



Meditare con i Salmi

Assumi una posizione comoda, chiudi gli occhi e mantieniti in assoluto silenzio *1 minuto*

Respira profondamente e se ti accorgi di avere la cinta dei pantaloni troppo stretta allentala ...
1 minuto

Per favorire il rilassamento conta a ritroso da 10 a 1 e ad ogni numero rilassati sempre di più.

10 Inspiro

9 Espiro

8 il corpo è pesante e lento

7 si rilassano i muscoli

6 sei nel piacere del rilassamento e la tua coscienza è immersa nel profondo

5 ancora più giù, ti senti ancora più pesante

4 le ciglia sono pesanti, socchiuse, in totale rilassamento

3 tutto è in pace

2 sei in uno stato più profondo mai provato finora

1 sei in uno stato di coscienza più profondo, lasciati andare...

Ascolta la sensazione di rilassamento di tutto il corpo che è armonico e in asse *5 minuti*

Cerca di liberare la mente da ogni preoccupazione e giudizio,
lascia andare la paura,
sciogli rabbia e rancore,
attraverso il perdono da chiedere a Dio e da offrire alle sorelle e ai fratelli *5 minuti*

Mettiti in contatto amoroso con tutto il creato e il Creatore
e ripeti dentro di te con calma e più volte al ritmo del respiro
le parole del Salmo che hai scelto
tra quelli che trovi qui sotto...

...

In atteggiamento di lode onora la Vita e mantieni il sorriso tra le tue labbra *2 minuti*

Lentamente ritrova la consapevolezza del respiro e al prossimo inspiro apri agli occhi *1 minuto*

Al successivo inspiro alzati in piedi, dopodiché guardati intorno e riprendi attivamente la tua giornata *1 minuto*

Salmi scelti per i bisogni della persona

Per lodare e ringraziare

Ti rendo grazie Signore con tutto il cuore
e racconto le tue meraviglie. *Sal 9,2*

Accostiamoci al Signore per rendergli grazie,
acclamiamo a Lui con canti di gioia. *Sal 94,1-2*

L'anima mia loda il Signore, mio Dio.
Benedetto il Suo nome da ora e per sempre. *Sal 112,1-2*

Anima mia, dà lode al Signore!
Voglio lodare il Signore finché vivo,
nella mia esistenza
cantare inni al mio Dio. *Sal 146,2*

Ogni respiro
dia lode al Signore. *Sal 150,6*

Bisogno di protezione e sicurezza

Veglia su di me, o Dio
ho fatto di te il mio rifugio. *Sal 16,1*

Custodiscimi, Signore, come la pupilla dell'occhio
nascondimi all'ombra delle tue ali. *Sal 17,8*

Ti amo, Signore, mia forza
mia rupe, mia difesa, mio liberatore. *Sal 18,2*

Difendi il tuo servo dall'orgoglio:
su di me non abbia presa
e sarò innocente,
libero da gravi colpe. *Sal 19,14*

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla,
in pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia. [Sal 23,1](#)

Anche se vado nell'oscura valle
non temo alcun male
perché tu sei con me
Il tuo bastone e il tuo sostegno mi consolano. [Sal 23,4](#)

In te Signore mi sono rifugiato, mai sarò deluso,
mia rupe e mia fortezza tu sei. [Sal 70,1.3](#)

Rivolgo a te i miei occhi, Signore Dio,
in te mi rifugio, non lasciarmi indifeso. [Sal 141,8](#)

Io grido a te Signore dicendo:
sei tu il mio rifugio nella terra dei viventi. [Sal 142,6](#)

Il Signore è vicino a chiunque lo invoca
a quanti lo invocano con sincerità. [Sal 145,18](#)

Per fare verità

Signore fammi conoscere le tue vie
fammi discernere i tuoi sentieri
guidami nella tua fedeltà, istruiscimi
perché tu sei il Dio che mi salva. [Sal 25,4-5](#)

Togli il velo dai miei occhi, Signore,
e contemplerò le meraviglie dei tuoi insegnamenti. [Sal 119,18](#)

Per chiedere perdono

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore
nella tua grande misericordia cancella la mia rivolta
e lavami a fondo dalla mia colpa
rendimi puro dal mio peccato. [Sal 51,3-4](#)

Bisogno di direzione

È Dio che mi riempie di forza
e fa più sicuro il mio cammino. *Sal 18,33*

Mi precedi, Signore, mi segui,
mi stringi e poni su di me la tua mano
la tua conoscenza di me è meravigliosa
troppo penetrante, non posso resisterle. *Sal 139,5-6*

Fammi conoscere la via da seguire
perché a te offro la mia vita, Signore. *Sal 143,8*

Con bontà mi guidi il tuo Spirito
su terre che non conoscono inciampi. *Sal 143,10*

Per la pace interiore

Anima mia ritrova la tua pace
perché il Signore ti ama. *Sal 116,7*

Per imparare ad amare

È forte il suo amore per noi,
la fedeltà del Signore è per sempre. *Sal 117,2*

Fammi sentire al mattino il tuo amore
perché ho fede in te, Signore. *Sal 143,8*

Per imparare a comunicare

Ti siano gradite le parole della mia bocca,
il meditare del mio cuore
davanti al tuo volto, Signore,
mia roccia e mio redentore. *Sal 19,15*

Per imparare a desiderare

Ricerca nel Signore la tua gioia,
esaudirà i desideri del tuo cuore. *Sal 37,4*

Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco
il mio essere ha sete di te
la mia carne desidera te. *Sal 63,2*

Apro inspirando la bocca,
perché desidero le tue procedure. *Sal 119,131*

Per ritrovare una centratura

Ho posto il Signore davanti a me sempre;
poiché Egli è alla mia destra, io non vacillerò.
Per questo il mio cuore si rallegra; la mia anima gioisce
e anche il mio corpo riposa tranquillo. *Sal 16,8-9*

Sta in silenzio davanti a Dio:
credi in Lui, è Lui che agisce.
Sal 37,7 e 39,10

Il silenzio, Signore,
è lode per te. *Sal 65,2*

Per ritrovare fiducia

La parola del Signore è retta
ogni sua opera fedele,
la terra è piena del suo amore. *Sal 32,4-5*

Signore mi hai coronato di gloria e di onore,
mi hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i miei piedi. *Sal 8,6-7*

mt

PASSI SCELTI

Vangelo di Matteo

Prenota la tua copia!

Rinascere dall'Alto



Nuova data

28-29 ottobre

*Bisogna che voi siate generati dall'alto.
Il vento soffia dove vuole e ascolti la voce di lui
ma non sai dove viene e dove va;
così è ogni nato dallo Spirito.*

Gv 3,7-8



A · S · H · A · R[®]

L'ACCADEMIA
PROFESSIONALE
DEL MASSAGGIO
OLISTICO

[CONTATTACI](#)

[PIU' INFO](#)

In questo tempo difficile dove il contatto viene meno,
il massaggiatore diviene fondamentale per aiutare le persone
a ritrovare l'armonia psicofisica tramite stimolazioni tattili e tecniche naturali.

**Ecco perché vi proponiamo il percorso nell'Accademia ASHAR
promossa da Betzadi**

