

VI INCONTRO Introduzione

Lode

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

Seguire le istruzioni

Quando era piccolo, andavo al mare e ho imparato a nuotare, senza nessuna tecnica.



Se ci mettiamo in silenzio davanti al Signore, ci possiamo relazionare attraverso la preghiera e, poco a poco, entriamo nel nostro cuore.

Questi incontri vogliono essere un imparare.

Pur sapendo già nuotare, da giovane ho frequentato un Corso di nuoto e ho imparato che nello “stile **dorso**” si deve uscire con il pollice e rientrare con il mignolo.

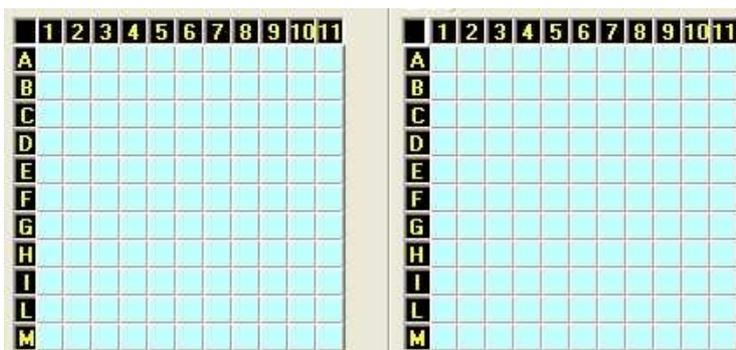


Con l'esercizio continuo, adesso, riesco a nuotare con questo stile, automaticamente.

Così è per la Preghiera del cuore. Questi incontri non sono incontri veri e propri di preghiera e di adorazione straordinaria, anche se, in fondo, lo sono, ma esercizi per imparare a respirare profondamente.

È importante seguire le mie istruzioni, in modo da imparare a pregare autonomamente.

La battaglia navale



Quando giocavamo a “battaglia navale”, ricordiamo:

B6 vuoto

F5 colpito

Così facciamo attraverso le varie modalità del respiro; cerchiamo di afferrare F6, B5, A1, lì dove sono nascosti i nostri traumi, le nostre

navi. Cerchiamo di afferrare quello che si trova nel subconscio, per portarlo a livello conscio; questo naturalmente comporta fatica.

Se noi rimaniamo qui un'ora, respirando normalmente, lasciando passare i nostri pensieri, dicendo qualche giaculatoria, può anche andar bene, ma abbiamo fallito nel proposito, che è quello di imparare a respirare in una maniera diversa, per attivare le dinamiche inconse.

Preghiera, come momento di guarigione

Il tentativo della Preghiera del cuore è quello di meditare, come una montagna, cioè fare entrare tutti gli atteggiamenti inconsci nella preghiera.

La preghiera deve essere un momento di guarigione, deve essere un momento di energizzazione.

Il Signore può guarirci anche attraverso la recita del Rosario o la ripetizione delle giaculatorie, ma questa Preghiera del cuore è un processo di autoguarigione, nel quale scaviamo il materiale inconscio e lo laviamo.

Prana e apana



Prana è l'energia che emettiamo, apana è la forza vitale di eliminazione in cui si eliminano energia negativa e scorie. Il 70% delle scorie del nostro corpo è eliminata attraverso il respiro. Questo è importante per quanto riguarda i momenti nei quali ci blocchiamo, quando controlliamo il respiro e andiamo in tetania.

Un'immagine

L'immagine è questa: pensate che dobbiamo lavare questo pavimento. Versiamo secchi di acqua e poi scopiamo fuori dalla porta tutta l'acqua versata. Così facciamo, attraverso la respirazione: nell'inspirazione buttiamo secchi di acqua, con l'espiazione buttiamo via acqua sporca.

Se controlliamo l'inspirazione e l'espiazione, da fermi, confondiamo l'anidride carbonica e ossigeno. Questa confusione determina un cortocircuito con formicolii.

Importanza dell'abbandono



Tante persone non riescono a chiudere gli occhi e non riescono a lasciarsi andare; questo controllo continuo porta più facilmente alla tetania, perché non c'è l'abbandono.

La Preghiera del cuore è anche meditare come un papavero: questo abbandono nelle mani del Signore, nelle mani della vita, nelle mani del respiro.

San Giovanni della Croce parla già di determinate situazioni

Alcune persone hanno abbandonato questo tipo di preghiera, perché si sono scatenate le fantasie sessuali. Questo è normale, perché abbiamo detto che il chakra è una ruota, dove convergono le varie energie. Il primo chakra è quello della base e corrisponde alla situazione erotica. Se lì siamo repressi, questo non fa bene né a noi, né agli altri. Bisogna accogliere tutto e liberare nella libertà. San Giovanni della Croce nel libro "La salita al Monte Carmelo" parla già di queste problematiche.

Lavorio costante

Non dobbiamo aspettarci risultati immediati; dobbiamo applicarci a questo lavoro interiore di pulizia, di apertura di questi chakra, perché tutto il materiale rimosso venga smosso.

Come la montagna, dobbiamo accogliere tutto quello che c'è dentro di noi. La tentazione è quella di potare, ma la Preghiera del cuore ci insegna ad accogliere quello che è dentro di noi, per accoglierlo, successivamente, nelle persone.

I frutti ci devono essere, anche se non subito: dobbiamo vedere il “dopo”, non il “durante”.

Se, dopo, vediamo che questo esercizio ci porta verso scelte nuove, scelte di libertà, è bene continuare, per avanzare.

La respirazione dello “schizofrenico”



Questa sera vi consiglio un altro tipo di respirazione: quella dello “schizofrenico”, dove si controlla solo l'inspiro e non l'espriro, quindi non si va in tetania, non ci si distrae, non ci si addormenta, perché è un tipo di respirazione che ci invita a stare nel presente.

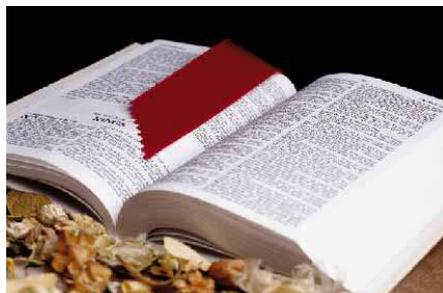
Il nostro cuore nel Cuore di Gesù

Benedico il Signore per questa preghiera che ho incontrato, perché è un modo, per entrare nella profondità del cuore. È possibile entrare nel cuore di Gesù solo attraverso il nostro cuore. Se scendiamo nel nostro cuore, riusciamo ad entrare nel Cuore di Gesù e troviamo l'Amore che cerchiamo di vivere.



Ci mettiamo alla Presenza del Signore
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo

SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
VI incontro



1 Re 3, 9: *“Ti prego: dammi la saggezza necessaria per distinguere il bene dal male.”*

Luca 1, 19: *“Io sono Gabriele e sto davanti a Dio sempre, pronto al suo servizio. Lui mi ha mandato da te a parlarti, a portarti questa bella notizia.”*
Grazie, Gesù!



Come dietro a uno schermo ti vedo, ti vedo nella verità, non più deformata dalla mente, ma nello spirito libero.

Goditi questi minuti di respiro, purificandoti da tutte le scorie, sia materiali, sia spirituali, in questo momento di grazia, in cui i nostri Antenati sono qui accanto a noi in questa dimensione dei Santi.



Baruc 4, 4: *“Felici noi! Dio ci ha rivelato quello che gli è gradito. Coraggio, popolo mio, tieni vivo il Nome di Dio.”*



Ringraziamento



Ringraziamo la Vita, il Signore, noi stessi, che ci siamo fatti questo regalo, a beneficio nostro e di tutta l'umanità. Ai nostri cari che sono rimasti a casa, per vie misteriose, è arrivata l'energia, la forza di questa Preghiera/respiro. Lode al Signore!

Questa sera è stata speciale: il Signore ci ha detto diverse cose.

Dio parla a Salomone e gli dice che gli darà la saggezza, la giustizia per poter distinguere il bene dal male: questa è la ***dimensione del sogno***, perché Salomone sente la voce del Signore nel sogno.

La Preghiera del cuore attiva le onde delta, proprie del sogno, che sono le stesse del Riposo nello Spirito, dove si attivano con l'imposizione delle mani.



Il Signore ci ha evidenziato anche la ***Comunione dei Santi***. Diverse persone hanno sentito accanto a sé i propri Cari Defunti. Quello che il Signore ha voluto sottolineare è che nella Comunione dei Santi i nostri Cari ci vedono nella verità; il loro modo di vedere è quello dello Spirito, quindi vanno oltre i difetti, oltre i limiti, oltre le povertà. Ci accolgono, come ci accoglie Dio.



Il passo di Luca ci invita a far attenzione a quello che abbiamo sperimentato: è una ***buona notizia*** che viene da parte di Dio, da parte dell'Arcangelo Gabriele.

Questa Parola è stata confermata da quella di Baruc. È una serata speciale, piena di ***rivelazioni***. Non so che cosa il Signore vi abbia rivelato, ma qualche cosa è passato nel vostro cuore.



Questa mattina, prima della Messa, una Parola diceva che *Dio ha dato all'uomo un cuore che pensa*. Noi crediamo che i pensieri vengano dalla mente, ma anche il cuore può pensare. Quello che abbiamo sentito questa sera, non è perché è passato per la mente: crediamo che l'Arcangelo Gabriele è passato accanto a noi e ci ha detto qualche cosa, che bisogna elaborare. Bisogna fare attenzione che questa elaborazione non è a livello di discorso razionale. Lasciamo crescere quanto ci è stato comunicato e, quando faremo la Preghiera del cuore, ritorneranno a galla i pensieri del cuore di Dio.



Ti ringraziamo, Signore, per l'Arcangelo Gabriele, che è stato qui fra noi: abbiamo sentito il fruscio delle sue ali; ha tirato fuori dal nostro profondo quanto ci serve per la vita e tu, Signore, ci fai capire se è bene o male, ma è bene, perché la vita è sempre bene.

Ti ringraziamo, Signore, e ti chiediamo in questa Notte Santa, dedicata all'Amore, perché oggi si festeggia il Sacro Cuore di Gesù, la tua benedizione. Tu vuoi relazionarti con noi, attraverso l'Amore, non attraverso leggi e precetti. Noi accogliamo questo Amore e questa benedizione

nel Nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!