

2 marzo 2012

Sesto incontro



Introduzione



Lode al Signore, sempre!

Questa mattina, durante la Messa, il Signore ci ha dato due bei passi. Uno è relativo alla finale del libro del **Siracide**, che nella versione in lingua corrente dice: *Dio vi ama e il suo Amore vi riempie di gioia, non vergognatevi di lodarlo; cominciate a lodarlo di buon mattino.*

Questo passo ci porta a una delle dinamiche della Fraternità: la Preghiera di lode, la Preghiera carismatica. La Preghiera di lode, il Grazie sono la base della vita carismatica. **Carisma** significa **dono di grazia** e vivere il carisma, scindendolo dalla lode e dal grazie, può condurre ad altro. La lode, il grazie, la benedizione si inseriscono nel cammino carismatico, che è una delle ali del cammino della Fraternità.

L'altra ala è la Preghiera del cuore, la Preghiera di silenzio.

L'altro passo è **1 Corinzi 6, 17**: *Chi si unisce al Signore forma una cosa sola con Lui.*



È la pagina di Paolo, che parla ai Corinzi. La città di Corinto è una città di mare, dove c'erano tante incongruenze e trasgressioni, anche dal punto di vista morale. In queste pagine, Paolo ricorda l'importanza del matrimonio e della fedeltà.

Dice che, quando ci uniamo a un'altra persona, diventiamo una cosa sola con lei. Inoltre esorta a fuggire la prostituzione, la fornicazione. Questo va bene. Noi, però, stiamo imparando a leggere la Bibbia in maniera diversa, in maniera altra.

La fornicazione, la prostituzione si possono intendere anche dal punto di vista dello spirito: le varie idolatrie, le varie ideologie, i valori contrari al Signore.

Paolo, appunto, ci dice: *Chi si unisce al Signore forma con Lui un solo Spirito.* È il cammino di diventare una cosa sola con il Signore. Di per sé diciamo che questo è facile, perché, quando riceviamo la Comunione, Gesù entra in noi e dal punto di vista fisico diventiamo una sola cosa con il Signore. Nella pratica, ci rendiamo conto che non è così. Dal punto di vista sacramentale diventiamo una cosa sola con il Signore, però ci sentiamo spesso dispersi, lontani dal Signore.

Sto comprendendo che, al di là del cammino sacramentale, istituzionale, per diventare una cosa sola con il Signore, c'è la via mistica, che richiede una certa predisposizione, e la vita di Dio diventa una sola cosa con noi: *Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me. Galati 2, 20.*

Che cosa possiamo fare noi? Ci vuole sempre la nostra parte. Mi pare che ci può aiutare **Esodo 3, 1**: *Mosè portò il bestiame **oltre il deserto** e arrivò al monte di Dio, l'Oreb (Sinai)*



Dobbiamo riuscire a portare il nostro bestiame, che è il nostro corpo, oltre il deserto, per arrivare al Monte di Dio e fare un'esperienza.

Penso che questo versetto sia quello che ci dà il senso del lavorare su noi stessi.

Fino a quando rimaniamo a livello sacramentale, istituzionale, vediamo che i frutti non sono copiosi.

Dobbiamo riuscire a portare il nostro corpo oltre il conosciuto, oltre il visibile, oltre i sentieri già percorsi, per avere un'esperienza di Dio.

Mosè conosceva tutto di Dio, ma rimaneva fermo a quello che aveva imparato nel palazzo del Faraone e a quello che gli avevano detto i suoi fratelli Ebrei.

Solo quando riesce ad andare oltre, a portare il suo bestiame oltre il conosciuto, ha un'esperienza di Dio.

La Preghiera del cuore riesce a portare il nostro corpo oltre il visibile.

Questa sera, al di là di questa introduzione, mi piace fare un ripasso con voi sui punti base per una buona Preghiera del cuore. Sono quei punti, che dobbiamo ricordare, per un'accurata dinamica della Preghiera. Non è tutto spontaneo. C'è una tecnica, che può essere, in seguito, personalizzata.

Questo ripasso è necessario, perché, se domenica, durante il Seminario, saremo presenti, traineremo i Corsisti. La Preghiera del cuore si basa sul respiro e sulla forza delle persone presenti. Questo è il cammino dell'intercessore.

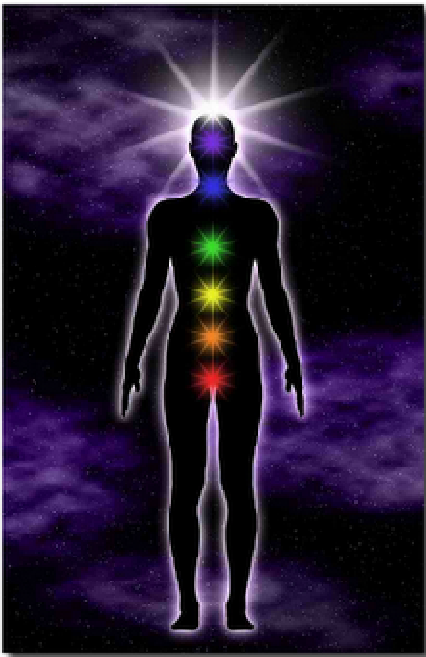
Ricordo i **cinque punti**, in modo che possiamo aiutare gli altri a vivere questa esperienza.

1. La respirazione circolare.



La respirazione è la base della Preghiera del cuore. Questa tecnica si basa su un respiro circolare, senza pause, perché, in questo modo, uniamo il conscio con l'inconscio, cercando di riunire queste due realtà che convivono in noi. Nelle pause sono nascoste le nostre paure. Eliminando le pause, ci predisponiamo a una guarigione interiore, a far emergere i conflitti repressi da una vita.

Naso/naso. Bocca/bocca. Il respiro deve essere completo o dal naso o dalla bocca. Il respiro porta pulizia all'interno del corpo. Le zone d'ombra vengono eliminate dal respiro.



Se respiriamo **con la bocca**, puliamo i canali, che vanno dal cuore in giù.

Se respiriamo **con il naso**, puliamo i canali, che vanno dal cuore in su.

La centralina del cuore (verde) fa da ponte fra le tre superiori e le tre inferiori.

Vi consiglio di respirare con la bocca, perché la maggior parte di materiale da eliminare è nel secondo cervello (addome): qui teniamo tutti i traumi e le esperienze negative. Lì abbiamo bisogno di pulire maggiormente. Respirando con la bocca, movimentiamo maggior quantità di aria.

L'inspirazione deve essere forzata, mentre l'espirazione rilassata.

Ci sono tre tipi di respiro:

- * circolare profondo e lento;
- * circolare profondo e rapido;
- * circolare superficiale e molto veloce.

Si può variare il modo di respirare, per attivare diverse realtà.

2. Il rilassamento completo del corpo.

Consiglio di fare questa pratica distesi, perché nel rilassamento completo noi lasciamo andare il nostro corpo e proviamo a vivere il corpo.



Durante il giorno, noi emettiamo giudizi sulla realtà, sulle persone, su noi stessi. Questi giudizi hanno bloccato il nostro corpo. Con l'andare del tempo, questo si trasforma in malattia.

Il rilassamento, attraverso il respiro, serve a lasciare andare tutto quello che la mente ci ha proposto, tutto quello che abbiamo pensato. Significa non dare più il primato

alla mente e cominciare a passare l'esperienza nel corpo.

Durante il rilassamento del corpo, capita di avere **pruriti**. Lasciate che i pruriti si grattino da soli. Bisogna stare immobili. Nel prurito viene attivata una liberazione. Se ci prude una guancia, portiamo l'attenzione a quel punto, cominciando a respirare attraverso quel punto. Il prurito passa. In questo modo si eliminano quella ferita, quel dispiacere, quel trauma, quel giudizio, quel "no" che ci sono dietro a quel prurito.

Lasciate che il dolore emerga. Durante il rilassamento del corpo, possono emergere vissuti negativi, dei quali non ci rendiamo conto.

Nel rilassamento del corpo, può capitare la **lacrimazione**. A volte ci si chiede: - Perché sto piangendo?- In alcuni casi la mente lo segnala, ma spesso non lo segnala proprio perché non conosce quel dolore. Lasciate che il pianto fluisca. Può capitare anche di ridere, ma raramente, perché, di solito, sopprimiamo le ferite. In questo rilassamento cerchiamo di non distrarci e continuiamo la respirazione circolare.

3. La consapevolezza dei dettagli.

Questo significa entrare nel momento presente. Bisogna attivare il cervello intestinale, fermarsi nel corpo, senza giudicare, senza indagare, lasciando stare ogni giudizio mentale.

Gesù ha detto: ***Il Regno di Dio è dentro di voi.***

La consapevolezza dei dettagli fa passare dall'esterno all'interno. Si comincia a scavare in noi in profondità. Dobbiamo lasciare stare il passato, il futuro, quello che suggerisce la mente, lasciando venire a galla quello che abbiamo dentro.

Il respiro è come quando vogliono portare a galla le navi inabissate; per fare questo, immettono gommoni di aria, che portano a galla le navi.

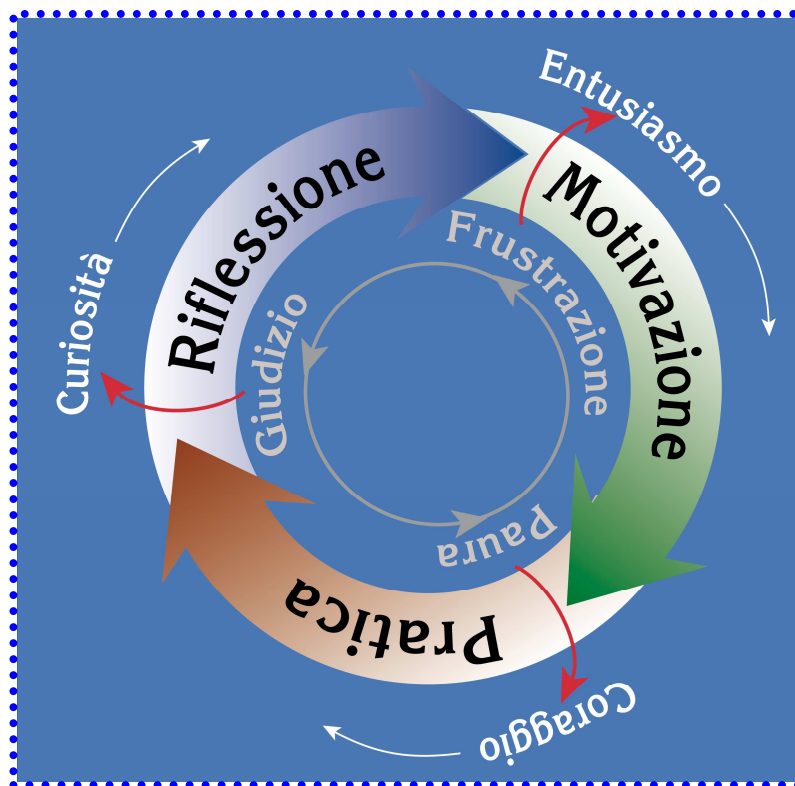
Immettendo l'aria nel profondo di noi stessi, quello che è lì viene a galla.

La mente, il più delle volte, non riesce a capire quello che sta succedendo; lo capisce il corpo, perché sente disagio. Noi dobbiamo accogliere il disagio e andare oltre. Se continuiamo a nascondere i nostri disagi, resteremo sempre vittime delle nostre emozioni negative.

La consapevolezza dei dettagli ci porta alle emozioni, senza giudicarle, ma guardando all'energia.

Anche l'energia negativa di un'emozione è buona. Ogni emozione, che proviamo, in bene o in male, ha sempre un'energia, che, se ben canalizzata, può farci vivere positivamente.

Lasciamo emergere quello che c'è dentro di noi e scopriamo la valorizzazione del momento presente.



4. L'integrazione dell'estasi.

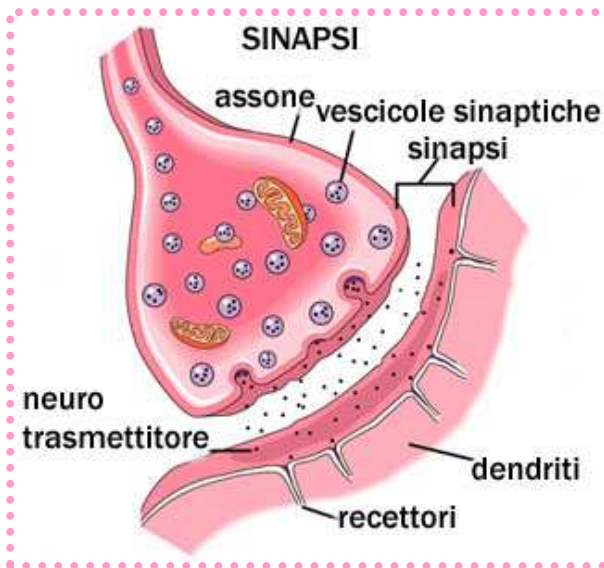
Dobbiamo abbracciare quello che viene a galla, senza giudicare. Il nostro problema consiste nel giudicare tutto quello che viviamo. Questo giudizio parte dalle categorie che abbiamo imparato sia positive, sia negative.

Ogni cosa è buona. Abbracciamo l'evento, perché, alla fine, ci rendiamo conto di averlo attirato noi con i nostri pensieri, con il nostro modo di vivere.

Quando integriamo l'estasi, integriamo quella determinata emozione, sensazione, l'abbracciamo nella nostra vita e la lasciamo andare.

Ci rendiamo conto che la vita è meravigliosa e che non ci sono colpevoli.

Tutti cerchiamo i colpevoli per ogni cosa che ci succede. Nessuno ha colpa, nemmeno noi. Ci assolviamo anche noi e ci accorgiamo che questa è la vita. Fino a quando non accettiamo determinati eventi, la vita ce li proporrà di nuovo.



Dobbiamo formare nuove sinapsi. È bene leggere per 21 giorni quelle **Confessioni/Affermazioni**, che più volte ho distribuito, per creare nuovi collegamenti mentali.

Per cambiare le cose, dobbiamo cominciare a pensare e dire cose diverse, altrimenti alcune realtà ci si ripresenteranno sempre. Dobbiamo cambiare modo di pensare, per superare quelle realtà, che ci danno problemi. Questo arriva, quando cominciamo a pensare in maniera diversa nel profondo.

5. Hai fatto bene, al di là del giudizio sull'opera che si è fatta.

Questo cambiamento porta alla conclusione che la vita non va vissuta per il dovere, ma per il piacere. Tutti noi facciamo le cose per dovere. Dobbiamo andare a lavorare, dobbiamo portare i figli a scuola...

La vita non è dovere, è piacere.

Marco 2, 23: *Gesù e i suoi discepoli cominciarono a fare strada, pensando diversamente.*



Se pensiamo alla stessa maniera, non andremo da nessuna parte: sarà il girotondo dell'esistenza.

Per cambiare, dobbiamo cambiare mentalità, passando dal dovere al piacere, iniziando la giornata nello scegliere le cose che ci piacciono.

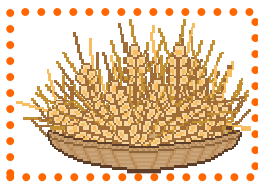
Il dubbio che abbiamo è che non si verifichi questo. L'importante è avere perseveranza nella pratica: è la vita stessa che ci aiuterà a continuare.

Dobbiamo diventare come i gatti, che cadono dal quarto piano e non si fanno niente, perché attutiscono i colpi. La respirazione circolare è tipica dei gatti e dei bambini.

Se riusciamo ad imparare a connetterci con il profondo, tutto quello che verrà sarà vita, durerà per sempre e sarà capace di superare la morte. Dobbiamo imparare a vivere nel profondo. Viviamo questa dimensione altra, questa dimensione del profondo. Respiriamo profondamente con quella gratitudine di un regalo, che stiamo facendo a noi stessi.



PAROLA DEL SIGNORE



1 Samuele 5, 30-31: *Trattami con onore di fronte al popolo di Israele e ai suoi capi. Torna a me, perché possa adorare il Signore tuo Dio.- Samuele andò con lui e Saul adorò il Signore.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché ci parli di adorazione.

Ti ringraziamo, Signore, perché questo tipo di preghiera è l'Adorazione vera, quell'Adorazione, che tu vuoi, un'Adorazione non esterna, che non ha bisogno di simboli e presenze esterne, perché ti cerca nel cuore.

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

Grazie, Signore Gesù!

