

IX INCONTRO Introduzione

Ogni lezione è sempre nuova

Lode! Lode! Lode! Amen!

Questa è la IX lezione/esperienza. Si dice che con dieci lezioni guidate si è in grado di eseguire l'esercizio da soli per un'ora intera. Nella pratica, so che non è sempre così: è importante avere qualcuno che guida nell'esperienza della respirazione.

Ogni lezione è sempre nuova, perché la respirazione segue i canoni della vita interiore, quindi, pur eseguendo l'esercizio, quotidianamente, si attivano, ogni volta, integrazioni diverse.

Se facciamo l'esperienza del parto, si rivive una volta sola, però, si attivano sempre integrazioni, digestione delle esperienze profonde.

Riprendo i **5 punti**, per fare un buon esercizio di respirazione.

1°. La respirazione circolare



La respirazione circolare si chiama così, perché non ha pause, non ha apnee. La respirazione deve essere naso/naso, bocca/bocca. Possiamo cambiare dal naso alla bocca, però il ciclo della respirazione deve essere sempre dallo stesso canale.

Con il naso sollecitiamo le narici e movimentiamo tutte le esperienze sottili.

Con la bocca noi abbiamo un movimento di aria maggiore e movimentiamo le esperienze più grezze, che ci sono state nella nostra vita.

L'espiazione non deve essere forzata: se la controlliamo, possiamo rischiare di andare in tetania, avendo contrazioni muscolari. Se ci capita, basta smettere di respirare in maniera circolare e tutto torna alla normalità.

Dobbiamo forzare solo l'inspirazione, facendo attenzione a non fare pause, perché, eliminando le pause, noi facciamo venire a galla tutte le paure che abbiamo represso durante la vita e tutti i giudizi negativi che abbiamo espresso.

2°. Il rilassamento del corpo



Dobbiamo rilassare il nostro corpo, lasciandolo andare. Il corpo tiene le tensioni di tutto il giorno. Se fate caso, molti di noi hanno le spalle alzate, come a portare i pesi di tutta la giornata. Rilassiamo quindi le spalle, le mascelle, lasciamo cadere la lingua nell'incavo naturale, chiudiamo gli occhi.

Chiudere gli occhi significa chiudere le finestre sul mondo e guardare all'interno: forse, abbiamo paura a guardare dentro, ma non stiamo a

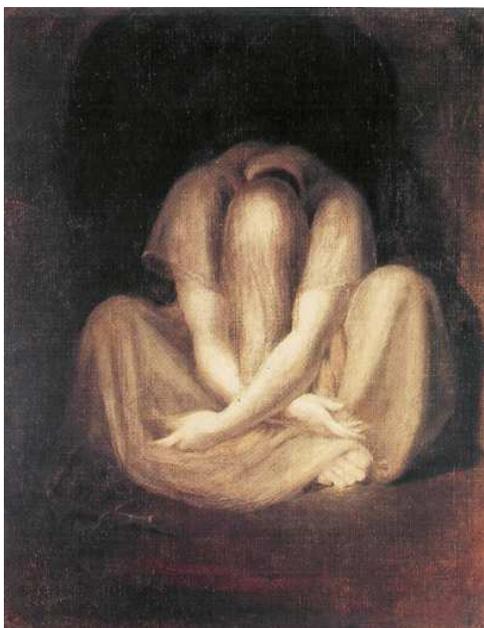
spiegarcelo, rilassiamo il corpo.

Attenzione: quando eseguite l'esercizio da soli, non forzate il respiro, nel senso che il respiro deve essere silenzioso.

Dobbiamo cercare di controllare il meno possibile il corpo, perché questa Preghiera si fa, attraverso il corpo.

3°. Notare le variazioni sensibili del corpo

Il silenzio



Bisogna far attenzione al nostro corpo. Dobbiamo essere immobili. Dobbiamo dare al corpo questo comando di stare fermo. Vi accorgete che spesso non ci riusciamo: questo significa che non siamo padroni in casa nostra.

Il corpo comincerà a muoversi e solleciterà un movimento che può essere dato da un prurito in varie parti del corpo.

Questo prurito è importante, perché nasconde una integrazione. Se ho prurito a una spalla, devo portare l'attenzione alla spalla e respirare attraverso la spalla.

Noi non respiriamo con il naso o con la bocca: noi abbiamo l'ingresso dell'aria attraverso il naso o la bocca, ma l'energia passa attraverso il corpo e

attraverso la nostra consapevolezza.

Se ho consapevolezza del ginocchio, l'energia, prana, passerà attraverso il ginocchio. Dobbiamo fare attenzione alle variazioni sensibili del corpo e portare la consapevolezza là, dove sollecita il corpo.

In questo silenzio, dobbiamo stare attenti ai messaggi che il nostro corpo manda.

Se, contemporaneamente, abbiamo due pruriti, con il respiro andremo a toccare quello maggiore. Appena portiamo l'attenzione verso la parte del corpo, dove sentiamo prurito, il prurito diminuisce, fino a cessare.

È un'integrazione: non necessariamente noi dobbiamo ricordare gli eventi.



Questa Preghiera è il contrario di quella carismatica, dove dobbiamo dire l'evento.

Questa Preghiera è la Preghiera dei Padri del deserto, che non parlavano con nessuno; attraverso il silenzio risolvevano i loro problemi.

Attraverso il silenzio, noi disintegriamo questi calcoli, bombardiamo le esperienze negative con la respirazione.

Importante è l'immobilità. Può darsi che vi venga in mente un episodio: accoglietelo. Può darsi che non vi venga in mente niente, ma ugualmente abbiamo digerito, integrato qualche cosa. Inevitabilmente, durante la respirazione, avviene un'integrazione.

4°. Integrazione nell'estasi, nella gioia



Noi siamo qui, per essere nella gioia, però, tutti noi abbiamo giudizi negativi nei confronti di alcune esperienze della nostra vita. I giudizi negativi vengono espressi dalla mente, che mente.

Questa Preghiera si chiama **Preghiera del cuore**, perché noi attiviamo il cuore, che non mente: ci porta all'accettazione di noi stessi, all'accettazione del mondo, a una

visione universale, dove tutto è gioioso.

Ci capiterà, e deve capitarci questa sera, questa attivazione, dove noi cominciamo a vederci come un dono di Dio e un dono per gli altri.

Possiamo crescere nell'autostima, proprio attivando il cuore.

A volte, ci accorgiamo che per tutta la vita abbiamo fatto guerra a noi stessi, alle nostre passioni, a realtà che non ci piacevano: era un giudizio della mente. Il cuore, invece, ci porta a una accettazione piena: l'integrazione nell'estasi.

5°. Soluzione vittoriosa del problema e dell'esperienza



Noi siamo qui e possiamo chiederci se abbiamo eseguito bene l'esercizio. Noi siamo qui e sicuramente avremo un risvolto positivo nella nostra vita, un vantaggio.

Ogni volta che facciamo anche solo dieci minuti di questa Preghiera, avremo un vantaggio, indipendentemente dal rispetto di tutti cinque i punti.

È un po' come in Teologia: non è tanto quello che si realizza, quanto l'intenzione.

C'è un'intenzione di bene e noi realizziamo questo bene.

Viviamo questa ora come una grande grazia di Dio.

È possibile recitare una giaculatoria o mantra, durante la respirazione. A tutti consiglio i Nomi Sacri: Gesù/Abbà, per fissare il pensiero e per caricarci di quella energia, che viene dal Nome Sacro.

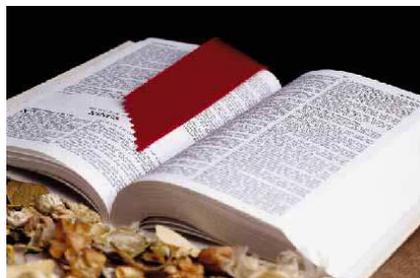
Ci mettiamo alla Presenza del Signore

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

Amen!



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
IX incontro



Efesini 3, 17: *“Il Cristo abiti per fede nei vostri cuori.”*

Romani 14, 8: *“Sia che viviamo, sia che moriamo, apparteniamo al Signore.”*

Perché giudichi tuo fratello? Non giudicarti, non giudicare fratello corpo.

Baruc 3, 34: *“Le stelle brillano nella notte ed esprimono la loro gioia. Brillano con gioia per il loro Creatore.”*

Tu sei una stella, che sta brillando per il suo Signore. Vivi la gioia del tuo respiro.

Esodo 12, 51: *“Proprio in quel giorno il Signore guidò gli Israeliti ordinati, come un esercito, fuori dall’Egitto.”*



Ringraziamento



Ti ringraziamo, Signore, ti lodiamo e ti benediciamo, perché tu vuoi portarci fuori dal nostro Egitto, vuoi portarci fuori dalla schiavitù e lo fai attraverso le dinamiche del respiro, facendoci scendere nel profondo, lì, dove non è permesso a nessuno di entrare.

Grazie, perché questa sera ci siamo entrati! Alleluia!

Se perseverate in questo tipo di preghiera, vi accorgete che le realtà esterne possono cambiare proprio perché cambiamo noi dentro.

Ringraziamo il Signore per queste serate che sono state chieste da Lui per la vostra e la mia guarigione.

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