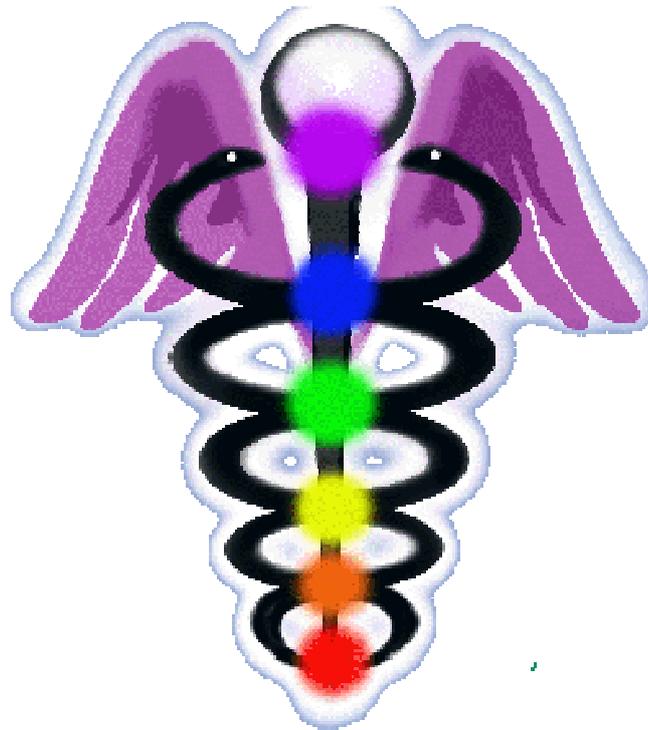


# LA RESPIRAZIONE PROFONDA MEDITAZIONE PREGHIERA

Incontri tenuti da **Padre Giuseppe Galliano m.s.c.**



*Oleggio*  
*Marzo- luglio 2008*

## I INCONTRO Introduzione

### Dove eseguire l'esercizio?

Eseguiamo questo esercizio seduti sul banco. Se lo rifarete a casa, dovendo stare fermi un'ora, cioè il ciclo completo di respirazione, dove si cambia il timbro interiore, vi conviene eseguire l'esercizio stesi sul letto, togliendo il cuscino alto e mettendo al suo posto un asciugamano, in modo da essere con il corpo su una superficie piana. Questo facilita l'esercizio, perché si è maggiormente comodi.



### Perché questo esercizio?

Qualcuno mi ha chiesto perché eseguo questo esercizio.

Eseguo questo esercizio, perché comunico alle persone, con le quali mi relaziono, le cose belle che ho imparato nella mia vita.

Ho imparato le cose belle nella Parola di Dio, nella Scrittura e le comunica attraverso la predicazione.

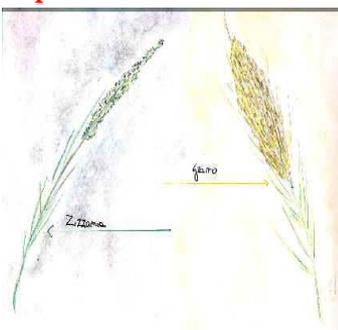
Un altro evento bello, che mi ha cambiato la vita, è stato l'incontro con il Rinnovamento Carismatico, e, quindi, comunico la lode alla Fraternità.



L'evento, che mi ha cambiato totalmente la vita, risale a 20 anni fa, a fine marzo 1998. Ho incontrato allora un prete barnabita, che mi ha istruito alla contemplazione, alla Preghiera del cuore e mi ha fatto cambiare il modo di vedere la vita.

Fino allora era convinto che tutto si risolvesse, attraverso il parlare dei problemi, il dare risposte alle domande. Quel prete mi ha insegnato che certe domande non trovano risposte, si possono solo accogliere, meditando come una montagna.

### Il primo fondamento



Questo è il primo fondamento: lasciar crescere tutto quello che c'è nella nostra vita. È la Parabola di Gesù del *Grano e della zizzania*. Alla fine di un periodo è il Signore con gli Angeli a togliere le parti cattive, per lasciare quelle buone. È un atteggiamento di vita.



### La raccomandazione del maestro

Quando ho incontrato questo maestro, non mi ha spiegato tutti i fondamenti della Preghiera, non mi ha dato alcuna risposta, perché mi ha detto che avrei avuto le risposte dentro di me. Mi ha portato in Cappella e mi ha insegnato questa Preghiera, raccomandandomi di farla ogni giorno almeno per una durata di 20 minuti.

### Perché i meditanti dormono di meno?

**20 minuti** di questa Preghiera corrispondono a **2 ore di sonno**.

I meditanti dormono di meno proprio per questo.

Abbiamo bisogno di dormire di meno e forse anche di mangiare di meno, anche se, a noi, che siamo persone ferite, dopo un'ora di respirazione, verrà fame, perché avremo bruciato tanto colesterolo e nello stesso tempo avremo integrato le esperienze negative.

Quando si integra un'esperienza negativa si è più contenti e, quindi, viene fame: questo corrisponde ad un atteggiamento positivo nei confronti della vita.

### Spiegazioni sul foglio distribuito

Sul foglio c'è un disegno che divide la parte conscia da quella inconscia.

Sia nella parte conscia, sia in quella inconscia ci sono + e –

I + rappresentano i pensieri positivi.

I – rappresentano i pensieri negativi.



Per quanto riguarda la parte cosciente, noi possiamo disattivare i pensieri negativi, attraverso la riflessione, la lode.

Quando abbiamo un problema e invitiamo il problema a lodare, si forma un procedimento a livello cosciente; più eliminiamo i pensieri negativi, più cresciamo nella vita spirituale, perché Dio è il Sommo Bene, è la Somma Gioia. Facciamo gradatamente un cammino spirituale, togliendo questi pensieri negativi.

### La gioia interiore

Nella *Summa Theologica* san Tommaso dice che non si può progredire nella vita spirituale, se non attraverso la gioia, naturalmente non l'allegria delle barzellette, ma la gioia interiore, la comunione con il Signore.

“Videro il Signore e tornarono a Gerusalemme con grande gioia.” **Luca 24, 52**

### L'esperienza del parto e i primi tre anni di vita

Il problema deriva dalla parte inconscia, quella che non conosciamo.

Anni fa, molte Catechesi vertevano sull'Evangelizzazione dell'inconscio: erano i tempi del boom della Psicologia, dove si evidenziava la necessità di evangelizzare le parti oscure.

Noi, infatti, abbiamo traumi di base, che partono dall'esperienza del parto, che è sempre un'esperienza traumatica.



Il bambino ha vissuto per nove mesi al caldo, in simbiosi con la madre e, alla nascita, passa dai 37° ai 18° della Sala Parto: il freddo, il distacco dalla mamma, il cammino che deve fare, la respirazione forzata...sono tutti fattori, che costituiscono il trauma di base.

I primi tre anni dell'infanzia incidono in modo fondamentale sulla vita della persona.

### **La parte inconscia influisce sulla parte conscia**

Noi abbiamo ferite che rimuoviamo. Il più delle volte, quando ci succede qualche cosa, la mettiamo da parte, per non soffrire, però, questo continua ad influire sulla parte inconsciente, che manda degli impulsi alla parte cosciente. Noi spesso vogliamo una cosa e, dall'altra parte, la rifiutiamo. Ci convinciamo di una cosa e nello stesso tempo mettiamo in moto strategie contrarie all'evento.

Noi abbiamo registrato il pensiero di fondo durante i nove mesi di gravidanza e nei primi tre anni di vita, che ci portano ad un determinato atteggiamento nei confronti del mondo.

### **Procedimento universalmente noto che porta all'incontro con il Divino**

Per evangelizzare la parte inconscia, ci sono vari procedimenti. Il più classico e universalmente noto è proprio quello della Preghiera del cuore, che è l'unica Preghiera presente in tutte le religioni.

La respirazione altera la coscienza e porta alla condizione dello Spirito, nella quale noi incontriamo il Divino. Noi lo chiamiamo Gesù, Spirito Santo, Padre; gli Ebrei lo chiamano Ruah e Jahve; gli Indiani d'America lo chiamano Manitù.

### **Beneficio nel mondo**



Questa nostra respirazione porta beneficio al mondo, anche se non sappiamo dove va, però, è come la preghiera dei monaci, che pregano in cella e la loro preghiera fa bene al mondo.

I praticanti della Preghiera del cuore sono come gli aspirapolvere che tolgono la polvere dal mondo.



### **Preghiera aliturgica con due valenze, senza controindicazioni**

Avete visto che non è stato preparato l'Altare, non è esposto il Santissimo, non ci sono i canti, proprio perché questa Preghiera è aliturgica: nasce come contrapposizione alla Preghiera liturgica.

Nei momenti morti, in attesa dell'aereo, in momenti di pausa dal lavoro... si può sempre fare e ha due valenze:

\* da una parte è Preghiera

\* dall'altra è guarigione.

Vi porta in uno stato di coscienza, quello alterato dall'alcol, dice sant'Agostino. Si sente una specie di ebbrezza. Nell'alterazione di coscienza, incontriamo il Divino.

Alla fine della Preghiera, potete prendere la Bibbia e leggere un passo per voi.

Vi accorgete che questa notte o domani cambierà in voi qualche cosa.

Santa Teresa diceva che questa Preghiera guarisce all'interno e dà forza.

È l'unica preghiera che non ha controindicazioni.

### La tecnica

\* **Unire inspirazione ed espirazione:** togliere le pause, per liberare dal nostro corpo le paure. Quando abbiamo paura, sospendiamo il respiro. Nelle apnee sono nascoste tutte le nostre paure, le nostre inquietudini. Togliendo le pause, in certo senso, le sleghiamo, le liberiamo. Siccome noi sappiamo che cosa possiamo sopportare, slegheremo, a poco a poco, qualche cosa.

\* **Naso/naso, bocca/bocca:** se inspiro dal naso, devo espirare dal naso, se inspiro dalla bocca, devo espirare dalla bocca.

Nel naso ci sono le varie terminazioni nervose.

Nel nostro respiro c'è il **prana** e l'**apana**.

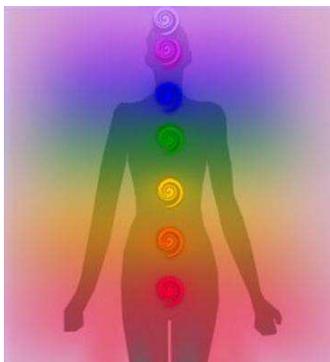
Il **prana** è il respiro, l'aria, per ossigenare il nostro corpo.

L'**apana** è l'aria che brucia le scorie, eliminandole.

Dal naso attiviamo le esperienze più sottili, dalla bocca le più grossolane

\* **Inspirazione profonda, rilassata:** non ci devono essere forzature

\* **La respirazione deve essere completa:** partire dall'addome e arrivare alle spalle.



In questo modo noi attiviamo le **7 ruote (chakra)** presenti nel nostro corpo, partendo dalle più basse, quelle che riguardano il sesso e l'alimentazione, a quelle più alte, che riguardano gli affetti e lo Spirito. Con la respirazione completa vengono slacciate le repressioni sessuali, per vivere la sessualità come dono. Molti guariscono anche dall'anoressia e dalla bulimia. La ruota del cuore è quella degli affetti, la ruota dell'occhio spirituale è quella del vedere: se si attiva questa ruota, si vedrà la realtà in maniera diversa, accorgendoci che esiste un Piano più grande.

\* **L'espirazione deve essere naturale:** non ci devono essere forzature, come se lanciassimo in aria un palloncino, che poi scende adagio adagio. Così deve essere la nostra espirazione

### Aumento di ossigenazione

In questa ora respireremo soltanto. Stimolerò i vari modi della Preghiera. Siccome avremo un aumento di ossigenazione del corpo e non siamo abituati, perché usiamo i polmoni al 50%, potremo sentire le mani intorpidite, dei formicolii agli arti.

### Il prurito

Se sentite dei pruriti, non dovete grattarvi. Il prurito è sintomo di integrazione: si sta sciogliendo qualche cosa e dobbiamo lasciarla sciogliere. Bisogna portare l'attenzione, la consapevolezza, dove c'è il prurito.

Tracciamo un Segno di Croce, per entrare alla Presenza del Signore:

*Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!*

### Alcuni suggerimenti

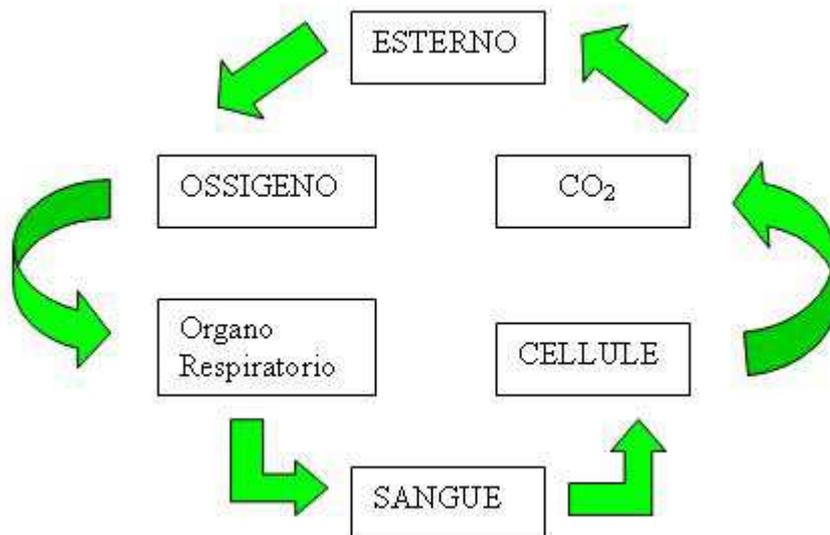
Attivatevi per stare fermi un'ora.

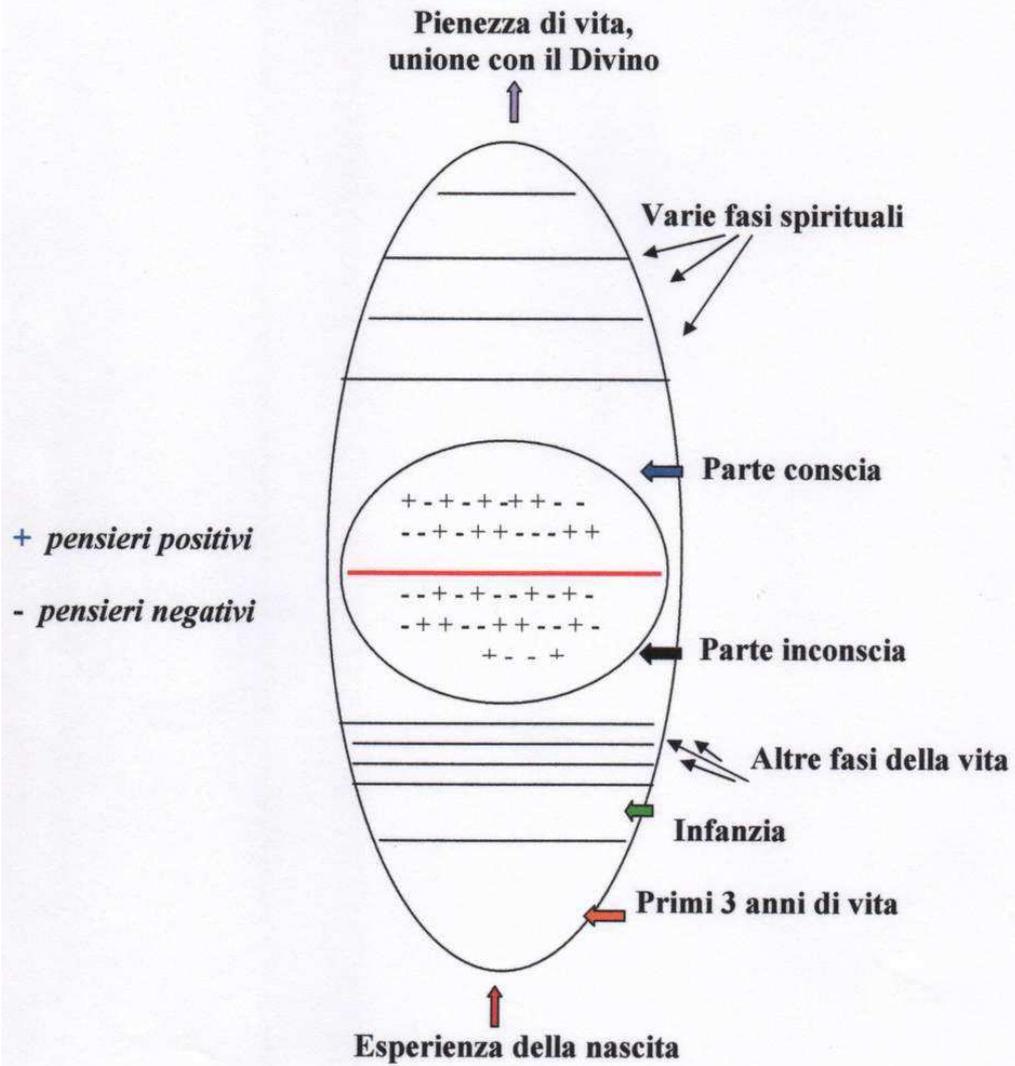
**Le mani** possono essere appoggiate sulle cosce.

**La schiena** deve essere possibilmente diritta, ma non tesa.

**Gli occhi** possibilmente chiusi; sono una finestra sul mondo da chiudere per rivolgersi all'interno del nostro corpo.

Cominciamo a fare profondi respiri, per immagazzinare più aria possibile.





## 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 “circolarità”, 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 “circolarità”,  
assenza di pause / apnee

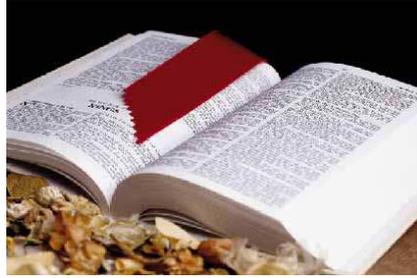
**Naso-naso/bocca-bocca:** se si inspira dal naso, si espira dal naso;  
se si inspira dalla bocca, si espira dalla bocca.

**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.

**SUGGERIMENTI DEL SIGNORE**  
durante lo svolgimento del  
**I incontro**



**Matteo 26, 40:** *“Così non siete stati capaci di vegliare un’ora sola con me?”*



**Ringraziamento**



Ti ringraziamo, Signore, ti ringraziamo, Vita, per tutto quello che ci hai fatto vivere in questa ora di preghiera.

Grazie per quello che hai fatto, Signore, grazie per le ferite che hai curato, grazie per le esperienze che hai integrato, grazie per le paure che hai portato a galla.

Grazie! Grazie! Grazie!