

Isola delle Femmine, 04/4/2025

PREGHIERA DEL CUORE

“LE RADICI DELL’OTTUPLICE SENTIERO”



Lode al Signore!

La meditazione di questa sera è sulle radici dell’ottuplice sentiero, per arrivare a vivere la meditazione, come vita, non soltanto, come rilassamento.

Nel 1991, quando preparavo la mia tesi, un Documento della Santa Sede e il Cardinal Ratzinger mettevano in guardia su questo tipo di preghiera. Io ero preoccupato, ma il professore, che mi seguiva, mi ha incoraggiato: -Non preoccuparti, perché questo tipo di preghiera sarà il futuro.-

Adesso, in molti parlano di meditazione, respiro, mindfulness, delle quali noi, grazie a Dio, abbiamo padronanza.

Mi avventuro su questo ottuplice sentiero.

Il segreto del mio successo è di prendere da varie parti quello che ritengo utile da inglobare nel nostro cammino.

Nella Chiesa Cattolica Apostolica Romana nessuno parla di meditazione.

Se voglio fare un Corso di aggiornamento sull’argomento, mi devo iscrivere a Corsi laici.

Bisogna aggiornarci, non possiamo rimanere fermi a quello che abbiamo imparato tempo fa.

L’ottavo sentiero è l’albero della vita.

Le radici sono la padronanza di sé.

Il tronco è l’autodisciplina.

I rami sono rendere il corpo tempio dello Spirito Santo.

Le foglie sono la padronanza del respiro.

Le gemme sono il ritiro dei sensi.

I fiori sono la padronanza dell’attenzione, la vera concentrazione.

I frutti sono la vera meditazione.

Il cielo è lo stato di super-coscienza.

Questa sera, consideriamo le radici.

La meditazione vera ci porta a vivere una vita degna di essere vissuta, vivere una vita felice, indipendentemente da quello che accade.

Il primo passo, quello delle radici, si divide in cinque passaggi, che ci riportano all’evoluzione di sé.

Franco Battiato diceva che la meditazione ci porta a vivere questa evoluzione e padronanza di sé.

*La prima regola è la non violenza.

Gesù è stato definito il profeta della non violenza.

Si inizia con una storiella.

C'era un discepolo, che si lamentava sempre. Il maestro gli dice: -Prendi un bicchiere di acqua e un po' di sale. Prendi l'acqua del lago, aggiungi il sale e bevi. Come è?- Il discepolo risponde: -Salata!-

-Metti ora la stessa quantità di sale nel lago. Prendi un bicchiere e riempilo con l'acqua del lago e bevi. Come è?-

Il discepolo risponde: -Dolce.-

Parabola significa uscire dal nostro guscio.

Tante volte, il Signore ci ha detto di allargare i paletti della nostra tenda.

Molte volte, il nostro orizzonte è circoscritto alla nostra famiglia, al nostro gruppo... e un pelo ci sembra una trave.

Se riusciamo ad allargare i paletti della nostra tenda, i nostri orizzonti, i fatti ci sembreranno meno violenti. Dobbiamo riuscire ad aprirci.

Si può essere violenti in diversi modi: fisicamente, attraverso le parole, i silenzi, le emozioni, le omissioni.

La pace non sarà mai raggiunta attraverso manifestazioni esteriori.

Noi viviamo in un mondo, dove ci sono un centinaio di guerre, delle quali l'opinione pubblica non sa niente.

Che cosa possiamo fare?

La cosa più importante è riuscire a pacificare noi stessi. Più siamo in pace con noi stessi, più effonderemo la pace per chilometri e chilometri.

Tutto comincia con il pensiero. Ogni giorno, facciamo circa 70.000 pensieri. Secondo uno studio, si stima che il 93,6% sono pensieri negativi, di paura di quello che può succedere o è già successo.

È ovvio che questo flusso di pensieri porta conflitti dentro di noi.

In un cervello meditativo, questa tensione diminuisce ed entriamo nella pace, nel rilassamento.

La Preghiera del cuore crea un rilassamento automatico. Il nervo vago passa per il diaframma. Quando respiriamo consapevolmente, il diaframma si gonfia e si sgonfia, come un ombrello; aprendosi e chiudendosi, massaggia il nervo vago. Indipendentemente da quello che stiamo vivendo, ci rilassiamo.

Non c'è dubbio che ci sia la violenza: *"Io vi mando come agnelli in mezzo a lupi."* **Luca 10, 3.**

La prima forma di violenza è verso noi stessi, quando cerchiamo di realizzare i modelli, che la società propone.

Dovremmo capire dove è la felicità da dentro di noi.

Da ragazzi cerchiamo di accontentare i genitori, poi il marito o la moglie o i figli... Viviamo sempre, cercando di accontentare gli altri.

Questa è la più grande forma di violenza verso noi stessi, facendo di noi persone squilibrate.

Il modello di felicità deve essere personale.

Il lavoro per coltivare la non violenza inizia con la parola. Cerchiamo di evitare parole negative e ascoltiamo.

La non violenza si esprime anche con il rispetto, la gentilezza, la compassione. A volte, se si è gentili, si viene travisati, ma il problema è degli altri.

Per vivere la non violenza, c'è la pratica meditativa, dove sbricioliamo tutti i rospi, che abbiamo dentro.

*Il secondo principio della non violenza è la verità. La verità è Gesù.

C'è il vero e il falso. Noi possiamo vivere, dicendo parole vere e parole false.

Hitler affermava che continuando a dire menzogne, queste sarebbero diventate verità.

A volte, le persone mentono, sapendo di mentire, ma, continuando a ripetere la menzogna, convincono loro stesse.

Quando diciamo una bugia, l'altro crede, perché la mente mente; questa bugia, però, crea turbolenza e allontanamento.

Bisogna prestare attenzione a ogni parola, che diciamo.

Matteo 12, 37: *“In base alle tue parole sarai giustificato e in base alle tue parole sarai condannato.”* Di ogni parola inutile detta si renderà conto nel giorno del giudizio. Per questo, sono importanti le parole, che diciamo. Ogni parola ha una vibrazione. La parola crea o distrugge; ci sono paradisi o inferni, che dipendono da quello che diciamo. È importante la parola autentica. Dobbiamo fare un lavoro su noi stessi: essere onesti con noi stessi.

Le parole incidono sulla nostra salute. Hanno un effetto “placebo” o “nocebo”. Alcune ricerche dimostrano come l'effetto “placebo” sia una risposta biologica del nostro corpo.

La terapia non funziona, quando è data dalle medicine, ma quando il medico ci dice una parola, che facciamo nostra.

Quando, durante la Preghiera del cuore, sentiamo una parola e la prendiamo per noi, ha un effetto di guarigione.

Gesù ha guarito, attraverso la Parola.

Giovanni 5, 8: *“Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina!”*

Sapienza 16, 12: *“Non li guarì né un'erba né un emolliente, ma la tua parola, o Signore, la quale tutto risana.”*

È importante dire parole belle.

La parola negativa aumenta l'attività dei centri cerebrali collegati con l'amigdala, producendo il rilascio di ormoni collegati allo stress.

Le parole positive possono favorire il funzionamento cognitivo del cervello, stimolando il rilascio di serotonina, dopamina: gli ormoni della felicità.

Quando mi sono ammalato, il Signore mi ha detto che sarei guarito. Io ero convinto di questo e sono guarito. Occorre credere.

Se crediamo in noi stessi che ce la possiamo fare, così sarà. Per questo è importante vivere la verità.

Nella meditazione ascoltiamo quello che c'è veramente nel nostro cuore. La meditazione cerca di far coincidere il cuore con la mente; entriamo in queste dinamiche di verità.

*La terza regola delle radici è la non appropriazione: non rubare.

Non appropriarsi di quello che è degli altri: il riferimento non è solo ad oggetti, ma alla vita dell'altro, usando la menzogna.

Levitico 19, 11: *“Non ruberete né userete inganno o menzogna gli uni a danno degli altri.”*

Nel cammino spirituale, quando rubiamo qualche cosa, la mente si altera e l'oggetto rubato influenzerà tutti coloro che ne verranno in possesso.

Noi abbiamo sentito tante storie negative a causa di un'eredità.

Quando ci appropriamo di qualche cosa che non è nostro, facciamo entrare nella nostra vita la maledizione, senza rendercene conto.

Attraverso la meditazione, possiamo entrare in quello che ha detto Dio: noi siamo custodi, nulla ci appartiene.

Non ci appartengono i mobili e gli immobili, i figli... Tutto ci viene dato in custodia

Leggiamo in **Genesi 4, 9:** *“Il Signore disse a Caino: -Dov'è Abele, tuo fratello?”-*

Purtroppo, tante volte, facciamo il peccato di Caino, un peccato di non vita. Noi siamo i custodi dei nostri fratelli.

Uno dei modi più efficaci per la non appropriazione è diventare generosi.

La parola “generoso” deriva dal Latino “generosus”, che significa “nobile per nascita”.

Anticamente si credeva che la discendenza di una stirpe antica portasse in dote la grandezza d'animo e altre virtù. Non è così. Molte volte, i nobili non sono tanto generosi.

Chi coltiva la generosità entra in una dinamica di nobiltà.

Un esempio pratico: mia madre era molto generosa con le persone della sua famiglia; mio padre era generoso con tutti quelli che venivano a lui.

Quando sono morti, mio padre è andato subito in Paradiso, pur non andando a Messa; mia madre, che andava a Messa ogni giorno, ha dovuto aspettare un po'.

La generosità fa della nostra vita un Paradiso.

Nel Giudizio finale il Signore dice: *“Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi...ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.”* **Matteo 25, 34.40.**

Tutti riusciamo ad essere generosi con le persone, che amiamo, un po' meno con i carcerati. Nelle loro lettere affermano di essere innocenti, mi prendono in giro, ma va bene così. Noi li aiutiamo.

Un detto dice: “Chi inaffia, sarà inaffiato.” Di quello che abbiamo dato, riceveremo il centuplo.

Essere generosi non si intende solo dal punto di vista economico, ma anche del servizio. Il servizio verso gli altri ci porta benessere.

Quando noi facciamo un servizio di lode nei vari incontri di preghiera, è un servizio, che fa bene a tutto il mondo.

Se riuscissimo a capirlo, saremmo generosi, condividendo la lode, che porta benessere a tutta l'umanità.

*Il quarto passaggio è la brahmacharya: questa è l'utilizzo consapevole dell'energia sessuale, che è la più grande energia che noi abbiamo, specialmente nella giovinezza, predisposta alla perpetuazione della specie.

Una storiella.

Due monaci, un vecchio maestro e un giovane novizio, mentre erano in cammino arrivarono sulle rive di un fiume.

Lì era ferma una donna molto bella. La giovane chiese ai due monaci di aiutarla ad attraversare il fiume, perché l'acqua era troppo alta per lei.

Il giovane monaco, senza tante parole, se la pose sulle spalle e la portò all'altra sponda.

Una volta attraversato il fiume, la fece scendere e i due monaci proseguirono il loro cammino in silenzio.

Il monaco anziano però non poteva dimenticare l'accaduto. In cuor suo rimproverava il giovane. Aveva dimenticato che era un monaco? Non avrebbe dovuto avere nessuna relazione con le donne, figuriamoci poi toccarle e addirittura portarle sulle spalle!

Quando si fermarono ruppe il silenzio e disse al giovane ciò che pensava.

Il giovane monaco ascoltò pazientemente.

Quando fu il suo turno di parlare rispose: -Fratello, io ho lasciato quella donna in riva al fiume. Tu invece la stai ancora portando con te.-

Il sesso diventa un fattore cerebrale in alcune persone anziane, ma il loro corpo ha quiescenza ormonale. Se non ci si è educati da giovani, si rimane in questa dannazione.

“Brama” indica la natura divina.

“Charya” indica colui che conosce e insegna la vera conoscenza.

Alcuni testi la definiscono così: dimorare nella propria natura divina, abitare la propria verità essenziale.

La radice “char” significa muoversi verso la verità.

La sublimazione dell’energia sessuale porta ad uno stato di benessere; è una delle gioie più grandi che c’è nel nostro corpo, per incentivare la perpetuazione della specie.

L’energia sessuale dovrebbe essere sublimata, andare oltre.

Vasco Rossi ha scritto una bella canzone “Sally” dopo un periodo di astinenza da una attività sessuale sfrenata.

Jobs, Freud, Michelangelo, Nietzsche, Tolstoj, Saigo Takamori, Socrate, Pitagora, Leonardo da Vinci, Giovanna d’Arco, Beethoven... hanno parlato di questa sublimazione dell’energia sessuale.

Mohamed Alì, due mesi prima degli incontri, si asteneva.

Nikola Tesla nel 1896 diceva: “Chi vuole essere un grande inventore, deve entrare nel cammino di castità consapevole.”

Newton ha scoperto la teoria della gravità, grazie a questo periodo di sublimazione.

Noi viviamo in un tempo, nel quale non si è capito se siamo sessuofobi o sesso dipendenti.

Durante il “Loch down” è stata fatta la scoperta che il social “pornhub” ha avuto più visite in assoluto.

Franco Battiato in un’intervista ha detto che la passione è una malattia, una zavorra che ci trascina verso il basso. Gli amori veramente riusciti sono uno su un miliardo.

Ascoltando le confidenze e le confessioni, mi sono reso conto che questa attività è personalissima. Si può vivere questo solo per grazia di Dio.

Quando Gesù parla di questa castità consapevole, che non è riservata solo a chi non si sposa, perché c’è anche una castità all’interno del matrimonio, dice: *“Vi sono infatti eunuchi che sono nati così dal ventre della madre; ve ne sono alcuni che sono stati resi eunuchi dagli uomini, e vi sono altri che si sono fatti eunuchi per il regno dei cieli. Chi può capire, capisca.”* **Matteo 19, 12.**

Questo mi ha convinto che ciascuno di noi reagisce a ferite.

L’energia sessuale si può paragonare a quella elettrica: una lampadina, che si accende, un ventilatore, che gira, una stufa, che scalda; queste sono manifestazioni dell’energia elettrica: luce, movimento, calore.

Questa energia sessuale, che scorre nella parte bassa del nostro corpo (chakra basale) si esprime con questi impulsi: può portare luce, movimento, calore.

Noi siamo invitati a gestirla.

Il secondo punto della brahmacharya chiede di portare attenzione alla repressione, al libertinaggio, al buon senso, alla via della trasformazione e della sublimazione.

La repressione è pericolosissima, specialmente per i ragazzi. Si possono creare dei mostri.

Quando mettiamo la testa sott'acqua, non resistiamo a lungo ed usciamo, per respirare. Ricordiamo gli episodi riportati dalle cronache.

Il libertinaggio è perdere l'energia, esaurirsi dal punto di vista mentale e spirituale.

Il buon senso è stabilire delle regole.

La trasformazione è il primo processo, nel quale cerchiamo di dare una sistemazione a questa energia.

La sublimazione, per grazia di Dio, è capire che possiamo fare evaporare questa energia verso gli altri chakra superiori, con la grazia di Dio e piena libertà interiore.

1 Corinzi 6, 19: *“Il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio.”*

Il Tempio del Signore siamo noi. In questi giorni, siamo qui, per lavorare su noi stessi. Questo lavoro ci porta a vivere questa dimensione bella. Dio abita dentro di noi.

Qualsiasi cosa compiamo contro il nostro corpo, lo facciamo contro Dio.

Nella meditazione possiamo arrivare alla brahmacharya, che non è negare il piacere, perché abbiamo bisogno di piacere, ma ci porta a superare la dipendenza e l'attaccamento che ne deriva.

Sant'Agostino dice: “L'incontro con Dio è un orgasmo che la sazietà mai esaurisce.”

Nella meditazione, tutti i sensi vengono coinvolti; il primo è la nostra sessualità.

Il rientrare in noi stessi, ci porta alla manifestazione superiore della nostra sessualità, un piacere, che va oltre.

Noi abbiamo bisogno di piacere.

“Maestro, è bello per noi stare qui.” **Marco 9, 5.**

Dobbiamo fare in modo che la nostra preghiera, il nostro stare insieme siano belli.

Se non viviamo il bello, cercheremo delle compensazioni qua e là, ma non risolveremo niente. Occorre portare il piacere a livelli superiori.

L'ottuplice sentiero non esclude i piaceri sessuali, ma ci porta ad andare oltre nella luce della consapevolezza.

*Tornare all'essenziale è costruire la propria vita intorno a tre parole:

- necessario,
- utile,
- opportuno.

Significa non accumulare. Non si riferisce solo agli oggetti materiali, ma a tutto quello che può riempire la nostra esistenza. È imparare a viaggiare leggeri e liberare la nostra esistenza da tutte le zavorre, che non ci permettono di andare lontano. Queste zavorre, principalmente, sono dentro di noi.

Quando inizia un Ritiro, come abbiamo iniziato ieri sera, per me è come salire su un aereo. Questa è l'esperienza, che auguro anche a voi. Una volta che l'aereo è partito, non puoi scendere.

Dobbiamo fare questo viaggio e andare oltre. Noi facciamo un viaggio dentro di noi.

Siamo invitati a sfrondarci dalle zavorre, togliere i sandali, che ci bloccano. Se non li togliamo noi, non li può togliere il Signore.

Giona doveva fare un cammino, che non voleva compiere, generando una tempesta. Quando viene gettato in mare, la tempesta si è calmata.

Fino a quando non gettiamo in mare determinate realtà, ci sarà sempre tempesta.

In questi giorni, per tornare all'essenziale, dobbiamo lasciare andare i figli, una persona, una realtà...

Nella Bibbia in **Isaia 22, 22** si legge: “...se egli apre, nessuno chiuderà; se egli chiude, nessuno potrà aprire.”

In **Apocalisse 3, 7** si legge: “... quando egli apre nessuno chiude, e quando chiude nessuno apre.”

Quando devo acquistare qualche cosa, chiedo al Signore di darmi la cosa giusta, che mi appartiene per diritto divino.

Ci sono cose che ci appartengono per diritto divino.

A volte, possiamo comperare oggetti, che non ci appartengono e andranno via.

Il Signore ci toglie tutte le difficoltà.

Ringraziamo il Signore per quello che acquistiamo per diritto divino.

Salmo 126, 1.2: “Se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori... il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno.”

Mentre dormiamo, il Signore ci porta le cose. Importante è essere amici di Gesù.

Gli amici dello Sposo hanno un incarico importante: rendere la vita degli altri una festa.

Ci sono persone, che ci appartengono per diritto divino.

Dobbiamo andare all'essenziale: togliamo i pesi emotivi, mentali, comportamentali di un passato non integrato.

Tornare all'essenziale significa anche abbandonarsi.

