Riassunto: la meditazione di questa sera è dedicata alle radici dell'Ottuplice Sentiero, per arrivare a vivere la meditazione come vita, non solo come rilassamento.

L'Ottuplice Sentiero può essere immaginato come un albero:

- **Le radici:** padronanza di sé
- **Il tronco:** autodisciplina
- **I rami:** rendere il corpo tempio dello Spirito Santo
- **Le foglie:** padronanza del respiro
- **Le gemme:** ritiro dei sensi
- **I fiori:** padronanza dell'attenzione, vera concentrazione
- **I frutti:** vera meditazione
- **Il cielo:** stato di super-coscienza

Questa sera ci soffermiamo sulle **radici**, che sono il primo passo, suddiviso in cinque passaggi, verso l'evoluzione del sé.

1. Non violenza

Gesù è stato definito il profeta della non violenza.

Dobbiamo allargare i "paletti della nostra tenda", come ci ha detto il Signore. Quando i nostri orizzonti si espandono, le offese ci sembrano meno gravi.

La violenza assume molte forme: fisica, verbale, emotiva, attraverso il silenzio o l'omissione. La pace non può essere imposta dall'esterno: deve nascere dentro di noi. Ci sono oltre cento guerre attive nel mondo, ma l'opinione pubblica spesso non lo sa. Cosa possiamo fare? Pacificare noi stessi. Chi è in pace con sé stesso irradia pace ovunque.

Ogni giorno facciamo circa 70.000 pensieri. Di questi, secondo uno studio, il 93,6% sono negativi. Questo crea tensione. Ma con la meditazione, entriamo nella pace. La Preghiera del Cuore rilassa automaticamente, grazie al massaggio del nervo vago, stimolato dal respiro consapevole.

La prima forma di violenza è contro noi stessi, quando cerchiamo di aderire a modelli sociali irraggiungibili. La felicità va cercata dentro, non fuori.

2. Verità

Il secondo principio è la verità: **Gesù è la Verità.**

Possiamo dire parole vere o false. Hitler sosteneva che una menzogna, ripetuta a lungo, diventa una verità. Ma ogni bugia crea turbolenza. Le parole hanno una vibrazione, creano o distruggono. Matteo 12,37: "In base alle tue parole sarai giustificato, in base alle tue parole sarai condannato."

Le parole incidono sulla salute. C'è l'effetto **placebo**, ma anche il **nocebo**. La vera guarigione avviene attraverso la Parola. Gesù guariva così: "Alzati, prendi il tuo lattucio e cammina" (Gv 5,8). La Sapienza dice: "Non li guarì né un'erba né un emolliente, ma la tua parola, o Signore, che tutto risana." (Sap 16,12)

Parole belle rilasciano serotonina e dopamina, gli ormoni della felicità. Quando mi sono ammalato, il Signore mi ha detto che sarei guarito. E così è stato. Dobbiamo **credere**.

3. Non appropriazione

La terza regola è **non rubare**, che significa non appropriarsi di ciò che non è nostro – non solo beni materiali, ma anche relazioni, vita altrui, o la verità.

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

Quando rubiamo, la nostra mente si altera. Anche un oggetto rubato può portare conseguenze negative a chi lo possiede. Nulla ci appartiene: tutto ci è dato in custodia. Noi siamo custodi dei nostri fratelli (Genesi 4,9).

Essere generosi è uno degli antidoti più efficaci. Generosità significa nobiltà d’animo, non di stirpe. La generosità ci fa entrare in paradiso. Mio padre era generoso con tutti: andò subito in paradiso. Mia madre, molto devota, ma selettiva nella sua generosità, dovette aspettare.

Matteo 25,34-40 ci ricorda che ciò che facciamo ai più piccoli, lo facciamo a Gesù.

4. Brahmacharya

La **brahmacharya** è l’uso consapevole dell’energia sessuale, l’energia più potente che abbiamo.

Due monaci devono attraversare un fiume. Una donna chiede aiuto. Il giovane monaco la porta sulle spalle, l’anziano lo giudica. Il giovane risponde: “Io l’ho lasciata sulla riva. Tu la stai ancora portando.”

La sessualità è energia: luce, movimento, calore. Possiamo sublimarla e indirizzarla verso i chakra superiori.

Tesla, Newton, Freud, Michelangelo... tutti parlarono di questo tipo di sublimazione. Battiato diceva che la passione è una zavorra. Gesù stesso parlava di castità consapevole in Matteo 19,12.

La sessualità, vissuta nella consapevolezza, non è negazione del piacere, ma superamento della dipendenza.

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

5. Tornare all’essenziale

Costruire la propria vita intorno a tre parole:

- **Necessario**
- **Utile**
- **Opportuno**

Significa viaggiare leggeri, non accumulare, liberarsi da zavorre interiori.

Ogni ritiro è come salire su un aereo: una volta partiti, non si scende. Il viaggio è dentro di noi. Siamo invitati a toglierci i sandali, le zavorre. Se non lo facciamo noi, non può farlo nemmeno il Signore.

Amen.