

Alexa Kriele

UNA PREGHIERA
con gli
ANGELI



ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Beten mit den Engeln*
Traduzione di Flavia Vimercati

Copyright © 2014 Alexa Kriele
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany
through Giuliana Bernardi Literary Agent

Copyright © 2020 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

PREFAZIONE



Latto del pregare presuppone la fede nell'esistenza di Dio e delle potenze a lui asservite, che ascoltano le preghiere e che agiscono per realizzarle. Questa fede, che un tempo era naturale e lo rimane ancora oggi per molte persone, nel mondo occidentale si trova ad affrontare una profonda crisi di credibilità: rispetto alle conoscenze della scienza moderna la fede non è forse un'illusoria fuga dalla realtà, un modo per evitare di prendersi le proprie responsabilità? E, ancora peggio, la preghiera non è spesso causa di crudeltà disumane? Ma allora pregare non è un'aberrazione sciocca e al contempo pericolosa? Non sarebbe meglio affidarsi alla forza della ragione e all'illuminismo scientifico e politico?

Gli angeli, da parte loro, non sono contrari alla scienza e alla politica; anzi, hanno contribuito a ispirare idee rivoluzionarie. Infatti, tutto quello che aiuta gli individui a prendere confidenza con la realtà, rendendoli più maturi e umani, è importante e significativo. Di questa realtà però fa parte anche il Cielo. Chi rifiuta di rapportarsi con la realtà nel suo complesso non è un illuminato: ha solo rifiutato l'autorità tradizionale a vantaggio di una più moderna che gli vieta di entrare in comunicazione con Dio e con i suoi messaggeri. Ma allora la cosa più saggia da fare sarebbe chiedersi come si può pregare correttamente.

Questa comune domanda ha spinto Alexa Krielle a tenere, nel 2003 e nel 2005, due seminari sul Padre Nostro e sulla preghiera. Nel corso di un'intera settimana i partecipanti hanno avuto a disposizione la mattina per fare domande mirate agli angeli, le cui risposte venivano poi «tradotte» da Alexa. Il pomeriggio invece era lasciato libero per la meditazione. Gli interrogativi posti erano così fondamentali e le risposte così illuminanti che è sorto il desiderio di metterle a disposizione di una cerchia più ampia di persone.

Le sessioni angeliche sono state per lo più introdotte da Elion, che ai lettori delle opere di Alexa Kriele è ben noto. A suo tempo l'abbiamo già presentato.

Gli approfondimenti invece provengono principalmente da Jerach, un angelo del Cuore di Gesù dal Duomo della Pace che conosciamo e di cui ci fidiamo. Ci aveva già parlato in precedenza della notte nell'Orto degli Ulivi¹ e della risurrezione di Cristo,² introducendoci alla Via Crucis.³ Ci ha anche insegnato a dire così: «Di' soltanto una parola e la mia anima sarà salva».⁴ Il modo più semplice per comunicare direttamente con lui è attraverso il set di carte *Gli angeli rispondono*. In quest'opera Jerach parla della natura e del cuore degli esseri umani.⁵

Come sempre, abbiamo sottoposto i testi all'*Hohelehrer*, il «maestro dei maestri» del Duomo celeste di Sofia. Egli ha corretto ciò che non avevamo compreso aggiungendo anche dei chiarimenti e delle utili integrazioni. Il suo intervento è stato segnalato chiaramente nel testo solo laddove si estende per interi paragrafi. Vi sono inoltre alcune mie annotazioni, fondamentalmente volte a facilitare eventuali approfondimenti e ulteriori letture.

Natale 2005,
MARTIN KRIELE

INTRODUZIONE



E *lion*: un benvenuto di cuore a tutti! In Cielo regna una grande gioia perché avete deciso di riunirvi per un seminario sulla preghiera. Per prima cosa sedete ben eretti, non state chini, non accavallate le gambe e poggiate bene a terra entrambi i piedi. Ora respirate a fondo, immaginate di essere sotto la doccia, ma invece dell'acqua siete inondati dalla luce. Da azzurro tenue essa diventa più intensa, ma senza perdere la sua luminosità. Riempitevi di luce a ogni inspirazione e, quando espirate, fatela uscire da voi e tornare alla terra attraverso i piedi; continuate finché vi sentirete completamente avvolti da un mantello di luce blu. Esso ha un duplice effetto: vi protegge dagli spiriti malvagi e vi apre all'influenza di quelli luminosi.

Se durante la prossima ora rifletterete su questo esercizio di respirazione, capirete che ha un senso: rallenta il vostro respiro, vi aiuta ad aprirvi alla luce e a circondarvi di un mantello di protezione.

Ora lascio la parola a un angelo che è molto vicino al Signore. Immaginatelo più alto di un essere umano e vestito di bianco. All'altezza del petto porta un ricamo con un cuore e una croce, il simbolo dell'angelo del Cuore di Gesù. La sua veste è molto semplice, ma al contempo elegante e piena di stile. Accanto a lui si trovano una Bibbia, dei fiori, delle candele e dell'incenso. Suscita timore, ma anche amore e fiducia. Non abbiate paura di rivolgervi a lui e fargli delle domande.

Il suo nome è Jerach. A molti di voi egli è già noto.

I. PREPARARSI ALLA PREGHIERA



1. Cuore puro

J*erach*: la pace sia con voi! Quando pregate fate qualcosa di davvero efficace, non dovete sottovalutare questo gesto. Il Cielo vi ascolta e non vi lascerà senza risposta.

Perciò prima di pregare dovete sintonizzarvi, avvolgendovi del mantello di luce blu: esso vi apre al Cielo e vi aiuta a non cadere nella tentazione di pregare per ottenere cose non luminose.

Non pochi di coloro che pregano senza tale protezione usano male questo strumento: vogliono dare ordini al Cielo, suggerirgli cosa dovrà succedere, piegarlo ai loro desideri. Soprattutto vogliono decidere di conflitti, guerre, stragi, battaglie di ogni sorta e persino di battibecchi politici o giuridici. Spesso identificano i loro oppositori con dei nemici, vere e proprie incarnazioni del male, per il semplice fatto che appartengono a un'altra nazione, religione, classe o razza. Hanno la presunzione di sapere ciò che è bene e ciò che è male, chi è colpevole e chi innocente. Quante volte le armi da entrambi i lati della frontiera sono state benedette! Per farla breve, se ci si circonda di luce, i contenuti oscuri della preghiera vengono soppressi.

Naturalmente il Cielo sa come valutare quanto viene richiesto. Ma il problema è che le vostre preghiere non le sente solo il Cielo, ma sono avvertite anche dagli esseri oscuri. Ed essi possono usarle. Ammettiamo, per esempio, che voi chiediate di farla pagare a qualcuno che ha fatto un torto a voi o a un altro. Gli esseri oscuri ascolteranno la preghiera e accoglieranno la richiesta a modo loro. Diranno: «Prendiamo questa

forza e sfruttiamola». Si sentono infatti autorizzati a realizzare la vostra preghiera interpretandola come meglio credono.

Prima di iniziare a pregare dovete avere il giusto atteggiamento. Naturalmente esistono anche preghiere immediate e spontanee, veri e propri gridi d'aiuto, ed esse verranno accolte. Ma normalmente, fin dall'inizio della preghiera, dovete poter giustificare per quale motivo e a che fine state pregando. Potete anche raccogliervi e pregare affinché le vostre richieste non vengano ascoltate e travisate dagli esseri oscuri.

Questi spiriti vi staranno ad ascoltare senza farsi notare. Il solo fatto che ve lo sto dicendo per loro è una provocazione che li rende lividi di rabbia. Per questo vi siete avvolti nel mantello di luce blu. Quindi vi chiedo di prendere parte con attenzione a questo seminario. Anche quando ne parlerete ad altri, gli esseri oscuri staranno ad ascoltare e cercheranno di agire. Non andate in giro a raccontare la vostra esperienza a chiunque, ma solo a coloro che sono davvero interessati e che ve l'avranno chiesto più di una volta, meglio ancora se tre. Pregare in maniera corretta non è un'azione semplice e innocua. Dipende dalla vostra apertura, cura e collaborazione, ma anche dall'attenzione che ci mettete.

Chi prega deve avere il cuore puro. Guardatevi dal pregare quando siete arrabbiati, risentiti, vendicativi, presi dall'invidia o dalla gelosia. Cercate per prima cosa di entrare in uno stato interiore di luce. Lo so, è più facile a dirsi che a farsi. Quando siete turbati, feriti, delusi, scossi o distrutti, per voi è normale pregare per chiedere aiuto al Cielo.

La preghiera è come un lavoro e, in quanto tale, necessita di una certa disciplina. Pregare significa forse liberarsi, sfogare tutta la rabbia, mostrare al Padre la propria disperazione? Pregare non è liberarsi della propria immondizia interiore, ma agire in maniera seria e santa. Il Padre sa già quanto è pesante il vostro cuore e quanto critica è la situazione, anche se non siete voi a dirglielo. Questo non vuol dire che non dobbiate parlargliene, ma soltanto che dovete usare toni più pacati.

Normalmente non si prega facendo sfoggio di gesta grandiose o drammatiche né di sentimenti pretenziosi, bensì con modestia e magari con un sorriso. Tale atteggiamento aiuta a calmarsi, a diminuire il pathos. Quando Gesù pregava non si metteva in mostra, anzi usava una gestualità minima, dimessa, silenziosa: pensate, per esempio, a come si

è comportato nell'Orto degli Ulivi, quando aveva ogni diritto di essere agitato. Cercate anche voi di avvicinarvi alla preghiera con un po' di disciplina e di libertà interiore.

2. Aiuto pratico

Pensate alla situazione di un medico al pronto soccorso, in procinto di operare, quando vede steso sul lettino suo figlio. Può aiutarlo, ma solo se mantiene il controllo, si lava le mani, indossa il camice e impugna professionalmente il bisturi, con sangue freddo e mano ferma. Voi dovete imitare questo chirurgo.

- a) Primo passo: *pulizia*. Come il chirurgo si lava accuratamente le mani, voi dovete purificarvi interiormente prima di iniziare a pregare. Dovete essere consapevoli che i vostri sentimenti spesso non sono puri. Chiedetevi quanta rabbia, desiderio di possesso o di vendetta covate e lavate via queste emozioni. Pulite anche la stanza in cui pregherete, per esempio cambiando l'aria, accendendo una candela, aprendo la Bibbia e chiudendo la porta. Così diventerà più facile trovare la pace interiore.
- b) Secondo passo: *respirare profondamente*. Serve a liberare il cuore quando è oppresso da preoccupazioni, dal dolore o dalla paura. Scacciate tutte queste emozioni negative semplicemente espirandole.
- c) Terzo passo: ponete davanti ai vostri occhi la *fotografia di un bambino innocente*. Potrebbe sembrarvi ingenuo e ben poco realistico, ma non è così: è un'immagine incontaminata dal dolore, dai preconcetti, dai pensieri negativi e dai dubbi. Anche voi un tempo siete stati come quel bambino: esso è ancora parte di voi e lo sarà per sempre. Dovete soltanto ricordarvelo e decidere, quando pregate, di tornare a essere quel semplice bambino, pieno di aspettativa e di speranza, e ignorante di tutto quanto è malvagio.
- d) Quarto passo: cercate di porvi in un *atteggiamento interiore* a cui le gerarchie oscure non possono accedere. Un buon esempio è la *gratitudine*: pensate per quale ragione potete essere riconoscenti. Oppure la *gioia*: meditate su quello che vi rende felici. O, ancora, la *speranza*: andrà tutto bene, se solo respirate abbastanza profondamente. Oppure scegliete

la comprensione, il perdono o l'*amore*: naturalmente non potete amare tutto e tutti dalla mattina alla sera e sprizzare amore da tutti i pori; non sopravvalutatevi. Ma ci sono molte persone e molte cose nel mondo che voi già amate. Vi basterà concentrare l'attenzione su di esse.

Chi decide di non seguire questi quattro passi dovrebbe almeno porsi in un atteggiamento di apertura: «Se ho sperimentato quanto c'è di peggio, è anche possibile che mi capiti il meglio». Concedete al Cielo e alla terra almeno una possibilità.

Se pregate con una tale disposizione d'animo, le gerarchie oscure vi sentiranno, ma non potranno fare nulla. Se invece quando pregate siete demoralizzati, arrabbiati o albergate sentimenti negativi, gli spiriti maligni possono cercare di sfruttare questo vostro atteggiamento. Quindi non fate l'errore di pensare che la preghiera vi metterà nella condizione spirituale e interiore giusta, poiché avviene esattamente il contrario: dovette raggiungerla prima di iniziare a pregare.

3. *Esercizi*

Come possiamo fare a porci in questo atteggiamento interiore di luce?

Hohlelehrer: il cammino della vostra vita è un continuo progresso nello spazio, nel tempo e negli atteggiamenti. Voi vi muovete nelle case, nelle strade, nelle città, nei paesaggi, nel tempo – ore, stagioni, fasi della vita – e anche negli atteggiamenti e negli stati d'animo. Essi possono essere cupi, chiusi, ma anche aperti e luminosi. Chiedetevi più spesso dove vi trovate in questo momento e come vi sentite. Esattamente come potete alzarvi e andarvene dalla stanza in cui siete, così dovete poter fare con gli stati d'animo negativi che provate: alzatevi e andatevene, lasciateveli alle spalle ed entrate nella *stanza del cuore puro*. A questo proposito vi assegno anche due esercizi.

ESERCIZI

Primo esercizio: immaginate di essere in un lungo corridoio fiancheggiato da porte da entrambi i lati. Dietro ogni porta c'è una stanza: a

destra ci sono quelle della gratitudine, della gioia, della speranza e così via. Decidete, per esempio, di entrare nella stanza della gratitudine. Qual è il colore predominante? Che quadri sono appesi alle pareti? Quali odori e suoni sentite?

Fate esperienza della gratitudine vostra verso gli altri e degli altri nei vostri confronti. Sentite l'atmosfera attorno a voi, la gioia, la disponibilità, l'amicizia, la positività. Rimanete un po' in questa stanza e assaporatene le sensazioni vive, positive. Poi iniziate a pregare e vedrete che, anche senza esservi preparati, avrete un atteggiamento interiore giusto e luminoso, nonostante i motivi che vi hanno spinto a pregare non lo fossero. Gli elementi negativi rimangono fuori dalla porta, solo a quelli positivi è permesso entrare.

Sul lato sinistro del corridoio invece si trovano le stanze della preoccupazione, della paura, della rabbia, della vendetta e così via. Non dovete varcarne la soglia, ma di tanto in tanto aprite la porta di una di quelle stanze e subito richiudetela, o almeno sbirciate dal buco della serratura. Una breve occhiata è sufficiente per convincervi di quanto pesante è l'atmosfera lì dentro e che stato d'animo negativo vi regna.

Secondo esercizio: cercate di ricordare in quale luogo più di ogni altro avete avuto la sensazione di essere completamente voi stessi, dove avete potuto respirare sentimenti positivi senza sentirvi attaccati o feriti, dove avete percepito il Cielo, detto sì senza riserve e nessuno vi ha disturbato. Forse si tratta della poltrona a casa di vostra nonna, di un fazzoletto di prato sotto un albero fiorito, di una particolare panca in chiesa, della riva del mare o della cucina di casa vostra. Figuratevi quel luogo come se lo aveste davanti agli occhi, poi trattatelo come una fotografia mentale, incorniciatelo e mettetelo in un posto sicuro nel vostro cuore, nella mente o dove siete certi di averlo sempre sottomano. In questo modo avrete trovato dentro di voi un luogo ideale, *la stanza della libertà*.

Da oggi in poi, quando vi sentirete in trappola o minacciati, toccatevi il cuore o la testa, dovunque avete posizionato l'immagine ideale del luogo, e visitatelo. Vedrete: si aprirà per accogliervi, vi abbraccerà e rassicurerà. A questo punto potrete pregare. Da questa stanza potrete anche agire in maniera più efficace. Per esempio, potete ascoltare

più attentamente il vostro interlocutore nel corso di una discussione, prendere voi la parola, sedare i toni o ravvivare la conversazione, far ridere l'altro, dire qualcosa di decisivo, trovare le parole giuste...

Vi siete purificati e avete trovato la pace interiore, avete respirato, ricordato il bambino dentro di voi e scoperto una stanza che vi mette in uno stato d'animo positivo. Ora potete iniziare a pregare. Avete la sensazione di non essere mai stati così puri e santi come in questo momento, in cui state dialogando con il Cielo. Trovate le parole che quotidianamente vi sfuggono, parole meravigliosamente semplici e significative. Non augurate nulla di male ai vostri nemici, anzi desiderate tutto il bene per loro, e arrivate persino a farlo. Forse vi capita di versare qualche lacrima – non è vietato, nulla lo è! – ma subito dopo sorridete: è un pianto di gioia. Quanto più puro è il vostro cuore, tanto più efficace sarà la preghiera.

È anche utile pregare sempre in un luogo sacro, per esempio in chiesa. Ciò può rafforzare la preghiera e creare le condizioni ideali. Ma questo da solo non basta per preservarvi dagli influssi delle gerarchie oscure. Serve un cuore puro e per averlo dovete rifugiarvi nella vostra stanza speciale, dentro di voi.

Naturalmente ci sono situazioni nelle quali i quattro passi della preparazione non possono svolgersi con la necessaria calma e concentrazione. Per esempio, quando siete in auto, con le mani al volante, di sicuro non potete lavarvele. Ma potete comunque respirare profondamente, pensare per un secondo all'immagine del bambino innocente e pronunciare la parola «gratitudine». Così facendo entrerete nella vostra stanza interiore, la Madre celeste vi abbraccerà, il mantello di luce blu vi circonda e gli angeli della luce saranno ai loro posti, pronti ad ascoltarvi.

In ogni caso è sempre importante seguire tutti i passi della preparazione per comprenderli e renderli parte di sé. Anche in quest'ambito sono fondamentali la disciplina e la costanza. Non è necessario fare come Gesù che pregava alla mattina, prima di pranzare, dopo cena, la sera e anche di notte, come testimoniato dalla giornata che precedette l'Ultima Cena.⁶ Ma dovete almeno dedicare un po' del vostro tempo alla preghiera, meglio se al mattino dopo esservi alzati, e poi comportarvi di conseguenza.

III. EFFETTI SU CHI PREGA



Conoscete la teoria secondo cui pregando si rimane nella sfera della propria psiche e non si fa che dialogare con se stessi? Pregare sarebbe allora una sorta di autosuggestione con la quale ci si consola, tranquillizza e incoraggia. Questa teoria poggia sul presupposto che Dio, gli angeli e gli altri esseri celesti non esistono. Poiché io sono un angelo, non vi meravigliate se vi dico che non ritengo realistica questa affermazione.

Tuttavia è corretto dire che la preghiera ha un effetto su chi vi si dedica. Dalla sola decisione di pregare deriva la capacità di aprirsi al Cielo. Basta un poco di preparazione, di cui vi ho già in parte parlato, per trovare una stanza interiore nella quale le gerarchie oscure non hanno accesso. Questo, unito alla preghiera vera e propria, ha effetto sul piano fisico, emotivo, intellettuale e interiore di chi prega.

1. Il piano fisico

Come saprete per averlo provato direttamente, un'esperienza emotiva o spirituale ha effetti sul piano fisico. Vi «colpisce allo stomaco», vi fa arrossire o impallidire. È rintracciabile nella vostra espressione di gioia o di dolore. Conoscete poi di certo i cosiddetti effetti psicosomatici che alcuni avvenimenti hanno sull'organismo, arrivando a fare la differenza tra salute e malattia. Quindi non vi stupirete del fatto che la preghiera ha un effetto terapeutico e calmante sul fisico. Ogni cellula riceve la sua parte, viene irrorata di amore e a sua volta lo diffonde.

Obiezione: Papa Giovanni Paolo II pregava quotidianamente per intere ore eppure era molto malato.

Al contrario, avendo pregato così tanto, il suo corpo è riuscito a sopravvivere all'attentato e alla malattia per così tanto tempo. Senza la preghiera non sarebbe vissuto così a lungo e in maniera così efficace.

Pregare quotidianamente significa nutrire regolarmente il corpo. Voi mangiate tre volte al giorno e allora perché non pregate altrettante volte, per esempio prima di mettervi a tavola? Anche quando siete da qualche parte in attesa, invece di guardarvi intorno con aria annoiata o di spazientirvi, potete pregare.

Così facendo innanzitutto mettete di buonumore le cellule del vostro corpo e date loro una motivazione: è divertente lavorare nell'organismo di questo essere umano, è davvero bello. Inoltre, le cellule saranno anche nutrite meglio tramite la preghiera, rafforzate, illuminate, curate. Terzo, le cellule miglioreranno il loro rapporto con le vicine. E quanto più l'organismo diventa una comunità unita e positiva, tanto più migliora la salute. Chi prega molto esce dall'isolamento ed entra a far parte della comunità di esseri celesti insieme ai suoi simili, anch'essi dediti a una regolare preghiera, e a coloro per i quali egli prega. Questa esperienza comunitaria emana dal corpo come se si trattasse di raggi di luce e così facendo lo guarisce dal di dentro.

2. Il piano emotivo

La maggior parte delle persone crede che l'umore sia un po' come il tempo: non ci si può fare nulla. Oppure pensa che, se non ci si comporta in base all'emozione del momento, si mente e si fa il doppio gioco. E non è un concetto poi così sbagliato. Ma se non è facile esprimere appieno le proprie emozioni, non è giusto neppure lasciarsi trasportare da esse: anzi si deve imparare a dominarle. Decidete se siete arrabbiati, quanto, quanto a lungo, quanto spesso, se temete qualcosa e cosa in particolare, di cosa invece avete meno paura, cosa vi blocca e così via. Non siate troppo esigenti, esercitatevi all'inizio solo per cinque minuti e pian piano aumentate il tempo, in modo da

abituarvi a dominare i vostri sentimenti. Alla fine avrete la capacità di trasformare la tristezza in compassione, la rabbia in indulgenza, l'invidia in generosità e così via.

Chi prega ed è puro di cuore – ossia ha una disposizione d'animo pronta e condiscendente – è aperto a ogni possibilità e quindi ottiene la libertà. La tristezza, la rabbia e l'invidia non sono le uniche possibilità che si trova di fronte: può riconoscere quanto Dio è stato generoso con lui, può essere grato, soddisfatto, felice e di buonumore. Sa già che tutto andrà per il meglio se solo fa un bel respiro profondo e osserva le cose dal punto di vista del Cielo. Non si sente più una vittima e non ne soffre. In quanto creatura fatta a immagine e somiglianza di Dio, si trova a quattr'occhi con il Padre e dialoga con lui. Dio è il re, ma si tratta di un re buono: egli non impone solo doveri, bensì chiede l'aiuto e la collaborazione dell'uomo per riportare al Cielo tutta la creazione.

Se foste un animale, distinto dagli altri da determinate caratteristiche o mancanze, avrebbe senso che vi comportaste come tale, onorando la vostra specie e rimanendo il più naturale possibile, per esempio gridando quando siete arrabbiati e così via. Ma voi vi siete incarnati come creature fatte a immagine di Dio, evoluti al punto da avere diverse possibilità. Partecipate anche al mondo delle piante e degli animali, ai quali siete uniti da un legame fraterno, siete tuttavia anche dei delegati di Dio. Considerate le vostre emozioni come un mezzo. Da questo punto di vista siete stati dotati di un intero parco macchine e potete scegliere quale usare di volta in volta. Ora ditemi: non preferite la gioia alla rabbia?

Se anche l'ira non scompare da un momento all'altro, sciogliendosi come neve al sole, l'importante è farla passare in secondo piano, preferendole sensazioni più positive e luminose. Un viso scuro si schiarisce quando è illuminato da sentimenti di gioia e magari persino da una risata. Se sorridete a qualcuno, questi non potrà che ricambiare il sorriso. Il clima allora inizia a rilassarsi e tutto diventa più ragionevole e obiettivo. Pregare è un atto sacro e in quanto tale ha la facoltà di guarire. È come quando dopo un terribile temporale all'improvviso spunta il sole.

Non è così facile riuscire a controllare le proprie emozioni: ci vuole allenamento. Per questo vi propongo un'esercitazione.

ESERCIZIO

Quotidianamente, quando viene sera, fate il bilancio della giornata: per quanti minuti siete riusciti a controllare le vostre emozioni? Prima di alzarvi dal letto avete deciso quale sentimento avrebbe regolato la vostra giornata. Poi però è accaduto qualcosa, per esempio vi siete agitati a causa di una telefonata. A quel punto cos'è successo? Mettiamo che abbiate respirato a fondo, lavato le mani, riportato alla mente il bambino innocente, siate entrati nella stanza della gioia e detto una breve preghiera. Magari per fare tutto questo è bastato un minuto, passato il quale la rabbia se ne è andata. Pian piano aumentate il tempo a cinque minuti, poi a dieci, a venti... Scrivete i progressi che state compiendo. Se vi eserciterete quotidianamente, imparerete a non lasciarvi dominare dalle emozioni, ma a essere voi a dominarle. Pregare vi aiuta in questo senso. Più coltivate questa capacità, e più libertà ottenete.

3. Il piano mentale

Pensare e sentire sono come due gemellini, vanno sempre in giro insieme, mano nella mano. Ma chi dei due guida l'altro? Si alternano secondo uno schema complesso.

Quando avrete imparato a conoscere l'universo dei vostri sentimenti, anche i pensieri si chiariranno. Viceversa, fare ordine nei pensieri vi può aiutare a comprendere meglio anche i sentimenti. Pregare purifica i vostri pensieri, li ordina, li illumina e li rende più convincenti. Pregare con il cuore puro è una forma di igiene mentale, un modo per allenare la concentrazione. Pensieri puri però significa anche sentimenti puri.

Per prima cosa dovete fare chiarezza dentro di voi e ammettere che i pensieri sono efficaci quanto le parole e le azioni. Non ferite gli altri solo quando li colpite fisicamente o li insultate, ma anche quando pensate male di loro. Forse l'altro non ne ha coscienza, tuttavia sul piano spirituale percepisce il vostro pensiero e capisce di non potersi fidare di voi. E così vi rende pan per focaccia. In questo modo però si instaura un clima di sfiducia e di tensione.

Avrete notato come le espressioni del viso corrispondano alle parole del vostro interlocutore: se è felice e amichevole nei vostri confronti,

sorriderà. Potreste pensare che sia possibile fare o dire qualcosa senza che l'altro si renda conto delle vostre vere intenzioni, ma non è così. La vostra mente è in contatto con l'esterno, presenta come degli innumerevoli pori, delle finestre dalle quali fuoriesce il pensiero. Quello che pensate lascia il vostro corpo come il respiro fuoriesce dalla bocca, come un fiato, una sorta di nuvoletta colorata. Chi riesce a vedere l'aura non ha difficoltà a vedere questo alone e di conseguenza a capire i veri sentimenti delle persone.

Quando dopo una breve preparazione vi accostate alla preghiera con cuore puro, venite circondati da una forte luce multicolore. Le vostre vibrazioni diventano visibili agli altri anche se non dite o non fate alcunché. Pure le piante e gli animali riescono a percepirle.

4. Le stanze interiori

Anche sulla vostra anima, e in particolare sulle stanze interiori, la preghiera ha effetto: vi dona la forza della luce. Diventate portatori di luce, come gli angeli e i santi. Anch'essi, insieme alla Trinità, dimorano nelle vostre stanze interiori, agiscono in esse, con esse e per esse. Preghando li mettete all'opera. È un po' come quando accendete una candela.

L'uso di accendere candele in chiesa o in altri luoghi sacri rispecchia proprio tale atteggiamento interiore. Anche nel mondo profano, per esempio a una festa, si accendono candele, fiaccole o festoni luminosi e nel corso di ricevimenti più importanti si ricorre addirittura ai fuochi d'artificio come segni esteriori della gioia interiore.

Nelle stanze interiori di coloro che pregano molto si trovano tante luci: sulla battigia interiore,⁸ presso la fonte interiore,⁹ nella chiesa interiore¹⁰ e così via. Accade anche quando l'oggetto della preghiera non era propriamente luminoso. Poiché le motivazioni più superficiali rimangono fuori dalle stanze interiori, solo l'atteggiamento intimo di colui che prega e le stanze luminose nelle quali si rifugia influenzano la sua preghiera.

INDICE

<i>Prefazione</i>	»	7
PARTE I - PREGARE: COME E PERCHÉ?	»	9
Introduzione.....	»	11
I. Prepararsi alla preghiera	»	13
1. Cuore puro	»	13
2. Aiuto pratico	»	15
3. Esercizi.....	»	16
II. Chi pregare?	»	19
1. La Trinità	»	19
2. Angeli e santi.....	»	21
3. Ascolto in Cielo e nelle stanze interiori.....	»	21
4. La mistica essenza della preghiera	»	23
III. Effetti su chi prega	»	27
1. Il piano corporale	»	27
2. Il piano emotivo.....	»	28
3. Il piano mentale.....	»	30
4. Le stanze interiori.....	»	31
IV. Chiedere e ringraziare	»	33
1. Preghiere di ringraziamento	»	33
2. Pregare per sé.....	»	34

3. Richieste irrealizzabili o inutili.....	»	35
4. Preghiere piene di fiducia.....	»	35
5. Pregare nella pienezza.....	»	37
6. Accettare i doni.....	»	38
V. Intercessioni.....	»	41
1. Il triangolo.....	»	41
2. Evitare le intromissioni.....	»	42
3. Scoprire l'amore nascosto.....	»	43
4. Decidere di credere.....	»	45
5. Riserve.....	»	46
6. Pregare per il meglio.....	»	47
7. Intercedere per un gruppo.....	»	49
8. Intercessioni per i defunti.....	»	51
VI. Intercessioni per la guarigione.....	»	55
1. Spirito e materia.....	»	55
2. Blocchi.....	»	57
3. Possiamo imparare da Gesù?.....	»	60
4. Verso la guarigione.....	»	61
VII. L'efficacia delle preghiere.....	»	63
1. Le preghiere non sono superflue?.....	»	63
2. Come agiscono le intercessioni?.....	»	65
3. Monologo o dialogo?.....	»	66
4. La risposta negli avvenimenti.....	»	69
VIII. Postura del corpo e delle mani.....	»	75
1. Posizione eretta.....	»	75
2. Stare in piedi.....	»	75
3. Inginocchiarsi.....	»	76
4. Stare seduti.....	»	77
5. Camminare.....	»	78
6. Distendersi.....	»	78
7. Ballare.....	»	79

8. Braccia tese verso il cielo	»	80
9. Mani a coppa.....	»	81
IX. Varianti della preghiera	»	83
1. Pregare ad alta voce o in silenzio	»	83
2. Pregare con parole proprie o con formule	»	83
3. Pregare da soli o in gruppo	»	84
4. Pregare al lavoro	»	85
5. Pregare nella natura	»	87
6. Pregare con la natura	»	89
7. Pregare con i bambini.....	»	93
8. Pregare nel corso dell'anno.....	»	94
X. Pregare con lo Spirito Santo	»	97
1. Il mediatore	»	97
2. La rúach.....	»	99
3. Espressioni artistiche	»	101
4. L'arcobaleno.....	»	103
5. Esercizi dell'arcobaleno.....	»	105
CONCLUSIONE	»	109
PARTE II - IL PADRE NOSTRO.....	»	113
Padre	»	117
Nostro	»	120
Che sei.....	»	122
Nei cieli	»	123
Sia santificato	»	124
Il tuo nome	»	126
Venga il tuo regno	»	127
Sia fatta la tua volontà.....	»	132
Come in Cielo così in terra	»	141
Dacci oggi il nostro pane quotidiano.....	»	147
Rimetti a noi i nostri debiti.....	»	156

Come noi li rimettiamo ai nostri debitori.....	» 163
E non ci indurre in tentazione ma liberaci dal male.....	» 167
Ringraziamento	» 179
 PARTE III - PREGHIERE	 » 181
 Gesti del Padre Nostro	 » 183
Preghiera dei tre aspetti del Padre.....	» 185
Preghiera al Padre.....	» 186
Che tu sia lodato, Cristo	» 187
Preghiera dei tre aspetti del Figlio.....	» 188
Ave Maria della Protezione	» 191
Ave Maria del Natale.....	» 192
Ave Maria della Passione	» 193
Ave Maria della Pentecoste.....	» 194
Aspetto di Sofia.....	» 195
Variante dell'aspetto di Sofia	» 196
Nell'ora del bisogno	» 197
Invocazione dello Spirito Santo	» 198
 <i>Note</i>	 » 199