

V INCONTRO Introduzione

Incontro con il Divino

Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Questa pratica di respirazione profonda/ meditazione ci porta ad incontrare il Divino. Noi che siamo cattolici lo chiamiamo Dio Padre, Gesù, Spirito Santo. Se noi scendiamo nel cuore, inevitabilmente incontriamo il Divino.

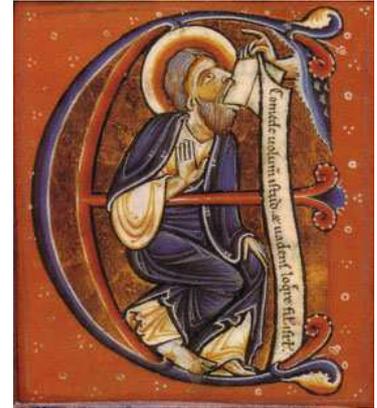


Geremia 31, 33: *“Porrò la mia legge nel loro animo, la scriverò sul loro cuore. Allora io sarò il loro Dio ed essi il mio popolo.”*

Ezechiele 3, 10: *“Tutte le parole che ti dico accogli nel tuo cuore e ascoltale con gli orecchi.”*

Noi sappiamo che la legge di Dio è l'Amore. Quando scendiamo nel profondo, ci incontriamo con lo Spirito Santo. Si può chiamare in un altro modo, ma *“per fede Gesù abita nei vostri cuori.”* **Efesini 3, 17**

Se leggete le meditazioni dei maestri dell'India, è bello notare che si incontrano con Gesù, ma, non avendo tutte le informazioni che abbiamo noi, non lo riconoscono Signore.



Maestri della nostra interiorità

Con questa pratica di respirazione profonda/ preghiera del cuore è garantito l'incontro con il Divino, Dio. Questo non avviene nelle altre pratiche. Possiamo andare a Messa e uscire, come siamo entrati. Possiamo sentire dei canti o recitare un Rosario, senza incontrarci con il Divino.

Seguendo dieci incontri guidati, si entra nella capacità di eseguire da soli gli esercizi. Se ci impegniamo in questa pratica, possiamo diventare maestri della nostra vita, della nostra interiorità.

Nel respiro incontriamo Dio

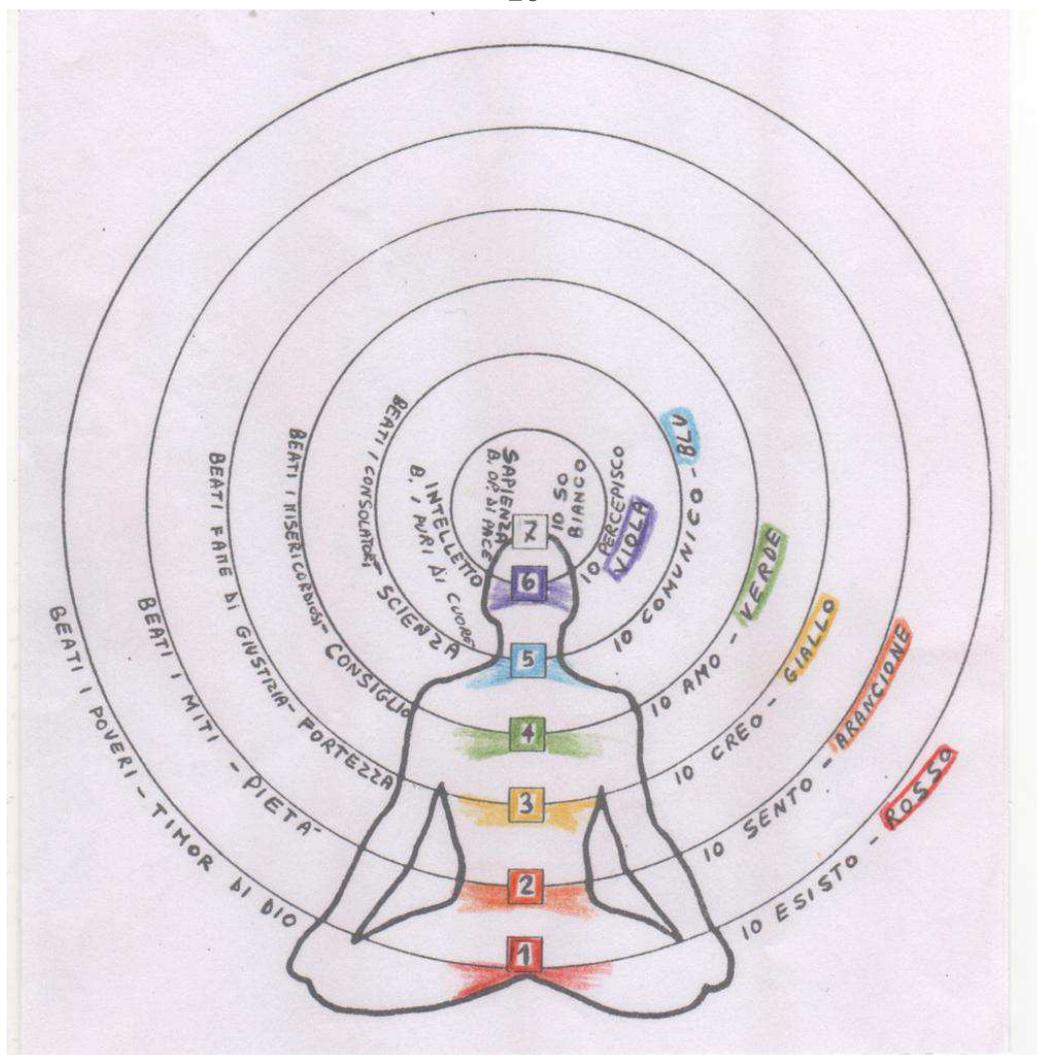
Una mattina, dopo un'ora di respirazione, il Signore mi ha dato questo passo:



Cantico dei Cantici 7, 9-10: *“Il profumo del tuo respiro, come l'odore delle mele, e la tua bocca, come il buon vino.”*

Nel respirare noi ci incontriamo con il Signore e il Signore lo avalla con la sua Parola.





PUNTO	POSIZIONE	COLORE	DONO SPIRITO SANTO	BEATITUDINE	UN“ESSERE” DI VITA
7	Capo	Bianco	Sapienza	Beati gli operatori di pace	Io so
6	Fronte	Viola	Intelletto	Beati i puri di cuore	Io percepisco
5	Gola	Azzurro	Scienza	Beati i consolatori	Io comunico
4	Cuore	Verde o Rosa	Consiglio	Beati i misericordiosi	Io amo
3	Plesso solare	Giallo	Fortezza	Beati coloro che hanno fame di giustizia	Io creo
2	3 cm sotto l'ombelico	Arancione	Pietà	Beati i miti	Io sento
1	Inguine	Rosso	Timore di Dio	Beati i poveri	Io esisto

Spiegazione del foglio distribuito

Sul foglio è raffigurato l'uomo seduto nella posizione del loto ed evidenzia le 7 ruote (chakra) comuni a tutte le religioni.

Se frequentate Corsi cattolici, viene fatto l'abbinamento di ciascuno dei 7 chakra con il corrispondente Dono dello Spirito Santo e con le Beatitudini.

Ad ogni chakra corrisponde: un dono dello Spirito Santo
una Beatitudine
un colore.

Attenzione al colore predominante

Quando chiudiamo gli occhi, a volte, si vedono dei colori; c'è sempre un colore predominante. Il colore predominante attiva un determinato chakra, che si sta purificando.

Ad ogni chakra, a partire da quello basale, si attivano delle dinamiche, "un essere di vita": io esisto, io sento, io creo, io amo, io comunico, io percepisco, io so.

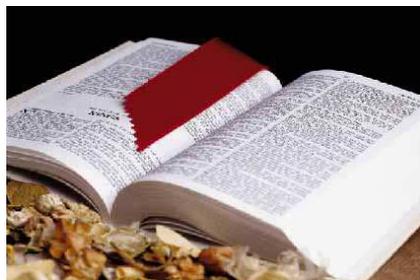
Ringraziamento

Ringraziamo il Signore per questo. Il cammino della vita con Lui è un cammino di gioia. In questo momento storico della nostra vita stiamo facendo bene questa preghiera. Il Signore ci darà tutte le grazie necessarie che ci aspettiamo. Dobbiamo aspettarci grandi cose da questo tipo di preghiera.

Importanti sono i benefici psichici e spirituali di comunione con il Signore che sentiremo nei giorni successivi a quello dell'esercizio.



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
V incontro



1 Re 3, 11: *“Dio gli disse: Non mi hai chiesto di vivere a lungo, di diventare ricco o di far morire i tuoi nemici. Mi hai chiesto di saper amministrare la giustizia. Farò, come hai detto, anzi ti darò tanta sapienza e intelligenza.”*

Atti 10, 15: *“Non devi considerare impuro quello che Dio ha dichiarato puro.”*

Tobia 8, 17: *“Continua a manifestare ad essi, Signore, la tua misericordia e la tua salvezza. Dona loro una vita lunga, piena di affetto e di gioia.”*



Lode al Signore!

Durante questa Preghiera ho cercato di ascoltare quello che il Signore poteva dire a molti di voi. Siamo in tanti ed è ovvio che non tutto va bene per tutti.

Ho chiesto tre Parole:

la **Prima** è quella di Salomone: il Signore dona saggezza, quindi, questo tipo di Preghiera/respirazione può darvi saggezza;

la **Seconda** è quella di Atti 10, relativa alla **Visione data a Pietro**.

Mi sembra che Dio ci inviti ad accogliere tutto quello che c'è nel nostro cuore. Come su una montagna, tutto ha diritto di cittadinanza, così nel nostro cuore non facciamo discernimenti sconsiderati, ma accogliamo tutto;

la **Terza** è la benedizione data a Sara e Tobia nella notte delle nozze, quindi misericordia, vita lunga, amore e gioia.



Mi pare che il Signore voleva sanare ferite dovute ad aspettative che avevamo su determinate persone e che sono state deluse.
Queste aspettative rischiano di frenarci, di amareggiarci. Il Signore ci invita ad andare oltre. Non fermiamoci alle delusioni.



Ringraziamento



Ringraziamo la Vita, il Signore, lo Spirito Santo per questa ora di Preghiera, che è anche intercessione; tutto quello che c'è nel nostro cuore, quindi, ha avuto il beneficio di questa Preghiera/respirazione.

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