

Isola delle Femmine, 05/4/2025

PREGHIERA DEL CUORE

“IL TRONCO DELL’OTTUPLICE SENTIERO”



Lode al Signore!

Ieri, abbiamo visto le radici. Oggi, consideriamo il tronco.

Questo secondo passaggio viene chiamato “Niyama”, in Sanscrito.

È importante per noi, che vogliamo meditare, imparare da chi ha fatto questa esperienza da millenni.

“Ni” significa “profondità”.

“Yama” significa “gestire, governare”.

Niyama è gestire, governare le nostre profondità.

Noi viviamo in un tempo, dove si vive di apparenze, che sono la parte che si vede.

Il tronco fa parte della profondità, che ci porta ad un atteggiamento meditativo.

C’è anche l’atteggiamento delle persone, che vivono nel mondo.

La persona, che vive nel mondo, senza alcuna regola meditativa, quando succede qualche fatto, cerca il colpevole.

Di chi è la colpa? Chi è stato?

Non serve a niente trovare un colpevole, perché non si risolve la situazione, ma si scarica la nostra aggressività, la nostra rabbia verso una determinata persona o realtà, senza risolvere niente.

Quando succede qualche cosa, la persona meditativa, spirituale si chiede che cosa può fare, qual è il suo compito dinanzi all’aggressività, al comportamento dell’altra persona.

Anche i monaci di clausura vivono inseriti nel mondo; si devono incontrare, per mangiare, per pregare...

Gestire le profondità richiede cinque passaggi.

**\*Purificazione.**

Purificazione significa sfrondare dalla nostra vita tutto il sovraccarico, per tornare all’essenziale.

Alcune correnti di “rebirthing” sostengono l’importanza di tornare alla nascita.

Alle persone problematiche chiedo come sono nate, perché chi ha avuto un parto difficile, avrà una concezione diversa della vita.

Chi ha avuto un parto veloce, semplice, bello, avrà la visione più positiva della vita.

I primi tre anni gestiscono la nostra vita.

Bisogna tornare allo stato originario.

Quando il bambino nasce, ha soltanto le emozioni della mamma. Durante i nove mesi, noi abbiamo vissuto tutte le emozioni della mamma.

Poi, cominciamo a riempire la nostra casa di ricordi, sensazioni...

Il respiro ci aiuta a fare pulizia.

Noi mangiamo, beviamo....: solo il 30% si espelle con le feci, l'urina e il sudore; il 70% va via con il respiro.

È importante respirare e vivere queste sessioni di respiro. Significa tornare alla purezza originaria dei nostri primi giorni di vita, dove tutto era immacolato.

In questa purificazione, un dato molto importante è il digiuno, non come stato religioso.

In tutte le religioni c'è il digiuno, per far piacere a Dio.

Noi siamo di derivazione ebraica. Quando il Tempio è stato distrutto, non si potevano più portare animali a Jahve; lì è iniziato il digiuno ebraico.

Non potendo più offrire il grasso degli animali, le persone offrivano il loro grasso.

Sappiamo che Gesù ha tolto tutto questo.

È importante il digiuno dal punto di vista della preghiera.

**1 Pietro 4, 7:** *“Siate dunque moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera.”*

Se siamo pieni, il nostro sangue è occupato per la digestione. Per la preghiera è importante la moderazione del cibo.

Per i meditativi, è importante, perché c'è un'interconnessione tra il cielo e lo stato di coscienza.

Quando meditiamo, il nostro scopo principale è quello di entrare in uno stato alterato di coscienza, che si può ottenere con allucinogeni.

Per entrare in questo stato, al di là di queste sostanze dannose per la salute, dobbiamo dedicarci alla meditazione. In questo caso, il corpo deve essere libero. Per questo, è necessario privarci di qualche cosa.

Il digiuno non è solo alimentare, c'è il digiuno verbale, l'astenersi dalla parola. C'è il digiuno relazionale: dobbiamo imparare a stare soli con noi stessi.

Il nostro cuore non deve essere un'autostrada. Dobbiamo custodire il cuore. Dobbiamo imparare a tacere; non si può dire tutto a tutti.

Il digiuno mentale è la pratica meditativa. Quando meditiamo, costringiamo la mente a stare in silenzio.

Santa Teresa d'Avila diceva che, quando si metteva a meditare, la sua mente sembrava un cavallo imbizzarrito.

In Oriente si dice che la mente è come una scimmia, che salta da un pensiero all'altro.

La meditazione ci aiuta a zittire la mente.

Ci sono inoltre il digiuno digitale e quello dei rumori.

### **\*Contentezza.**

Il punto focale della contentezza è relativizzare la realtà. Noi diamo troppa importanza alla realtà.

Tra 200 anni, chi si ricorderà di noi?

Chi abiterà nelle nostre case? Abiteranno altri o le demoliranno.

È importante relativizzare.

Qoelet ci suggerisce di godere il tempo presente.

Viviamo questo momento presente, questo sogno, che è la nostra vita.

Viviamo la contentezza di questo momento bello, questi migliori anni della nostra vita, l'esserci incontrati.

Viviamo la contentezza naturale di una vita del presente.

Le paure sono per il futuro e le ansie per il passato, per quello che abbiamo vissuto. Viviamo tra passato e futuro.

Se viviamo il momento presente, siamo contenti, anche se abbiamo qualche guaio.

La parola "contento" deriva dal latino "contentus", che è il participio passato del verbo "contingere", che significa "contenere" o "tenere insieme". Significa anche non volere diversa la vita in noi, sapendo che noi viviamo, come ha detto Gesù, la coppa.

In questo calice, ci sono gioie e dolori.

Ci sono persone, che raccontano solo eventi negativi.

Nella coppa non c'è una vita o solo bella o solo brutta. La coppa della vita contiene gioie e dolori, contentezza e tristezza.

La via della contentezza si realizza attraverso la meditazione.

Attraverso la meditazione, noi accettiamo i fatti.

Il problema della tristezza, della rabbia, dell'aggressività consiste nel volere cambiare le persone.

L'Amore si propone, non si impone.

Se Dio ci lascia liberi, anche noi dobbiamo lasciare liberi gli altri.

La radice della sofferenza è il rifiuto della realtà e degli altri.

Nella meditazione di cinquanta minuti, sfrondiamo, siamo come anestetizzati, siamo contenti, anche se la realtà non cambia.

San Francesco pregava così: *"Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare; la forza ed il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare; e la saggezza di conoscerne la differenza."*

Se abbiamo qualche problema, respiriamoci sopra, perché questo aiuta a sfrondare le tensioni nei vari avvenimenti, che non possiamo cambiare.

Bisogna avere anche il coraggio, per cambiare il “si è sempre fatto così”.

Noi possiamo avere questa forza, attraverso la meditazione, respirando.

**Apocalisse 8, 1:** *“Quando l'Agnello aprì il settimo sigillo, si fece silenzio in cielo per circa mezz'ora.”*

Se vogliamo aprire i sigilli della nostra vita, dobbiamo fare mezz'ora di silenzio nella realtà spirituale.

È la fedeltà alle pratiche che cambia la vita.

Nella mezz'ora di meditazione, possiamo addormentarci ed entrare nelle onde theta del sogno. Se riusciamo a guardare i nostri sogni, è come guardare la televisione. Riusciamo anche a capire alcune cose .

### **\*Fuoco interiore.**

Il fuoco interiore riguarda l'ardore, la disciplina; è il cuore acceso, caldo.

L'Arcangelo Uriele ci aiuta ad accendere il cuore.

In una sua relazione, Alessandro D'Avenia ha detto che Pirandello ha fatto un'assicurazione sul fuoco interiore.

Il fuoco si spegne, se non c'è ossigeno. Per avere un fuoco interiore, dobbiamo respirarci sopra.

La meditazione è un antidoto allo stress, è fonte di lucidità.

Questo fuoco interiore ci aiuta a vivere.

La macchina, senza benzina, non parte. La benzina è la meditazione, che accende il nostro cuore.

La meditazione sviluppa gli ormoni della felicità, del benessere, della gioia, che tengono acceso il nostro cuore.

A Lozio, al mattino, durante la Preghiera del cuore, si strofinavano le mani, per produrre calore, poi le portavamo al viso e al cuore.

Abbiamo bisogno di calore, di qualche cosa che riscaldi il nostro cuore.

Io penso che gli amici riscaldino il cuore, come le persone, che il Signore ci mette accanto, che non sono perfette.

Ho amici dal Nord al Sud; per me è una sofferenza non stare, come vorrei, con tutti. Cerco di vivere intensamente la bellezza dell'amicizia.

Mi accorgo dei difetti dei miei amici o di coloro che mi vogliono circuire: fanno parte delle loro debolezze, delle loro ferite.

Per le persone, che il Signore, mi ha dato, cerco di vedere gli aspetti belli, che mi riempiono il cuore.

Dopo anni di cammino, vissuti insieme, alcuni se ne vanno.

È importante avere rapporti profondi, dove ci togliamo le maschere e ci presentiamo per quello che siamo. Questo riscalda il cuore.

Ci si accorge quando le persone ci vogliono bene: queste tengono il cuore acceso.

Noi siamo nati per amare ed essere amati.

### **\*Studio e consapevolezza di sé.**

Noi dobbiamo studiare noi stessi.

Come facciamo a capire noi stessi? Ci capiamo, sedendoci e lasciando emergere quello che c'è dentro di noi.

Nell'ottuplice sentiero, un punto fondamentale è l'osservazione di noi stessi: osservarci per quello che siamo, cercarci nella nostra particolarità, accettare la nostra eresia.

Ognuno di noi è diverso dagli altri.

Nella religione e nei regimi totalitari si viene inquadrati: ognuno deve essere come tutti gli altri.

Nessuno può essere come tutti gli altri.

Più medito, più mi arrivano eventi, che ho vissuto e sepolto, quindi conosco me stesso, le mie spigolature, le mie povertà, i miei bisogni.

La persona ha dei bisogni e deve accontentarli.

Capisco che il cammino spirituale è gettarsi, senza paracadute.

La meditazione è un corso estremo, perché ci buttiamo nel profondo del nostro inconscio. Il 90% di noi è inconscio.

Jung sosteneva che noi entriamo nell'inconscio collettivo.

Io conosco me stesso; attraverso me stesso, conosco mio padre e mio nonno; conosco tutto quello che ho ereditato dall'Albero Genealogico, non solo fatti negativi, che vanno guariti, ma anche fatti positivi.

La divinità è nascosta dentro di noi.

Sant'Agostino ammette: "Ho speso tutta la vita per cercare e ho scoperto che quello che cercavo era dentro di me."

È bene viaggiare, conoscere, confrontarsi, ma il vero confronto è dentro di sé.

Quando ci si predispose per la meditazione, ci vengono in mente le tante cose da fare.

Come si fanno a spiegare gli eventi della vita?

Li leggiamo dentro di noi e leggiamo il nostro reagire.

Occorre contemplare se stessi. Per questo ci aiutano i testi sacri, meditativi.

I testi sacri dell'Oriente sono frammenti belli, ma la verità piena è nella Parola di Dio.

Bisogna leggere la Bibbia e il giornale, in modo da poter leggere gli eventi del mondo, attraverso la Scrittura.

Gesù ha aperto la mente dei discepoli di Emmaus alla comprensione di quello che era accaduto, attraverso la Scrittura.

Non dobbiamo giudicarci, perché se facciamo un cammino, ci chiediamo come abbiamo fatto a vivere tanti anni in certe situazioni, ad avere certi comportamenti.

Noi giudichiamo gli eventi del passato con quello che siamo diventati, oggi.

Bisogna accettare gli errori del passato, perché ci sono serviti per diventare la meraviglia che siamo.

La meditazione fa crescere l'Ego. I meditanti hanno un Ego fortissimo, come anche alcuni carismatici.

La meditazione fa crescere nella sicurezza in se stessi.

Poi, c'è il discernimento personale.

### **\*Arrendersi al divino.**

Questo arrendersi va oltre le regole.

Una storiella. Un Vescovo missionario è andato nelle isole orientali per evangelizzare ed ha insegnato il "Padre Nostro".

C'erano tre uomini, che abitavano su un'isoletta e ripetevano dentro di loro formule, pregando il sole, la natura...

Secondo il Vescovo, queste preghiere erano sbagliate.

Il Vescovo parte e, mentre è in viaggio, di notte, sente tre uomini, che camminano sul mare, andando verso di lui.

Chiede: -Che cosa volete?-

-Abbiamo dimenticato la preghiera, che ci ha insegnato.-

Questi uomini, però, camminavano sulle acque.

Non ci sono regole. La preghiera è personale.

Per me è potente il mantra: "Grazie, Gesù!"

Le parole hanno un'energia.

Gesù è il Nome, che è al di sopra di ogni altro nome.

Grazie è la gratitudine.

Se vogliamo essere liberati dai nostri diavoli, possiamo andare dagli esorcisti, ma, se per mezz'ora, ripetiamo il "Grazie, Gesù!", i diavoli se ne vanno perché non possono resistere al Nome di Gesù e alla gratitudine.

Secondo me è molto potente il "Grazie, Gesù!" meditato.

Arrendiamoci alla guida di Dio.

Il respiro ci porta a trovare la soluzione ai nostri problemi e a guarire tutto quello che ci fa male.

Arrendersi al divino è fidarsi dell'Amore di Dio.

Tutto quello che ci accade è per il nostro bene.

Nella via della meditazione la fiducia è importante.

Il motto di Gesù misericordioso è: "Gesù, confido in te!"

Fidiamoci del Signore, che guida la nostra vita, che andrà sempre in meglio e sarà più bella.

Dobbiamo fidarci del Signore e smettere di resistere. Tutti i nostri dolori vengono dal resistere a quello che ci accade.

Se ci lasciamo andare e guidare dal Signore, esploreremo sempre di più meraviglie nella nostra vita. AMEN!

