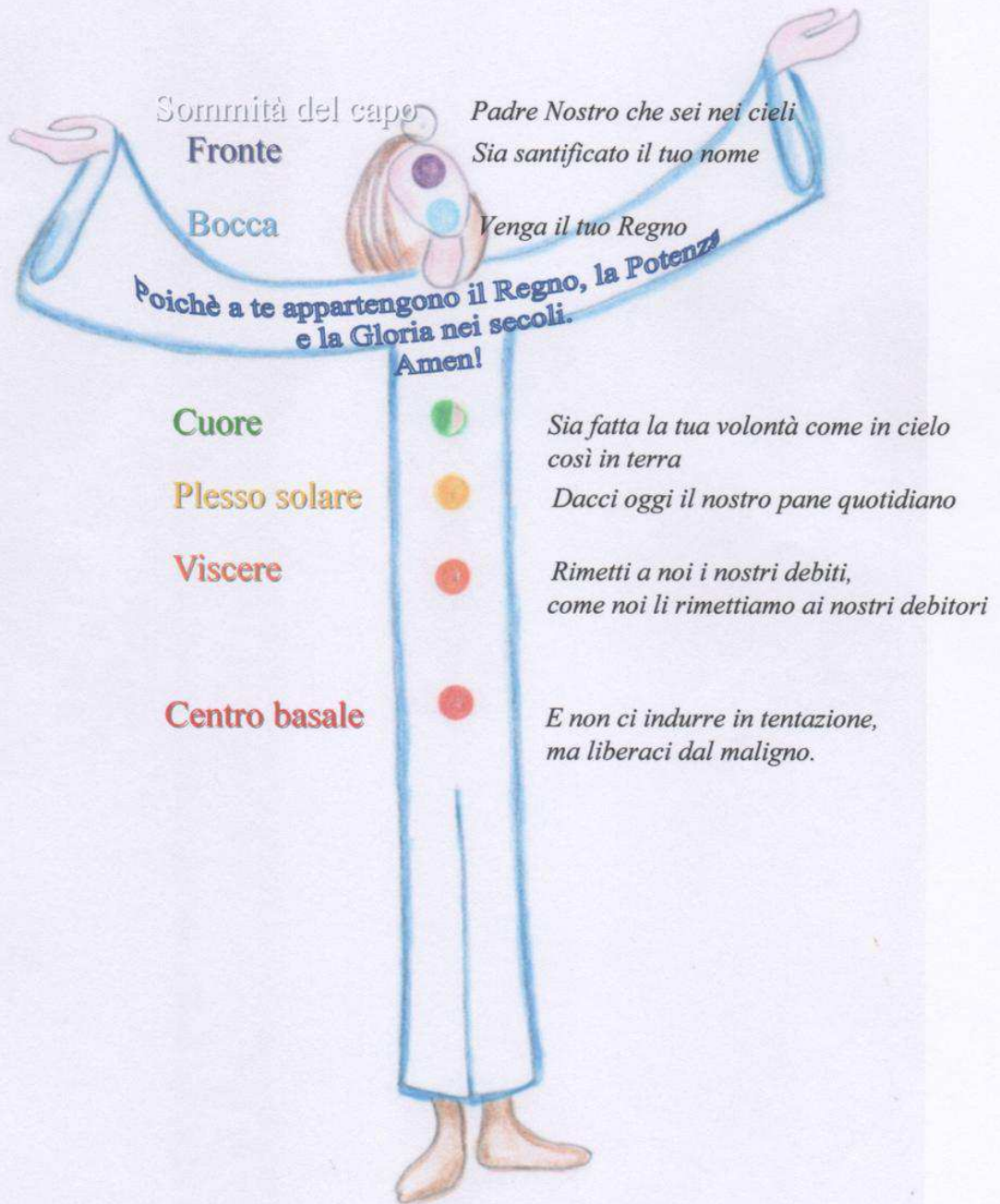
PREGHIERA DEL CUORE



Signore, ti ringraziamo di essere qui alla tua Presenza. In questa Ostia Consacrata riconosciamo la tua Presenza, il tuo Corpo, il tuo Sangue, la tua Anima e la tua Divinità.

Siamo alla tua Presenza, Signore, e vogliamo ritrovarti al centro del nostro cuore. Vogliamo scendere nel nostro cuore, Signore, per vivere una comunione intima con te. Ti affidiamo questa comunione, ti affidiamo questo giorno, ti affidiamo questa settimana.

LA PREGHIERA DEL "PADRE NOSTRO" NEI CENTRI VITALI





Sommità del capo	<i>Padre nostro che sei nei cieli</i>	“Non chiamate nessuno Padre sulla terra, perché uno solo è il Padre Vostro, quello del cielo” Matteo 23, 9
Fronte	<i>Sia santificato il tuo nome</i>	“Porteranno il mio nome sulle loro fronti.” Apocalisse 22, 4
Bocca	<i>Venga il tuo Regno</i>	“Con la bocca si professa la fede per la salvezza” Romani 10, 9
Cuore	<i>Sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra</i>	“Porrò la mia legge nel loro cuore.” Geremia 31, 33
Plesso solare	<i>Dacci oggi il nostro pane quotidiano</i>	“Io sono il pane della vita: chi viene a me non avrà più fame.” Giovanni 6, 35
Viscere	<i>Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori</i>	“Rinnova il tuo Santo Spirito nelle mie viscere” Salmo 51, 12-13
Centro basale	<i>E non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno</i>	“Se non rinascete di nuovo, non potete vedere il Regno di Dio” Giovanni 3, 3

Davanti a te,
i pensieri del mio cuore

(Salmo 19, 15)



Come al solito, troviamo una posizione comoda.

La **schiena** deve essere eretta, ma non tesa.

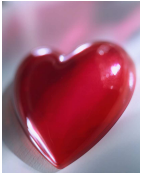
I **piedi** devono essere appoggiati a terra, in modo da dare stabilità al tronco.

Lasciamo cadere le **spalle** e tutti i pesi, che portano.

Lasciamo cadere la **lingua** nell'incavo naturale del palato.

Rilasciamo le **mascelle**, evitando di stringere i denti.

Gli **occhi** possono essere chiusi o socchiusi o anche aperti; importante è che non distraggano la discesa nel profondo.



Cominciamo a **respirare**. Il respiro è il soffio di Dio, la sua Presenza in noi, e veicola energia e vita. Proviamo a fare respiri forzati e profondi, in modo che il respiro massaggi il diaframma, dove passa il nervo vago, e quindi rilasci le tensioni.

Tutti noi siamo in tensione, perché abbiamo lasciato la casa, i parenti, varie situazioni. Stiamo per cominciare qualche cosa di nuovo, di difficile, perché cambiamo registro, cambiamo attività. Anche se non ce ne accorgiamo, il corpo reagisce con tensione.

Blocciamo la **mente** con la recita della giaculatoria o mantra:

Gesù, quando inspiriamo

Abbà, quando espiriamo.

<i>Padre nostro, che sei nei cieli</i>	“Non chiamate nessuno Padre sulla terra, perché uno solo è il Padre Vostro, quello del cielo.” Matteo 23, 9
Corrisponde alla prima centralina bianca, che si trova alla sommità del capo, dove avevamo le fontanelle, quando siamo nati, al centro della testa. Vogliamo riconoscerci figli di Dio, quindi Dio. Gesù/ Abbà	

<i>Sia santificato il tuo Nome</i>	“Porteranno il mio Nome sulle loro fronti.” Apocalisse 22,4
La ruota si trova al centro della fronte , lì dove c'è l'occhio spirituale. “Porteranno il mio Nome sulla fronte” significa che riusciremo a guardare la vita, attraverso l'occhio di Dio. Oggi, Signore, non voglio farmi ingannare dai miei occhi, dai miei sensi, ma voglio vedere la realtà di questa giornata, le persone, che incontrerò, con i tuoi occhi. Gesù/ Abbà	

<i>Venga il tuo Regno</i>	“Con la bocca si professa la fede per la salvezza.” Romani 10,9
La parola crea e il Regno di Dio viene, si espande, attraverso la predicazione,	

attraverso la parola. Il chakra corrispondente è la gola , la bocca , dove fuoriesce vita, quando bene-diciamo, fuoriesce morte, quando male-diciamo.

Signore Gesù, purifica questa centralina di energia, perché oggi le mie parole possano comunicare vita a chiunque incontrerò e io sia benedizione, bene-dicendo, dicendo bene.

Gesù/ Abbà

Sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra

“Porrò la mia legge nel loro cuore.”
Geremia 31, 33

La nuova legge è l'Amore. Questa legge non viene dall'esterno, ma dall'interno, non è scritta su tavole di pietra, ma nel cuore.

Sia fatta la tua volontà corrisponde al chakra del cuore . Il cuore è la sede della volontà. Noi possiamo fare *la tua volontà*, se il nostro cuore è legato al tuo cuore, se la nostra volontà è legata alla tua volontà. Non possiamo fare qualche cosa che è contro quello che troviamo nel cuore: diventa violenza, diventa imposizione.

L'Amore si propone, non si impone.

Voglio fare la tua volontà, Signore, perché il mio cuore si unisce al tuo. Il tuo Progetto diventa il mio, la mia volontà la tua. La tua gioia diventa la mia. Guarisci, Signore, i nostri cuori da tutte quelle ferite, che impediscono di fare la tua volontà, che è volontà di bene e di lode.

Gesù/ Abbà

Dacci oggi il nostro pane quotidiano

“Io sono il pane della vita: chi viene a me, non avrà più fame.” **Giovanni 6, 35**

Il vero Pane, Signore, è l'Eucaristia, il tuo Corpo e la tua Parola, che ci nutrono.

Dacci oggi il nostro pane corrisponde alla centralina che c'è al centro del petto, sul plesso solare , che corrisponde al dono della forza. Qui noi elaboriamo l'energia, che ci dà forza: il cibo, l'aria, la preghiera.

Dammi di questo Pane, Signore, che è la tua Presenza, perché io non viva da anoressico, da debole, ma oggi sia un giorno di vittoria, dove io posso combattere il male con la mia forza, con la forza, che alimenta il mio corpo, cioè il cibo e l'aria, e con la forza, che alimenta il mio spirito, attraverso l'Eucaristia, la Parola, la Preghiera.

Apri, Signore, questa centralina, perché l'energia si dirami in tutto il mio corpo, in tutto il mio spirito.

Gesù/ Abbà

Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori

“Rinnova il tuo Santo Spirito nelle mie viscere.” **Salmo 51, 12-13**

Questa invocazione del Padre Nostro corrisponde alle viscere, al tantien, a tre centimetri sotto l'ombelico e a tre centimetri di profondità, dove le donne hanno

l'utero, dove si annida la vita, dove noi ci siamo annidati, quando siamo entrati nel mondo. Proprio lì noi conserviamo tutte le nostre ferite, i rancori, l'odio. È proprio sotto l'ombelico il luogo, dove inizia la gastrite, l'ulcera, dove sviluppiamo le nostre malattie, dovute al non perdono, a quelle ferite, a quegli eventi della vita, che si sono incancreniti.

Signore Gesù, aiutaci a perdonare e soprattutto a guarire queste ferite, che portiamo nelle nostre viscere, come dice il Salmo. Risanaci, Signore, metti il tuo Amore, che sana, che guarisce, che salva.

Gesù/ Abbà

E non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno

“Se non rinascete di nuovo, non potete vedere il Regno di Dio.” **Giovanni 3, 3**

Il chakra corrispondente è il **centro basale** che corrisponde all'altezza dei nostri genitali. Il primo e l'ultimo chakra è quello che determina la nostra presenza nel mondo, attraverso il maschile o il femminile, la nostra sessualità, che può essere redenzione o dannazione, può essere Amore o possesso, può portarci a vivere in maniera materiale o in maniera spirituale. C'è la tentazione di manipolare, di vivere senza Amore, illudendoci di fare l'Amore. L'educazione dura tutta la vita. Da lì parte la rinascita dall'alto e non dal basso.

Purifica, Signore, la nostra sessualità, perché diventi dono all'altro, diventi Amore libero e liberante.

Gesù/ Abbà