

18/4/2008

### III INCONTRO

#### Introduzione

#### Lode e ringraziamento

Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Ci diamo il benvenuto come ogni volta e come al solito c'è una introduzione.

#### I tre modi di respirare e i modi di meditare

Vi è stato distribuito un foglio, che riproduce i tre modi di respirare per questo tipo di esercizio e i quattro modi di meditare, comuni a tutte le religioni. Inoltre vediamo come meditava Abramo e come meditava Gesù.

MODI DI RESPIRARE			
	<p>“Fisarmonica”</p> <p>Esperienze sottili</p> <p><b>Relax</b></p>	Più profondo	Più lento
	<p>“Mantice”</p> <p>Esperienze intense</p> <p><b>Ricarica</b></p>	Più profondo	Più veloce
	<p>“Cagnolino”</p> <p>Analgesia</p> <p><b>Mente + libera</b></p>	Meno profondo	Più veloce

## MEDITARE COME...

### UNA MONTAGNA



Meditare come una montagna richiede sedersi, restare immobili, fermarsi.

Si impara ad essere al di là del fare.

Si impara a vedere senza giudicare.

Tutto ciò che cresce sulla montagna ha diritto di esistere.

### UN PAPAVERO



Meditare come un papavero richiede di tenere il busto eretto per far circolare l'energia.

Si impara a orientarsi verso la luce.

Si impara ad essere flessibili al vento (dello Spirito).

Si impara a vivere il momento: **“Ogni uomo è come l'erba e tutta la sua gloria è come un fiore del campo. Secca l'erba, appassisce il fiore.”**(Isaia 40,6-7)



La montagna ha dato il senso dell'Eternità.

Il papavero le insegna la fragilità del tempo.

**“Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore.”**  
(Salmo 90 (89) ,12)



### L'OCEANO



Meditare come l'oceano richiede di accordare la propria attenzione / consapevolezza al respiro, come le onde del mare. Inspiro ed espiro.

Si impara che i pensieri sono come la schiuma del mare: restano in superficie.

Meditare è mettere le radici nel profondo, collegarsi con Cristo che abita nel cuore. La gente comune non percepisce che le onde, il fondo rimane nascosto. **Ogni uomo è mistero!**

### UN UCCELLO/UNA COLOMBA



Meditare come la colomba, che tuba, canterellando il richiamo d'Amore al partner, richiede di pronunciare sommessamente la giaculatoria, Nome sacro, Nome d'Amore. I primi monaci sul monte Athos ripetevano: **Kyrie, Eleison**, che generalmente è tradotto: **Signore, pietà**, ma si può tradurre anche con **Signore, manda il tuo Spirito.**

Si impara a fare della preghiera il tempo dell'Amore.



Questi quattro modi di meditazione sono di ordine terapeutico, per guarire la natura e metterla nelle migliori condizioni di ricevere la **GRAZIA**.

## ABRAMO



Meditare come Abramo richiede la nostra intercessione per i fratelli.

Abramo è seduto davanti alla tenda e riceve la visita dei tre stranieri, che rappresentano la **Trinità**.

Si impara l'accoglienza e l'Amore per tutti gli uomini.

Abramo intercede per Sodoma, senza giudicare.

Si impara a riconoscere la bruttura del peccato, senza abbandonare il peccatore, che viene affidato alla Misericordia di Dio.

Anche di fronte agli orrori, si chiede sempre perdono e benedizione.

## GESÙ



Meditare come Gesù richiede di trasformarsi e diventare come Lui: **diventare Figlio**.

**“Nessuno sa chi è il Figlio, se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare.”** (Luca 10, 22)

San Paolo dice nella Lettera ai Galati 2, 20: **“Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me.”**

**“Tutto ciò che chiederete al Padre nel mio Nome, ve lo concederà.”** (Giovanni 16, 23)

### Che cosa significa integrare?

Integrare significa digerire. A volte, abbiamo esperienze sia positive, sia negative, e non le digeriamo, le lasciamo dentro di noi a formare un blocco nell'anima o nella psiche.

Integrare significa riprendere la sensazione, l'emozione che abbiamo vissuto e canalizzarla in questo momento di respirazione/ preghiera, per sistemarla, piegarla, nel senso che l'abbiamo riposta nell'armadio della nostra mente o del nostro cuore. Questo tipo di respirazione / preghiera serve ad integrare le esperienze che abbiamo avuto e che non abbiamo digerito. Integrarle significa raggiungere la consapevolezza, andare avanti. Questa respirazione ci aiuta a sfogliare, come una cipolla, strato dopo strato.

### Risalita di quello che c'è nel profondo



L'intento di questa sera non è quello di fare una Catechesi, ma l'esperienza.

Questo tipo di respirazione/ preghiera fa salire a galla quello che abbiamo nel profondo. Quando chiudiamo gli occhi, la prima cosa che viene a galla è quella che abbiamo nel fondo. Se nel fondo abbiamo esperienze dolorose, tornano.

### Obiettivo finale: la contentezza di vivere

L'obiettivo finale di questo tipo di meditazione è proprio la contentezza di respirare e meditare.



Di solito, in 10 sedute si integrano le grandi esperienze negative della vita, e dopo integriamo quello che è successo nella giornata o nella settimana.

Sul foglio ho annotato i tipi di meditazione, perché può sembrare che questo tipo di respirazione non sia preghiera.

Pregare è entrare in comunione con l'Altissimo, attraverso vari metodi. Questo è un metodo.

Dobbiamo arrivare alla contentezza di vivere questo momento di preghiera, perché, dopo aver integrato le varie esperienze, viene a galla la gioia di vivere, di respirare, la gioia del momento presente, che è tale, nonostante i guai che possiamo avere.

### L'estraniarsi del corpo

Qualcuno ha detto che all'altezza del tantien, 3 cm sotto l'ombelico, ha sentito un blocco e il corpo estraniarsi. Nelle altre religioni, questa sensazione si chiama "Viaggio astrale": è la capacità di uscire dal corpo e andare da altre parti. Non sono eventi straordinari.

Quando mia mamma era malata, tante volte, mi mettevo a pregare e andavo da lei. Mi madre, il giorno dopo, mi diceva che mi aveva sognato, visto vicino a lei.

### Il corpo sarà sottomesso allo Spirito

Quando facciamo la doccia, laviamo il corpo; quando facciamo questo tipo di preghiera, laviamo l'anima, quindi, il corpo ne risente. Sentiamo formicolii, pruriti. Ricordiamoci di respirare attraverso il prurito, perché in quella zona si sta attivando una sensazione.

È normale sentirsi staccare: è una ribellione del corpo. Durante questo viaggio sulla terra, il corpo ha il primato e lo spirito il secondo posto. Lo spirito è sottoposto al corpo. Quando risorgeremo, come Gesù, noi porteremo l'immagine del corpo con le sue ferite, ma il corpo sarà sottoposto allo Spirito.

Noi cerchiamo di fare questa inversione e c'è questa resistenza degli organi del corpo.

### Osservare i cambiamenti sottili



Vi ricordo che nelle varie sedute è importante osservare i cambiamenti sottili. Questa è una preghiera corporea; dobbiamo sentire il nostro corpo. Dobbiamo inspirare attraverso la sensazione che proviamo. Dobbiamo imparare a godere di questo momento il più possibile: è una benedizione. È bello respirare anche se si attivano ricordi non sempre positivi. Noi dobbiamo raggiungere questo obiettivo: essere contenti e godere questo

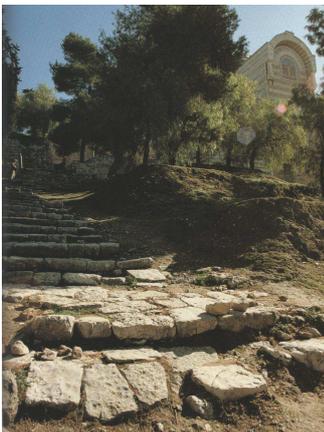
momento presente.

### Parola di consolazione

Al termine della mia preghiera personale, il Signore mi ha dato questa Parola, che mi ha consolato, perché anch'io, a volte, ho dubbi se devo o non devo fare alcune iniziative. **1 Timoteo 1, 11:** *“Questa dottrina è contenuta nel messaggio del Signore che è stato affidato a me: esso viene da Dio glorioso e benedetto.”*

### Mezz'ora

**Apocalisse 8, 1:** *“Si fece silenzio per mezz'ora nel cielo...”*



Ho avuto un'altra Parola: **Atti 1, 12-13:** *“Allora gli apostoli lasciarono il Monte degli Ulivi e tornarono a Gerusalemme. Questo Monte è molto vicino alla città, a mezz'ora di strada a piedi. Quando furono arrivati, salirono al piano superiore della casa, dove abitavano”*

Non avevo mai notato l'espressione **mezz'ora**, perché di solito le traduzioni portano: *“Quanto il cammino permesso in un sabato”* che è appunto mezz'ora.

Prima di celebrare la Messa della domenica o prima di qualsiasi incontro, faccio sempre mezz'ora di questa preghiera

e nella Parola ho trovato la spiegazione.

È bello che gli apostoli lasciano il Monte degli Ulivi per salire al **Piano Superiore**.

### **Il Piano Superiore**

Questa Preghiera, di per sé, ci porta a vivere al Piano Superiore, dove gli apostoli hanno ricevuto la Prima Comunione e dove c'è stata Pentecoste.

Se vogliamo vivere un'esperienza del Signore, dobbiamo fare questa mezz'ora di cammino; questa preghiera è un cammino, è una respirazione verso le sorgenti della vita.

### **Cero Pasquale. Campana tibetana**



Ho messo il Cero Pasquale, per ricordare che questa Preghiera è luce; nelle tenebre interiori, questo tipo di respirazione ci aiuta a illuminare, come si legge in **Proverbi 20, 27**: *“Lo spirito dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta tutti i segreti recessi del cuore.”*

Questo tipo di Preghiera scende nel nostro profondo, per staccare le nostre tenebre e portarle alla luce.

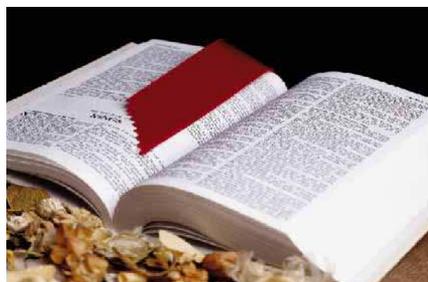


Ho portato la campana che usano i Tibetani: emette vibrazioni che aiutano l'attivazione delle ruote (chakra)

Ci mettiamo alla Presenza del Signore

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

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



**Filippesi 4, 18:** *“Il vostro dono è un’offerta gradita, è come il profumo di un sacrificio che Dio accoglie.”*



**Ringraziamento**



Grazie, Gesù, per questo gradimento.  
Ringraziamo il Signore per questa esperienza, per questa guarigione, per questo momento di profumo con Dio.

Se siamo credenti, possiamo offrire al Signore questo profumo, come ha fatto la donna, che ha spaccato il vaso di unguento prezioso ai piedi di Gesù, ripetendo questo esercizio, ogni giorno.  
Può sembrare una perdita di tempo, ma è un tempo di guarigione, di liberazione, è farci un regalo, come ogni volta che preghiamo.