

## **Rosario del respiro**

*prima decina di respiri: aria naso*

*seconda decina di respiri: aria gola*

*terza decina di respiri: plesso – respirazione di pancia*

*quarta decina di respiri: cuore che si contrae ed espande – attenzione ai sensi del cuore*

*quinta decina di respiri: preghiera esicastica ("Gesù Figlio del Padre, abbi pietà di me!")*

## **Casetta di NAZARETH**

**TRE AVE MARIA**

**GLORIA AL PADRE**

**ENTRATA NELLA CASETTA – ATTRAVERSAMENTO DEL FASCIO DI LUCE**

**IN BRACCIO A MARIA – PERCEZIONE CON I SENSI – COCCOLE**

**ABBRACCIO CON GESU' IL FRATELLINO MAGGIORE IN BRACCIO A MARIA**

**DIALOGO CON GESU' – SPORCO CHE SI STACCA DAL PANNO DENTRO AL**

**SECCHIO D'ACQUA – DISTACCO DEI PESI**

**ASCOLTO DI GESU'**

**DISCESA ED ENTRATA MANO NELLA MANO CON LA FAMIGLIA NELLA**

**STANZETTA DEL PADRE NOSTRO**

**UNIONE CON TUTTI I PADRE NOSTRO DEL MONDO E A TUTTE LE EUCARESTUE**

**CELEBRATE IN QUESTO MOMENTO...**

### **1. Sommità del capo.**

***bwûn d'bwasmâja***

***Padre nostro che sei nei cieli /***

***Dio fece posare sul capo la **benedizione** (Sir 44, 23).***

**Tengo fissa l'attenzione sulla sommità del capo e visualizzo un fiore che sboccia offrendo i suoi petali alla luce increata. Prendo coscienza del dono della paternità divina e accolgo le benedizioni celesti. Mi percepisco «figlio nel Figlio» e fratello di tutti i figli di Dio, dei quali in questo momento sono portavoce: «Padre *nostro!*». Posso lasciare riecheggiare le parole dell'inno: «Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione nello Spirito santo» (cf Ef 1, 3).**

2. Fronte

***Nithkâdasch schmakh***

***il tuo nome è santo /***

***Porteranno il mio nome sulle loro fronti (Ap 22, 4).***

**Trasferisco l'attenzione all'altezza dell'intercilio e apro l'occhio interiore alla contemplazione del Nome/Volto divino, suscitando in pari tempo adorazione e sincero desiderio di vivere alla presenza del Signore, quale si manifesta nelle sue creature e nello svolgersi della storia umana. Posso riecheggiare il canto del «trisagio» proclamato dai serafini: «Santo, santo, santo è il Signore delle schiere angeliche» Os 6, 3).**

3. Bocca-gola

***Têtê malkuthakh***

***il tuo regno viene /***

***Con la bocca si professa la fede per la salvezza (Rm 10, 9).***

**Dischiudo le labbra nella proclamazione del Regno e, per accoglierne degnamente i doni della Parola e del Pane, invoco la grazia dello Spirito santo:**

**«il tuo santo Spirito viene su di me e mi purifica»**

**(variante a Lc 11, 3),**

**così che dalla mia bocca escano sempre parole «edificanti», «costruttive», tali da operare l'instaurazione del regno di Dio sulla Terra.**

#### 4. Cuore

**hwê tzevjânach aikâna d'bwaschmâja**

**La tua volontà si compie come in cielo così in terra  
/ Porrò la mia legge nei loro cuori (Ger 31, 33).**

**Sosto nella visualizzazione del cuore e, suscitando una disposizione interiore di fiducioso abbandono, mi apro all'accoglienza docile e alla pratica gioiosa della volontà di Dio che si manifesta in tutto «ciò che è buono, a lui gradito e perfetto» (Rm 12, 2) e che comporta «che ciascuno sappia mantenere il proprio corpo con santità e rispetto» (1 Ts 4, 4).**

**E come dal cuore il sangue si irradia nell'intero corpo, così tutte le mie membra vibrino all'unisono con il volere divino. Ripeto con il cuore di Maria:  
«Si compia in me la tua volontà» (cf Lc 1,38).**

#### 5. Plesso

**Haw-lan Lahma – Tu ci dai il pane  
Dsunqanan Yaumana - per il nostro bisogno di giorno in  
giorno**

**Dacci sempre di questo pane (Gv 6, 34).**

**L'attenzione si sposta ora sul primo dei centri vitali inferiori per dischiuderlo al dono delle energie divine. Là dove abbiamo ricevuto il nutrimento prenatale e dove si opera il metabolismo degli alimenti, il Pane eucaristico possa dispiegare in me tutta la sua efficacia rivitalizzante e guaritrice.**

## 6. VISCERE

**Washwok-lan Haubain - e perdoni a noi le nostre offese  
Akana Dap Hnan – nell'istante in cui noi  
Swakan L'hayawen - abbiamo perdonato coloro che ci  
hanno offesi**

***Rinnova il tuo santo Spirito nelle mie viscere (cf Sai 51, 12-13).***

***Raggiunte dall'invocazione del perdono, le «viscere» si aprono alla riconciliazione dilatandosi nella carità e vengono purificate dai sentimenti di ostilità, prepotenza, rifiuto; da ogni traccia di impulsività, invidia, rancore; da inclinazioni all'ira, alla lussuria, all'orgoglio.***

***Mi rivesto delle «viscere di Cristo»  
(cf Col 3, 12-17).***

## 7. CENTRO BASALE

**Wela Taalan - e non ci lasci entrare  
L'nisyona - in tentazione  
Ella Pasan Min-bisha – ma nella tentazione ci strappi dal  
maligno**

***Se non rinascete di nuovo, non potete vedere il regno di Dio (Gv 3, 3).***

***Giunto al centro basale, prendo atto del rischio di essere risucchiato nella pura materialità e quindi di venire soggiogato dalle forze del Maligno che ostacolano ogni anelito verso l'alto. Mi sottraggo alla tentazione invocando l'aiuto divino nelle prove della vita e metto a fuoco quali sono i mali che maggiormente mi insidiano: «Signore, liberami!».***

