

25/7/2008

X INCONTRO

Introduzione

Autosufficienti, ma è meglio una guida



Lode! Lode! Lode! Amen!

Ci introduciamo nella decima lezione/esperienza. Si dice che dopo aver seguito dieci volte questa esperienza di respirazione si è autosufficienti nel poterla eseguire da soli.

Per esperienza, vi dico che non è così, nel senso che, quando si fa l'esperienza con un'altra persona, che ti guida e ti aiuta, si riesce più facilmente di quando si esegue l'esercizio da soli. Si entra comunque in una certa autonomia.

Continuazione dell'esperienza

Per il prossimo anno, ho pensato di continuare questi incontri una volta ogni tre settimane, perché gli esperti dicono che, dopo 21 giorni, se non si fa una seduta completa di un'ora, che è il ciclo completo energetico, il corpo si disabituata e, quando riprende l'esercizio, è come se inizi di nuovo.

Incontri preghiera

Ricordiamo che questi incontri, al di là dei benefici che ne riceviamo, sono preghiera. Questa Comunità è una Comunità di intercessione. Questa è un'ora di adorazione.

“Adorate Cristo nei vostri cuori.” 1 Pietro 3, 15



Qualcuno mi ha chiesto se, mentre sta respirando e pensa a una persona, il respiro va a quella persona. Certamente, perché stiamo pregando.

Noi entriamo in un'altra dimensione, quella del sogno e quella degli spiriti. Ricordiamoci che la preghiera è sempre per il bene, per la comunione, per la libertà. Questa è una vera e propria preghiera; sono convinto che sia quella che Gesù faceva, quando si alzava presto e quando passava nottate intere, appartato.

I cinque elementi

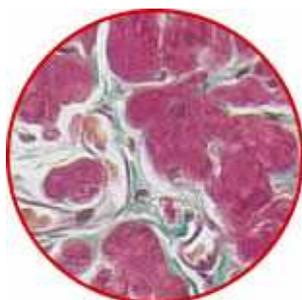
Le brevi introduzioni a questi incontri non sono lezioni vere e proprie, ma degli input dettati, in parte dalle domande che mi avete rivolto, in parte sono i lineamenti fondamentali.

Tratterò *I cinque elementi di una respirazione consapevole* nella Settimana di Spiritualità che si terrà a La Thuile.

I cinque elementi sono:

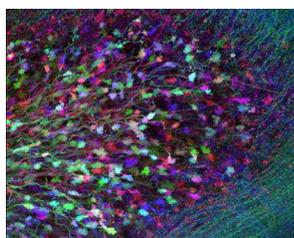
1. La respirazione circolare
2. Il rilassamento completo del corpo
3. L'attenzione ai cambiamenti sottili del corpo (emozioni, sensazioni...)
4. L'integrazione nell'estasi (gioia)
5. Hai fatto bene, al di là del giudizio sull'opera che si è fatta.

Le cellule hanno fame di...



Sono tanti i libri che parlano di questo argomento ed è importante rilevare questo: noi siamo fatti di cellule e le cellule si nutrono di emozioni.

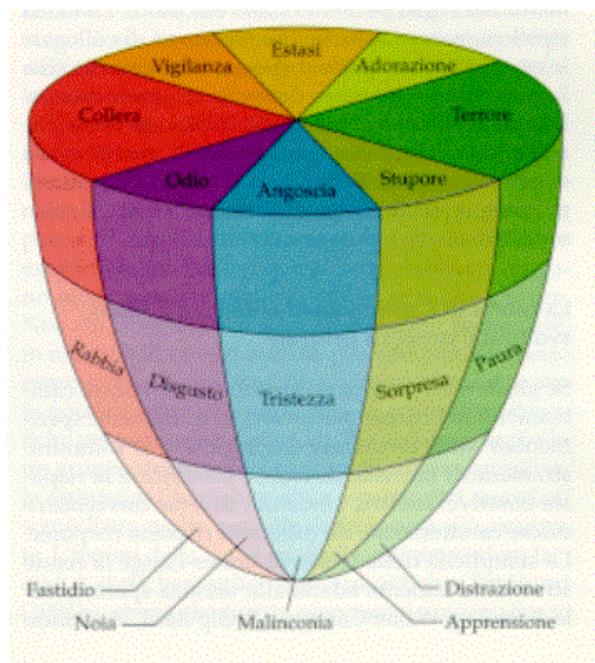
Molti vanno in vacanza e, dopo un anno, durante il quale hanno accumulato stress, arrabbiature, dopo qualche giorno di rilassamento, cominciano di nuovo a mangiar rabbia, non più con il collega o il dipendente, ma con il vicino di ombrellone o



di camera. Trovano sempre delle scuse per arrabbiarsi.

La psicologia ci dice che noi assumiamo determinati ruoli e dobbiamo confermarci. Se siamo convinti che non ci ami nessuno, ci comporteremo in ufficio e anche in vacanza in modo tale da poterci convincere che nessuno ci ami.

Dal punto di vista fisico e dal punto di vista della Preghiera del cuore/respirazione si dice che le cellule si nutrono di emozioni.

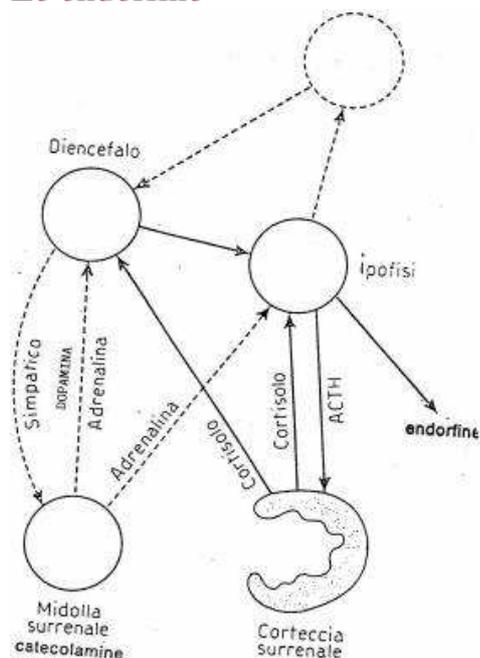


Le cellule hanno un ciclo vitale

Sappiamo che le cellule si modificano in continuazione e il loro ciclo vitale varia a secondo della propria tipologia: da qualche ora per le cellule del fegato a 11 mesi per quelle del cuore e del cervello. In un anno noi rinnoviamo tutte le cellule, che si adattano a mangiare quello che abbiamo dentro di noi.

Se oggi mi arrabbio con una persona e mi sfogo, mi sembra di essere rilassato, ma, domani, le mie cellule avranno ancora fame di questa rabbia e il mio stesso corpo mi porterà a provocare rabbia, per dare nutrimento a queste cellule.

Le endorfine



Attraverso la Preghiera del cuore, possiamo cambiare l'alimentazione delle nostre cellule. La Preghiera del cuore/ respirazione produce le endorfine, che sono un analgesico per il dolore e anche un eccitante. Le nostre cellule si nutrono anche di queste endorfine che si trovano nel nostro corpo. Se facciamo un'ora di questa Preghiera, attiviamo le endorfine che le nostre cellule troveranno nel nostro corpo.

Sarà poi automatico sentire il bisogno della Respirazione circolare, sentire il bisogno della Preghiera del cuore.

Una Preghiera per tutti



Nel libro *“Racconti di un Pellegrino Russo”* si parla di un giovane, al quale viene insegnata la Preghiera del cuore; questo giovane lascia il gioco e i suoi compagni e si apparta, perché in questa Preghiera/respirazione/ripetizione dei Nome Sacri trova tanta felicità. Non è quindi, come qualcuno sostiene, una Preghiera per gli anziani, ma è una preghiera per tutti.

Il corpo ci chiederà questa Preghiera

Come quando si fuma o si beve, il corpo automaticamente chiede la nicotina o l'alcol, se pratichiamo questa Preghiera, automaticamente il corpo chiederà la Respirazione circolare, per attivare le endorfine, questo piacere. Il quarto punto di questa Preghiera è proprio *L'integrazione nell'estasi*, cioè l'integrazione, la digestione dei nostri traumi, attraverso la gioia.

“È bello per noi stare qui” **Matteo 17,4** : la gioia del pregare, la gioia di stare soli con il *Solo*. Questo poi diventa un bisogno, non un dovere: è un cambiamento di vita.

La paura di morire

La volta scorsa, tre persone sono andate in iperventilazione, in tetania, la quale blocca le mani e può far storcere la bocca. Non c'è nessun pericolo, perché, appena si smette di respirare in modo circolare, il corpo si rilassa. Questa iperventilazione, generalmente è provocata dalla espirazione forzata. Vi ricordo che noi dobbiamo forzare solo l'inspirazione.



Chi va in tetania sente una grande paura: è la paura della morte ed è, dicono, la paura che noi abbiamo avuto nel parto.

Questa paura è irrazionale; ognuno porta le sue giustificazioni, ma è la paura di morire. Questo episodio di tetania capita, di solito, solo una volta.

Ricostruzione

Questa botta che viene data al corpo fa saltare tutti gli equilibri. Noi abbiamo equilibri fragili. Quando c'è l'espirazione così violenta, è come se ci fosse un uragano che spazza tutto. La Preghiera del cuore, infatti, ha questa fase di destrutturazione: bisogna buttare a terra i fabbricati che non sono buoni, quindi ricostruire. Tutte le idee false della mente con la Respirazione circolare saltano e, soprattutto, saltano quei traumi che non abbiamo il coraggio di confidare né al prete, né all'amico, perché sono ferite delle quali ci vergogniamo o eventi dolorosi che ci hanno fatto soffrire o che non sono consueti.



Con il silenzio, come hanno fatto i Padri e le Madri del deserto, queste ferite si digeriscono.

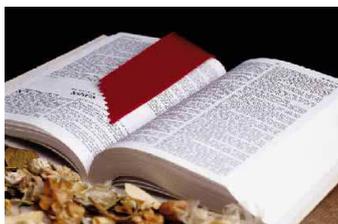
Noi entriamo così nell'accettazione di noi stessi, nell'accettazione della vita.

La gioia di aver trovato Qualcuno

Domenica Gesù parla della gioia del Regno. Non si entra nella Chiesa o nella fede per fare sacrificio, soltanto per la gioia di aver trovato Qualcuno. Questo Qualcuno si trova anche nel silenzio.



SUGGERIMENTI DEL SIGNORE
durante lo svolgimento del
X incontro



Colossesi 3, 23: *“Qualunque cosa fate, fatela volentieri per il Signore e non per gli uomini.”*

Giovanni 5, 8-9: *“Gesù gli disse: - Risorgi, prendi la tua coperta e cammina.- In quell’istante l’uomo tornò sano.”*

1 Maccabei 9, 44-46: *“Gionata disse ai suoi soldati: Coraggio (cor- agere, agisci con il cuore) combattiamo per salvare la nostra vita. Non ci eravamo mai trovati in una situazione così critica. Il nemico ci sta di fronte, dietro a noi c’è il Giordano, ai lati le paludi e boscaglie. Non c’è via di scampo, perciò invocate il Signore, perché ci liberi dai nostri nemici.”*



Durante questa Preghiera, il Signore ci ha suggerito alcune Parole:
le realtà che ci fanno crescere sono quelle che noi facciamo volentieri, senza alcun premio o alcun castigo.



Il Signore ci ha ricordato che questa Preghiera è un combattimento: indietro non si può tornare, di lato non si può andare, si può solo avanzare lì, dove c’è il nemico, e si può soltanto vincerlo.

Coraggio: con il cuore si può vincere.



Il versetto di Giovanni 5, 8-9 è un versetto-bomba: sembra una guarigione innocente, ma scardina il sistema della legge giudaica.

Tutte le leggi vengono promulgate per reprimere; dobbiamo ovviamente ubbidire anche alle leggi, però Gesù è venuto, per andare oltre la legge.

Il paralitico non poteva essere guarito in giorno di sabato e Gesù lo guarisce di sabato. Non poteva portare il lettuccio e il paralitico lo porta.

Il messaggio che Gesù ci dà, attraverso questo versetto, è di andare oltre la legge, naturalmente nel bene, senza seguire tutti i vari ordinamenti, ma andare al cuore delle cose, al cuore della vita, che è Gesù.



Ho chiesto un'ultima Parola:

Apocalisse 9, 21: 10, 4: *“Non rinunziarono neppure ai loro delitti, alla magia, alla prostituzione e ai furti.”*

“Non scrivere ciò che i sette tuoni hanno detto, perché deve rimanere segreto.”

Questa Preghiera non ci porta alla rinuncia, che è sempre un atto libero, questa Preghiera ci porta a prendere coscienza di quello che è male e a rinunciarvi, non perché c'è un castigo, ma perché è male.

Il Signore ci ha parlato in questi dieci incontri, ci ha rivelato qualche cosa di noi; non buttiamo subito tutto in piazza. Il Signore ci invita a macerare queste cose dentro di noi; verrà il momento in cui verranno fuori, come un bambino, dopo i mesi di gestazione. Se le buttiamo fuori subito, corriamo il rischio di abortire quanto il Signore ha rivelato al nostro cuore. Manteniamo il segreto. *“Nessuno può capire il tuo Amore; tienilo segreto.”* diceva il Piccolo Principe. È l'invito a tenere nel cuore quello che il Signore ci ha rivelato per farlo macerare e crescere: verrà il momento in cui dovrà uscire.



Ringraziamento



Ti ringraziamo, Signore Gesù, per questi **dieci incontri** che ci hai permesso di fare. È stato un regalo per ciascuno di noi, dove tu hai svelato questi segreti.

Signore, noi, in una maniera o in un'altra, siamo venuti a conoscenza di realtà che, forse, non potevamo scoprire con la mente, ma abbiamo scoperto con il cuore e la respirazione, che le hanno portate a galla, come

dice il libro dei **Proverbi 20, 27:** *“La respirazione dell'uomo è una fiaccola nelle viscere.”*

Signore, ti ringraziamo e ti benediciamo per questi dieci incontri, che hanno attivato dinamiche di guarigione. Signore, continua a darci tempo e manda i tuoi Angeli, perché, durante questa estate, possiamo trovare momenti per ripetere questa

esperienza e questa comunione con te, perché è te che abbiamo incontrato ed è te che vogliamo vivere. ***Amen!***