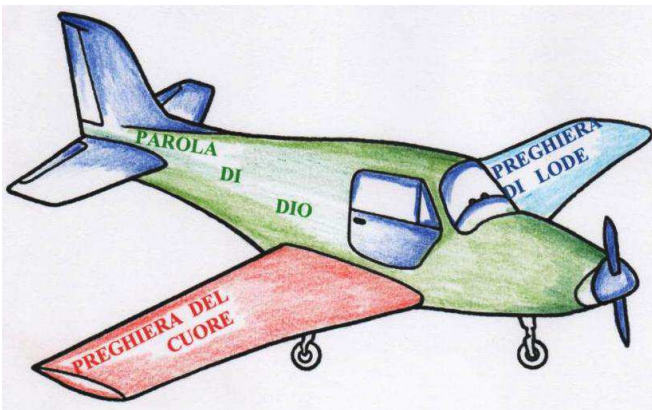


17/7/2009

XI Incontro

Introduzione



L'altra ala per volare

Lode! Lode! Lode! Amen!

Ci introduciamo in questa penultima pratica di Preghiera del cuore, Preghiera silenziosa, Preghiera di respiro.

All'inizio, tanti sono venuti per curiosità, altri sono rimasti per affetto, ma, con il passare del tempo, rimane chi crede veramente che questa pratica può essere l'altra ala, che ci permette di volare.

Trasmissione di un'esperienza

Raccolgo consigli, commenti, critiche. Siamo chiaramente persone libere; io, però, sono testimone e, in quanto testimone, vi passo quello che sperimento. Poiché credo tantissimo nella Preghiera del cuore, ve la passo.

Le griglie mentali



Queste costruzioni sono esempi di griglie mentali: l'una lineare e ordinata, l'altra non lineare con forme mutevoli.

Mi accorgo che non sempre gli altri recepiscono per quello che è tutto quello che diciamo. Quello che noi ascoltiamo passa attraverso le nostre griglie mentali, attraverso quello che noi pensiamo. Per questo, vi dico che la mente è un grande dono di Dio, ma è un grande handicap, perché la mente esercita un monopolio nella nostra vita e decide. La mente, infatti, mente. I concetti, che noi ascoltiamo, passano attraverso le griglie mentali e vengono giudicati.

Quando emettiamo un giudizio, il giudizio è sempre negativo. Gesù dice: ***Non giudicate, per non essere giudicati. Matteo 7, 1; Luca 6, 37.*** Questo significa che non dobbiamo dare un giudizio sulla realtà, ma accoglierla così come è.

Integrazione nell'estasi



La Preghiera del cuore passa attraverso cinque punti (vedi incontro del 16/01/2009). Il quarto punto è ***l'integrazione nell'estasi***. Noi siamo fatti per la gioia, il piacere, la pace, quindi, dobbiamo integrare nell'estasi ogni nostra esperienza, dobbiamo accoglierla con gioia.

Molte volte, un'esperienza viene giudicata negativa dalla nostra mente, dal nostro modo di pensare, ma ogni realtà, che viviamo è buona.

Tutti conosciamo quel detto che recita: *Ero infelice, poiché non avevo un paio di scarpe, poi ho visto una persona, senza gambe, e adesso sono rimasto felice.*

Non è felice chi ha le scarpe o chi ha le gambe.

Tante volte, rimandiamo delle pietanze, perché non ci piacciono, mentre altri, che hanno fame, vanno a prenderle fra le immondizie e le mangiano.

La realtà non dipende da ciò che è in se stessa, ma da come la interpretiamo noi. C'è il filtro, la griglia della nostra mente.

La Preghiera del cuore, la respirazione tendono a farci essere persone, che non giudicano. Ogni situazione, ogni evento della nostra vita è buono. Anche gli eventi dolorosi, che portano un dolore fisico o psichico o spirituale hanno un'energia. Dobbiamo riuscire a non giudicare quell'evento, ma a integrarlo, che significa digerirlo, accoglierlo, accettarlo.



Accettazione non passiva

Accettare un evento non significa vivere passivamente, ma considerarlo come una situazione buona nella nostra vita. Non dobbiamo considerarlo, attraverso la mente, ma sentirlo. Durante la Preghiera del cuore ci potrà capitare di avere attivazioni di eventi della nostra vita, che abbiamo rimosso, e risalgono, attraverso il prurito, il dolore.

Critiche

Una delle critiche, che ho sentito, è questa: - La Preghiera del cuore mi mette angoscia.- Non è la Preghiera del cuore che mette angoscia; questa angoscia è dentro di noi.

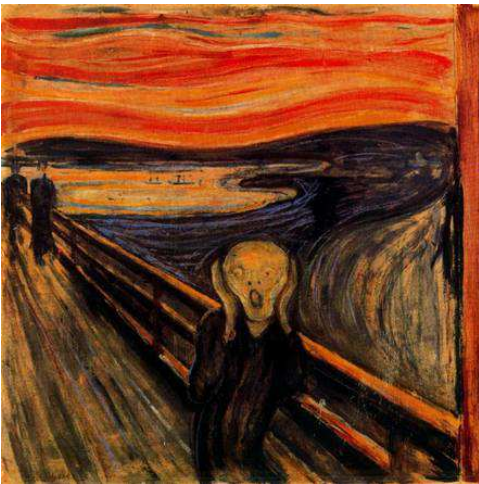
- Ho perso la fede.- Nessuno può farci perdere la fede.

- Ho perso la pace.- Nessuno può farci perdere la pace.

Il silenzio può provocare angoscia, quando l'angoscia è dentro di noi.

La respirazione

L'urlo di E. Munch



Respirare non fa male; se siamo persone ansiose, depresse, respiriamo al 50%. Quando si teme di soffrire, si respira di meno.

Se si fa un'ora di respirazione, questa iperventilazione smuove tutto quello che abbiamo dentro e si attivano dolori.

Le affermazioni / confessioni

La Preghiera del cuore non è la respirazione della giaculatoria / mantra, che serve solo a bloccare la mente. La Preghiera del cuore è sentire Dio in

maniera diversa, attraverso il corpo, non attraverso la mente; nel quarto punto, infatti, ci sono le affermazioni.

Nella religione cristiana le affermazioni vengono chiamate confessioni. Le abbiamo lanciate a La Thuile, dove, dopo ogni Eucaristia, venivano distribuite le schede con le varie confessioni. Il termine greco, che esprime confessione, è *homologeō*, che significa lodare, affermare.

Le affermazioni sono concetti, che diventano anche mantra, per imbrigliare la mente.

Ogni giorno ripeto:

* Oggi è un giorno meraviglioso.

* Tutto quello che mi accadrà, mi farà bene.

* Tutto concorre al bene di coloro, che amano Dio. **Romani 8, 28.**

Poiché la parola crea, se ripetiamo queste affermazioni, stiamo dando messaggi alla nostra mente.

* Come è bello che i fratelli vivano insieme...là il Signore dona la benedizione e la vita per sempre. **Salmo 133**

* Il mio corpo funziona perfettamente.

* La mia psiche guarisce i traumi del passato.

* Il mio spirito si unisce sempre più al Padre.

* Per le sue piaghe siamo stati guariti.

* Terrò lontano da te la malattia.

* Il mio spirito esulta in Dio, mio Salvatore.

Dobbiamo imparare a professare queste confessioni, quando la mente è disattivata, in modo che entrino nel cuore e cambino la vita. Tutto quello che accade, viene visto così in maniera diversa.

Suggerimenti del Signore



2 Corinzi 10, 4-5: *Nel mio combattimento non uso armi di questo mondo, uso le potenti armi di Dio. Con esse distruggo le fortezze nemiche, cioè i falsi ragionamenti e demolisco quello che si oppone orgogliosamente alla conoscenza di Dio. Piego ogni ragionamento umano all'ubbidienza di Cristo.*

Grazie, Signore Gesù!

All'inizio, abbiamo detto che i ragionamenti, la mente allontanano dalla vera conoscenza. Le potenti armi di Dio non sono i ragionamenti, dove noi cerchiamo di convincere, parole su parole, ma la vera battaglia, le armi di Dio consistono proprio in questo Nome, in questo silenzio, in questa respirazione, in questa forza interiore. Maria stava in silenzio davanti all'Angelo. È l'atteggiamento interiore che fa la differenza. Ringraziamo il Signore per questo.



Questa Preghiera non è, come qualcuno mi ha detto, ricerca del Nirvana, sospensione delle emozioni, anzi è per controllare le emozioni, perché non abbiano un potere devastante.

Questa ora di silenzio, di ripetizione del Nome, di respirazione sicuramente ha attivato qualche cosa di buono in voi. Questa è una tradizione millenaria, presente in ogni religione, quindi non può mancare in noi. Guardiamo quello che ha attivato in noi, per vivere meglio, in comunione con Gesù.

Il Signore è con voi.

E con il tuo Spirito.

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

