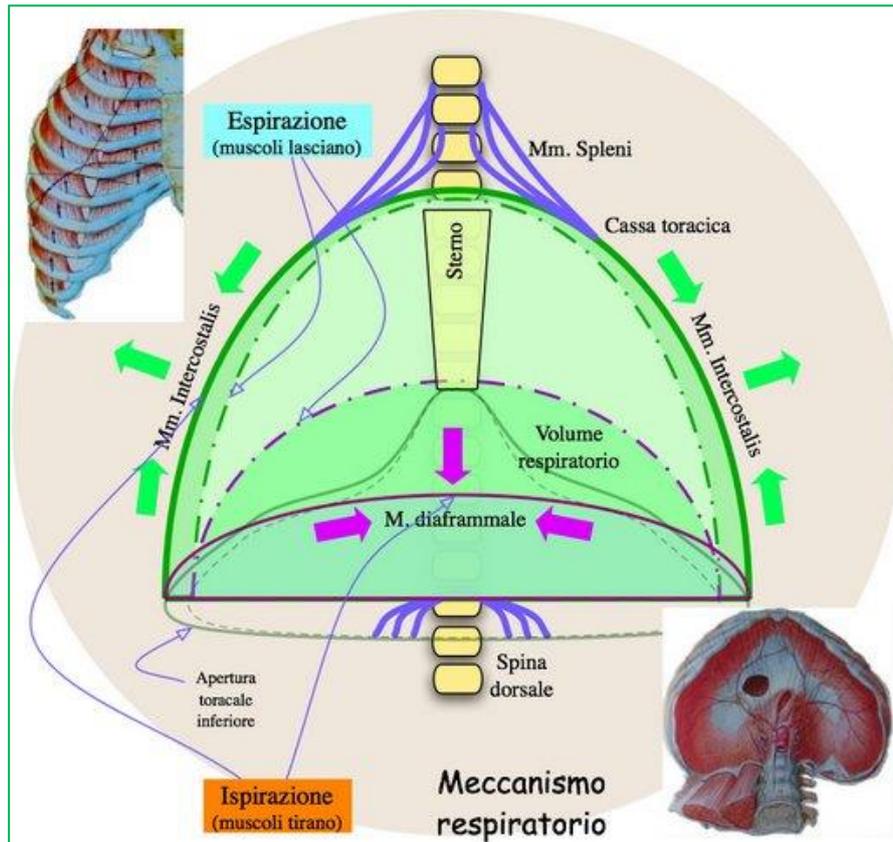


PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 15/10/2022



L'introduzione di oggi è una specie di ripasso, perché, dopo il Covid, con l'uso della mascherina, siamo stati costretti a respirare il nostro rifiuto: questo ci ha un po' condizionati.

Prendo alcuni spunti dai precedenti incontri, raccolti nel mio testo: "La Stanza Tonda", che è il rientrare dentro di sé.

Questa è l'unica modalità di preghiera che Gesù ci ha insegnato: *"Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà."* **Matteo 6, 6.** Gesù non ha detto di andare al Tempio o in Sinagoga.

Il "Padre Nostro" non è una vera e propria preghiera, ma un'adesione al messaggio di Gesù.

Il modo per rientrare nel nostro cuore è il respiro.

Respiriamo da quando siamo nati e con l'ultimo respiro usciremo da questo corpo, per passare nella dimensione divina.

L'unica funzione del nostro corpo, che noi possiamo controllare è il respiro. Ad esempio, non possiamo controllare il cuore; la mano si muove solo se le diamo un comando...

Noi possiamo controllare il respiro, quando ne prendiamo consapevolezza.

La pratica della Preghiera del cuore si basa su due fondamenti:

*il respiro consapevole,

*la giaculatoria.

Nell'antica Preghiera del cuore della Chiesa Ortodossa, si ripeteva: “*Signore Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore!*”

Questa formula è stata abbandonata, perché è molto lunga. La giaculatoria deve essere breve, come: “*Gesù, grazie!*”

Vediamo i cardini del respiro.

**La respirazione presiede alla vita ed è anche in relazione con il dormire.*

Quando dormiamo, noi respiriamo in maniera circolare. Il respiro circolare è il respiro per eccellenza di guarigione. Con il respiro circolare si tolgono le pause e vengono a galla i nostri traumi.

Quando siamo spaventati, blocchiamo il respiro e immagazziniamo i traumi.

Quando togliamo le pause, portiamo a galla i traumi emozionali, che possiamo o non possiamo consapevolizzare.

Respirano con respirazione circolare i gatti e i bambini; noi, quando dormiamo.

Il respiro circolare è un respiro di guarigione, è un dormire, fare le fusa, dove possiamo sognare. Il sogno è rivelatore di quello che abbiamo nell'inconscio o di quello che Dio ci vuole dire.

Nel sogno rielaboriamo le ferite avute durante il giorno.

**Un'altra funzione della respirazione è quella cellulare.*

Le nostre cellule hanno bisogno di aria. Le cellule, ingrandite milioni di volte, sembrano “lumi scaldavivande”, che, se messi sotto un bicchiere, si spengono, per mancanza di aria. Molte volte, portiamo con noi cellule morte, che non hanno potuto avere ossigeno. La respirazione consapevole è importante per la salute del nostro corpo.

**La respirazione disintossica.*

Noi abbiamo nel nostro corpo rifiuti organici, che eliminiamo con le feci, le urine e il sudore, ma sono solo il 25%. Il 75% dei nostri rifiuti viene eliminato con il respiro.

Noi, spesso, siamo intossicati e assumiamo integratori. La prima disintossicazione avviene con la respirazione.

Noi abbiamo la respirazione toracica e la respirazione addominale; di solito, ne usiamo solo una.

Nella respirazione forzata, l'aria va sia nella parte bassa, sia in quella alta: allora si apre il diaframma, che si apre e si chiude, massaggiando il nervo vago, che è uno fra i più importanti del nostro corpo.

Se vogliamo rilassarci, cominciamo a respirare consapevolmente, massaggiando il nervo vago, che ci fa stare meglio. Se siamo tranquilli, possiamo valutare meglio il nostro piano d'azione. Noi spesso reagiamo agli eventi: la reazione parte sempre da una ferita.

Noi dobbiamo agire, cioè partire dall'Amore, e chiederci che cosa dobbiamo imparare da una situazione. Che cosa ci sta dicendo l'Universo o Gesù?

Quando l'avremo imparato, passeremo alla classe successiva.

La respirazione si può fare con il naso, per purificare i chakra superiori, e con la bocca, per purificare quelli inferiori salvavita.

La bocca non è l'organo preposto alla respirazione, ma, respirando con la bocca, entra più aria nel nostro corpo e portiamo in evidenza tante cose.

Tutto quello che ci succede, si deposita sotto l'ombelico, dove le donne hanno l'utero.

**La respirazione è un nutrimento.*

Il primo nutrimento è l'aria, che ci dà forza. Nel Plesso solare c'è il dono della forza. Se respiriamo consapevolmente, abbiamo anche forza fisica, per affrontare meglio la vita.

**La pattumiera emozionale.*

I rifiuti emozionali sono dentro di noi. Noi nasciamo dopo nove mesi e arriviamo con le emozioni pregresse della mamma avute in gravidanza e che noi abbiamo registrato. Sono quelle realtà, che noi non ricordiamo.

A volte, abbiamo paure, ansie, che non sappiamo spiegare, perché sono ricordi, che non sono nella mente, ma nelle cellule: le abbiamo ereditate durante i nove mesi. Il dolore del parto è terribile per il nascituro, così la paura della mamma.

Vi dico questo, perché la respirazione ci porta sempre a questo momento.

**Integrare/digerire.*

Noi abbiamo ingoiato tanti rospi. Io, per carattere, non li affronto subito, ma nella meditazione li ruminano. Maria di Nazareth non capiva, ma gettava tutto nel suo cuore.

Noi abbiamo la pancia gonfia dei nostri traumi, delle nostre ferite... Non li risolveremo mai con la mente. Con la respirazione li espelliamo.

Apocalisse 8, 1: "...si fece silenzio in cielo per circa mezz'ora..."

Noi abbiamo chiuso dentro di noi tanti problemi, sigillandoli, perché ci fanno male.

Con mezz'ora di silenzio, tentiamo di fermare la mente e, in questo tempo di silenzio, si rompono i sigilli e viene a galla il bello.

Noi siamo come l'Avaro di Moliere: abbiamo forzieri d'oro, ma li abbiamo sigillati. Dobbiamo spezzare i sigilli e prelevare il bello, che Dio ha messo in noi.

Ricordiamo che sant'Agostino cercava Dio fuori di lui, mentre si è accorto che era dentro di lui.

Noi dobbiamo digerire tutte le cose, che non sono andate nella nostra vita, attraverso la respirazione.

Ho letto questa bella citazione e la condivido con voi:

“Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all’inverso: cambiando gli schemi di respirazione, viene allo stesso modo modificato anche lo stato emotivo.”

**Il respiro è un ponte di collegamento tra il conscio e l’inconscio.*

Per i Siciliani la Sicilia è tutto il mondo; a sud, però, c’è l’Africa con i giacimenti di diamanti e molte ricchezze naturali.

Noi crediamo che la nostra mente razionale (la Sicilia) sia tutto, ma c’è anche un continente sconosciuto, che mi piace paragonare all’Africa. Dicono che chi va lì, torna con il “mal d’Africa” e vuole sempre effettuare un viaggio di ritorno.

Se riusciamo ad entrare nell’inconscio e ad assaporare quello che c’è lì, non potremo più fare a meno di visitarlo.

Il ponte fra la Sicilia e l’Africa è il respiro.

C’è la vita interiore e quella esteriore. A volte, possiamo fare confusione e ci chiediamo qual è la nostra vera vita: quella che viviamo o quella che viviamo dentro?

La nostra costituzione è fisica, psichica e spirituale. Noi siamo corpo, psiche e anima.

Se nutriamo la nostra anima, ci risponderà e ci darà quella felicità, quella gioia, che nessuna realtà di questo mondo ci può dare.



Il respiro mette in ombra l’amigdala, una ghiandola, che ci avverte del pericolo, smuove l’adrenalina, ci tiene sempre in tensione, per correre, scappare, difenderci.

Il problema è che, tante volte, il pericolo non c’è.

Il cammino del respiro disattiva l'amigdala, quindi tutti i pericoli. Se vogliamo liberarci da tutte le paure, "respiriamoci sopra" e i falsi pericoli si dilegneranno.

Le persone, pur con le loro ferite, sono nostre amiche.

Dio, durante la creazione "*vide che era cosa buona e vide.... E vide che era cosa molto buona*", riferendosi all'uomo.

Noi, spesso, vediamo la realtà deformata.

Dobbiamo vedere le persone, che ci fanno del male, come povere e infelici.

Alda Merini sosteneva che non ci sono persone cattive, ma solo persone infelici.

Le persone infelici rendono infelici gli altri.

Quando incontriamo persone felici, stiamo bene.

Ognuno ha il suo karma, il suo cammino da attraversare. In questo cammino ci aiuta il respiro.

Sofonia 1, 7: "*Fate silenzio davanti al Signore...*"

Nell'originale ebraico, questa espressione è interpretata con "sss...", che in geroglifico risulta così: "*Stendi un velo di silenzio...*"

Nella nostra preghiera c'è un momento per la lode, il canto, la preghiera vocale e un momento dedicato al silenzio.

Nella Bibbia, noi troviamo la strategia per la risoluzione di un problema: si tratta della conquista di Gerico.

Giosuè 6, 1: "*Gerico era saldamente sbarrata dinanzi agli Israeliti: nessuno usciva e nessuno entrava.*"

Sconfiggere ed espugnare Gerico non è conquistare una città; si tratta di una realtà da cui non si può uscire e in cui non si può entrare, perché è sbarrata.

Gesù ci dirà che, quando ci troviamo davanti a una montagna (i nostri problemi), dobbiamo dirle di spostarsi e gettarsi nel mare.

Gli Israeliti sono fermi davanti a Gerico e il Signore suggerisce a Giosuè di mettersi in marcia con tutti i suoi uomini, portando l'Arca del Signore. Dovevano girare intorno alla città per sette giorni. Il popolo non doveva gridare e far sentire la propria voce, finché Giosuè avesse comandato di gridare: "Teruah/Vittoria!" (**Giosuè 6**).

Quando noi abbiamo un problema, cominciamo a parlarne con una persona, poi con un'altra e così via.

La dinamica invece è questa:

*Stare in silenzio, respirando consapevolmente.

Il 7 per gli Ebrei è un tempo completo.

Per questo arco di tempo, avvolgiamo il nostro problema nel silenzio.

*Portare l'Arca (Tebah) del Signore significa usare il linguaggio del Signore, un linguaggio nuovo, un linguaggio di lode.

L'Arca del Signore era una specie di cassapanca, dove erano conservate le Tavole della Legge e un pezzettino di manna.

Quando nel 587 a. C. il Tempio è stato distrutto, l'Arca si è persa.

L'Arca della Nuova Alleanza per noi Cristiani Cattolici è Maria: lo ripetiamo nelle Litanie Lauretane. In Maria c'è Gesù in gestazione, non un pezzetto di manna.

Se abbiamo un nemico, non malediciamo, perché tutto ritorna su di noi. Benediciamo coloro che ci maledicono e tutte le parole negative ritornano indietro. Usiamo un linguaggio di lode, evangelico.

Dopo possiamo parlare del problema, ma in bene, perché tutto torna bene per coloro che amano Dio (**Romani 8, 28**).

Filippesi 1, 19: *“So infatti che tutto questo servirà alla mia salvezza...”* Quello che ci accade è per il nostro bene; anche negli eventi negativi c'è sempre un risvolto positivo.

*Grido di vittoria: “Teruah!”

Noi siamo dei vincenti. **Romani 8, 37:** *“Noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati.”* Dobbiamo proclamarlo. La vittoria, che ha sconfitto il mondo, è la nostra fede.

Dio ha dato a tutti una misura di fede, che bisogna commerciare.

Ad un evento possiamo dare una risposta mentale, razionale o una risposta di fede. In questo caso la nostra fede aumenta.

Quando cantiamo: “Teruah!”, crollano le mura (i problemi).

Adesso, per concludere, mi piace ricordare il mito dell'Idra di Lerna, che riguarda la seconda fatica di Ercole.

L'Idra è un mostro, che ha nove teste: otto sono mortali e una è immortale. Ercole taglia la prima testa e ne ricrescono due; taglia la seconda testa e ne ricrescono altre due. Con l'aiuto di Iolao, con la lancia cauterizza subito la testa tagliata, affinché non ne crescano altre. Le otto teste mortali vengono tagliate.

Ercole non riesce a tagliare quella immortale, ma pensa di tagliarla sotto il collo, dove è ancora mortale.

La testa immortale, però, continua ad insultarlo. Ercole e Iolao la sotterrano sotto un masso. Quando si sposta il masso, la testa continua a maledire.

Questo interessa anche noi. A volte, abbiamo un problema con una persona e diciamo: -Mettiamoci una pietra sopra.- Non c'è di peggio di questo atteggiamento.

Durante la vita, capita che qualcuno tocchi il “punto” di eventi sepolti; la testa esce di nuovo e continua a maledire.

Gesù ha detto: “*Spostate la pietra!*” Siamo noi a doverla spostare. Come? La Preghiera del cuore non ha successo, perché, quando rientriamo in noi stessi, troviamo le nostre meraviglie, ma spostiamo anche la pietra, da dove esce la testa, che maledice, esce un ricordo, un evento...

1 Pietro 5, 7: “*Gettate in lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi.*”

Il Regno di Dio è già qui: dobbiamo vivere da risorti. Dobbiamo vivere le realtà divine ora.