

## PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 15 marzo 2021

LA PREGHIERA DEL  
**“GIOISCI, MARIA/AVE, MARIA”**  
 NEI CENTRI VITALI



- *Gioisci, Maria*
- *piena di grazia*
- *il Signore è con te!*
- *Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo grembo*
- *Gesù*
- *Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi,*
- *figli tuoi, adesso e nell'ora della nostra morte.*

*Amen!*

Ci mettiamo seduti comodamente e partiamo con questo esercizio sul “Gioisci, Maria/Ave, Maria”.

■ *Gioisci, Maria*

Portiamo le mani vicino all'inguine, sul perineo, questo muscolo fra l'ano e i genitali. È il punto basale. Coloriamo di rosso questa parte, che fa riferimento alla sessualità, al nostro essere uomini o al nostro essere donne. È una parte da liberare, equilibrare, perché è fondamento di gioia sia l'esercizio corretto, sia l'astenersi.

Sul paradigma della Preghiera Mariana, ripetiamo nella nostra mente: “Gioisci, Maria!”

La gioia parte dalla nostra sessualità, dal nostro essere nel mondo, come uomini o come donne.

L'imposizione delle mani libera la forma spirituale della nostra sessualità.

Grazie, Gesù!

### ■ *piena di grazia*

Portiamo le mani sotto l'ombelico: è la sede delle nostre viscere, della nostra anima, delle nostre emozioni. Coloriamo di arancione questa parte. Liberiamo le nostre emozioni, sensazioni, passioni, che riflettono la verità del nostro vivere.

L'imposizione delle mani libera la parte spirituale delle emozioni, scioglie quelle represses e immette l'energia in circolo.

*Piena di grazia*: ritroviamo la grazia, il dono delle nostre emozioni, sensazioni, situazioni, che viviamo a pelle.

Grazie, Gesù!

### ■ *il Signore è con te!*

Portiamo le mani al centro del petto, sul Plesso Solare. Coloriamo questa parte di giallo. È il punto energetico, dove elaboriamo la forza, l'energia, che deriva dal cibo, dall'aria, dalla preghiera.

Quando ci rendiamo conto che il Signore è con noi, diventiamo invincibili, abbiamo forza per fare tutto.

Le nostre mani imposte su questo centro vitale riattivano il sole, che è stato spento da traumi, divieti, condizioni sociali non buone, da un'educazione rigida o troppo lasciva, sbagliata. Le nostre mani riattivano i raggi luminosi tagliati, come i capelli di Sansone.

Grazie, Gesù!

### ■ *Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo grembo*

Portiamo le mani sul cuore. Coloriamo questa parte di verde. È il punto energetico dell'elaborazione dell'Amore.

Tutto ciò che vive il nostro cuore è benedetto. Tutte le volte che riusciamo a provare Amore per qualsiasi persona o realtà, amici o nemici, figli, animali, paesaggi... è una benedizione. Non ci sono Amori sbagliati; è l'uso che ne facciamo che può essere non buono.

Accogliamo tutto ciò che vive nel nostro cuore, perché è benedetto. Respiriamoci sopra, per liberarlo, per viverlo nella dimensione dello Spirito.

Grazie, Gesù!

### ■ *Gesù*

Portiamo le mani sulla nostra gola, al centro del collo. Coloriamo questa parte di azzurro. A questo punto corrisponde la parola Gesù.

Gesù è il Nome che viene dal cielo, è la Parola più potente in assoluto; significa "Dio salva".

Impregnamo la gola di questo Nome, che è al di sopra di ogni altro nome. Purifichiamo questo centro vitale da tutte le parole morte, che abbiamo pronunciato, dai silenzi, che sono stati mattoni, che non costruiscono, ma intralciano, dai cibi spazzatura, dalla fame nervosa. Le nostre mani liberano la gola. Immaginate l'aria, che attraversa questo punto, come da una finestra, che spazza via aria stantia, per immettere aria buona. Grazie, Gesù!

■ *Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi*

Portiamo le mani al centro della fronte, dove si trova il nostro occhio spirituale. Coloriamo questa parte di viola.

Noi diventiamo madre e padre a partire dallo Spirito.

Le nostre mani aprono l'occhio spirituale chiuso da tante situazioni, che non volevamo vedere. Le nostre mani aprono l'occhio spirituale e vediamo quello che vede una madre, ci relazioniamo come una madre di un Amore indissolubile e per sempre.

Santo/kadosh significa separato dal male.

Aggrappandoci alla realtà spirituale, riusciamo a distaccarci dalle realtà terrene nocive.

*Prega per noi:* diventiamo capaci di preghiere nello Spirito, di intercedere con potenza, perché la preghiera parte dallo Spirito ed è la preghiera di Gesù, che prega in noi.

La nostra preghiera diventa la preghiera di una madre, che arriva direttamente al cuore di Dio.

Grazie, Gesù!

□ *figli tuoi, adesso e nell'ora della nostra morte.*

Portiamo le mani sulla testa al centro, in quel punto chiamato fontanella. È il punto energetico identificato come la Corona. Coloriamo questa parte di bianco.

Immaginiamo di avere l'aureola bianca, come i Santi.

Questo punto si apre a mano a mano che ci spiritualizziamo.

Al di là della generazione umana, noi veniamo da Dio e a Dio torneremo, dopo questo tempo di gestazione sul Pianeta. *“Voi siete dei!” Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34.*

La pulitura di questo punto ci porta a vivere l'adesso, il momento presente, lasciando andare i sensi di colpa per il passato e le ansie per il futuro. La vita è adesso. Tutto il tempo si trova in questo momento presente. La morte vissuta in comunione con Dio sarà il passaggio verso l'Eternità, verso il per sempre di Dio, senza paura, anzi con gioia.

Grazie, Gesù!

Portate adesso le mani dove volete, respirando dolcemente, mantenendo il respiro circolare, ascoltando e vedendo tutto quello che è emerso.

Amen, per tutto quello che è stato.

Amen, per tutto quello che sarà in questa nostra vita meravigliosa, dolorosa, ma gioiosa e miracolosa.

Arrendiamoci alla vita, che irrompe in noi! AMEN!