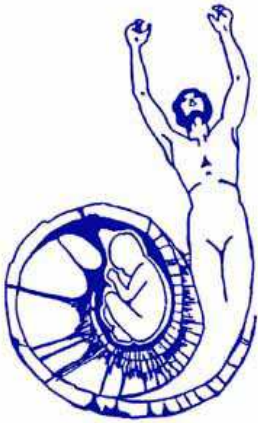


II INCONTRO Introduzione

A che cosa serve la respirazione circolare



Ci sono vari modi di respirare. La tecnica del respiro circolare serve per attivare dinamiche interiori e far passare l'energia del respiro, in modo che lo spirito venga ricondotto nel corpo e l'inconscio venga collegato con la parte cosciente, in modo che le esperienze negative vengano consapevolizzate.

Le esperienze negative partono dalla nascita. Il nostro modo di nascere è stata l'esperienza fondante per la nostra vita e per il nostro modo di rapportarsi con il mondo.

Immaginate una stanza, dove ci sono tante camicie e maglioni sparpagliati: così è la nostra parte inconscia.

Con questo modo di respirare, pregare, noi cominciamo a sistemare le varie esperienze: le prendiamo e cominciamo a fare ordine interiore, mettendo nella nostra mente solo pensieri positivi.

Le affermazioni

In questo tipo di preghiera si usano anche le affermazioni: sono quelle frasi positive che ripetiamo, come facevano i santi, perché informino tutto il nostro essere.

Considerazioni

La volta scorsa qualcuno mi ha detto che ha rivissuto l'esperienza del parto del proprio figlio. Non è vero, perché in questo tipo di preghiera/respirazione, noi, a poco a poco, faremo esperienza del nostro parto. È facile confondersi. Attivando queste emozioni, queste sensazioni, arriveremo all'esperienza del nostro parto e dello staccarsi dal ventre materno ed uscire, che è l'esperienza più traumatica della nostra vita.

Il riso o il pianto



Durante questo tipo di preghiera ci sono persone che piangono o ridono. Noi attiviamo in questo tipo di respirazione circolare tutte le emozioni represses che non abbiamo voluto leggere o vivere. A volte, può riaffiorare un ricordo doloroso, quindi, essendo in questo momento deboli, fermi, mentre la mente viene disattivata, le emozioni vengono espettorate. Noi respiriamo sia le emozioni negative, sia quelle positive. Può capitare, perciò, di ridere o piangere. L'importante è non distrarsi e continuare a respirare. Dobbiamo imparare a lacrimare, senza singhiozzare, come ha fatto Gesù alla tomba di Lazzaro e davanti a Gerusalemme.

L'innervosirsi

Qualcuno mi ha detto che, facendo questa preghiera da solo, si innervosisce. Questo capita, perché, durante la giornata, ci arrabbiamo e, non potendo litigare con le persone, in questo tipo di preghiera emerge questa rabbia e rimaniamo più liberi.

Quello che reprimiamo nelle nostre viscere diventa malattia, oltre che nevrosi, depressione, esaurimento nervoso. Con questa respirazione facciamo emergere queste sensazioni senza violenza.

Se vengono dei pensieri, lasciateli passare, non fermateli.

Il sonno



Qualcuno ha detto che, durante questo tipo di preghiera, è colto dal sonno. Questo è normale. Il sonno, da una parte è un meccanismo di fuga, dall'altra è un segnale che il nostro corpo ha bisogno di riposare. Noi sosteniamo ritmi molto forti e, quando ci fermiamo, il corpo si rilassa e ci addormentiamo. Il sonno è una via di fuga, per non pensare o per non lasciare attivare quelle dinamiche che sono dolorose.

La giaculatoria

Qualcuno mi ha fatto notare che la volta precedente non abbiamo usato la giaculatoria, che introdurremo questa sera.

In questo tipo di preghiera non è tanto importante quello che diciamo o pensiamo, ma è l'attenzione al nostro corpo, che si manifesta attraverso il respiro.

La giaculatoria serve per legare i pensieri, perché la nostra mente, che è benedizione, vuole il monopolio della nostra vita, procurandoci pensieri.



Santa Teresa d'Avila dice che, quando si metteva a pregare, la sua mente era come un cavallo imbizzarrito.

I monaci dell'Oriente dicono che la nostra mente corre da un pensiero all'altro, come una scimmia salta da un ramo all'altro. Per bloccarla si introduce la giaculatoria o mantra.

In tutte le religioni c'è un mantra particolare.

L'**Induismo** ha il mantra più conosciuto : **OM** che deriva da **AUM**.

Ho seguito un Corso cattolico, dove ci facevano ripetere questo mantra, nel quale si attivano vibrazioni sottili.

A è la creazione.

U è la preservazione.

M è la distruzione.

Questo **Om** è il mantra primordiale, che provoca queste percezioni sottili, proprie dei suoni. Se, infatti, facciamo un canto gioioso, ci porta alla gioia; se facciamo un canto doloroso, ci intristisce. Anche ogni strumento musicale trasmette determinate sensazioni .

Nell'**Islam** la giaculatoria è "**La ilaha illa allah**", che significa "**Di Dio non c'è che Dio**".

Nel **Buddismo** la giaculatoria è "**Nam'Am Da Bu**", che significa "**Pongo la mia gioia e fiducia in Budda infinito**".

Gli **Ebrei** avevano il nome di **Jahve**, il quale era impronunciabile, e quindi è stato sostituito con **Adonai**.

Nel **Cristianesimo** di prima maniera, dove è nata questa Preghiera, nell'Oriente ortodosso, c'è la famosa giaculatoria del Pellegrino: "**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me**" Tutti gli autori moderni di Preghiera del cuore sono concordi nel ritenere questa giaculatoria troppo lunga.

Anche il Rosario è la Preghiera del cuore cristiana, dove si ripetono i Nomi Sacri di Gesù e Maria:



Benedetto il frutto del seno tuo, Gesù

Santa Maria

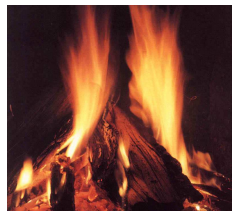
Molti si orientano sui Nome Sacri che troviamo nella Scrittura: **Gesù / Abbà**.

Gesù quando si inspira, **Abbà**, quando si espira.

Per i Cristiani il Nome di **Gesù** è la Parola per eccellenza.

Il Nome ci porta alla presenza della Divinità

Il Nome ci porta alla presenza della Divinità. Quando pronunciamo il Nome di Gesù, questo Nome ci porta alla presenza della Divinità. Pronunciarlo, come giaculatoria/mantra, lega la mente, porta questo Nome dentro e attiva energie di Resurrezione.



Questa mattina, pregando, ho avuto questo passo che voglio condividere con voi: **Geremia 23, 21**: "*La mia Parola è come il fuoco, è come un martello che frantuma la roccia- lo dice il Signore.*" In questo versetto c'è il senso del nostro pregare il Nome di Gesù, che è la Parola per eccellenza, è fuoco che brucia, è un martello, che frantuma tutti i nostri paletti.

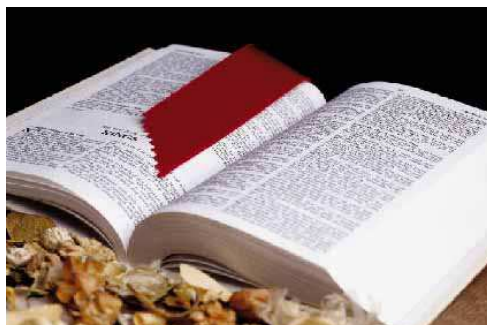
Fragilità. Caduta dei paletti

Più di una persona ha detto che, dopo questa Preghiera si sente più fragile: è vero. Questa Preghiera frantuma le nostre difese e, le prime volte, siamo più fragili. Se continuiamo a praticarla, anziché mettere paletti, come facciamo di solito, quando ci relazioniamo con gli altri, non avremo più paletti di chiusura, ma impareremo a gestire le emozioni, a rispondere alle provocazioni della vita o alle nostre povertà, restando città aperta. **Proverbi 16, 32**: "*Chi domina se stesso vale più di chi conquista una città*"



Questa è la scommessa della religione: riuscire ad essere sempre benedizione!

SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
Il incontro



Marco 13, 32: *“Il Padre conosce ogni cosa.”*



Ringraziamento



Il monaco che prega effonde Spirito Santo sul mondo intero.

Come aspirapolvere, abbiamo soffiato Spirito Santo lì, dove è il nostro cuore.

Questa preghiera di silenzio/respirazione è andata a beneficio delle persone, che abitano il nostro cuore; le nostre intenzioni vere hanno mandato questa energia, questa forza, questa intercessione.

È l'intercessione notturna di Gesù. Grazie, Signore Gesù!

Un'ora di questa preghiera è capace di invertire il timbro della nostra vita: dal razionale allo spirituale.

Lode al Signore! Grazie!