

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 9 aprile 2025

“I RAMI DELL’OTTUPLICE SENTIERO”



Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre!

Stiamo esaminando l’ottuplice sentiero della meditazione. Abbiamo già visto i primi due sentieri, che sono rappresentati dall’albero della vita.

L’albero della vita ebraico è quello della Cabala.

L’albero della vita della meditazione è l’ottuplice sentiero.

Le radici si dividono in diverse parti; la parte importante è tornare all’essenziale, riuscire ad avere la padronanza del corpo.

Il tronco rappresenta la capacità dell’alimentazione, del pensiero...

Questa sera, esaminiamo i rami, il terzo momento dell’ottuplice sentiero, che introduciamo con una storiella.

“Un allievo dice al suo maestro: -Io medito, medito, medito, ma non riesco a trattenere niente, a ricordare, a vivere la Preghiera del cuore. È come se tutto venga perso.”-

Può darsi che questa sia una domanda, che ci poniamo anche noi: -Che cosa cambia nella nostra vita, meditando?-

“Il maestro vede un vecchio setaccio, invita l’allievo a prenderlo, per portargli un po’ di acqua attinta al fiume.

L’allievo va con questo vecchio setaccio bucherellato, lo riempie di acqua, ma dal fiume alla capanna, l’acqua si perde per strada.

Dopo diverse volte, l’allievo si stanca e dice al maestro: -Non ce la faccio a riempirlo, perché l’acqua esce dai fori. Ho fallito il compito, che mi hai dato.-

Il maestro risponde: -Non hai fallito, è la risposta alla domanda di quello che fa la meditazione in te. La tua mente, il tuo cuore sono come questo setaccio, che era impolverato e sporco. Facendo passare l’acqua, il setaccio ora è pulito. Così la meditazione è un passare, attraverso i fori della tua mente e del tuo cuore, dell’acqua viva, che fuoriesce. Al termine della meditazione, il tuo cuore è pulito, la tua mente è pulita.”-

Questa è un’esperienza che tutti abbiamo fatto, l’esperienza del cambiamento del cuore, della mentalità, dopo la meditazione.

Se siamo costanti nella meditazione, cambia la nostra vita e il modo di rapportarci.

Il terzo sentiero è composto dai rami.

I rami sono la postura.

Nella meditazione c'è una postura: bisogna stare fermi.

Se siamo seduti, la schiena deve essere dritta, ma non tesa, le gambe non devono essere incrociate, perché, se le incrociamo, il primo chakra, quello dei genitali, viene chiuso e l'energia si blocca lì.

Noi dobbiamo fare salire l'energia dal primo chakra fino all'ultimo, quello della corona.

Chi incrocia le braccia impedisce lo scorrere dell'energia.

Cosa buona è l'essere distesi, perché, in questa maniera, appoggiamo tutto il corpo. Importante è tenere la schiena dritta.

Se pieghiamo le spalle, si disperde la concentrazione, l'attenzione.

Durante il giorno, noi viviamo fuori da noi stessi, mentre il compito principale è di vivere in noi stessi, anche se siamo nel mondo.

La postura è importante.

Nei rami della postura ci sono i vari esercizi, per rendere il corpo dolce, malleabile, elastico.

***Meditare come una montagna.**

La vera meditazione è meditare come una montagna. Significa restare immobili, fermarci. È un messaggio, che diamo a noi stessi.

La montagna sta ferma e lascia crescere tutto, si lascia attraversare, scalare...: questo è il primo principio della meditazione.

Restare fermi, come una montagna, significa lasciare andare tutte le varie realtà della vita, dando a tutti il permesso di esistere, senza intervenire.

Questo fa riferimento alla Parola di Gesù: *“Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto.”* **Giovanni 15, 1-2.**

Noi dobbiamo portare frutto.

Dobbiamo lasciare andare i difetti, che abbiamo; sarà il Padre ad intervenire nella nostra vita, per potare.

Quando qualche cosa del nostro corpo o del nostro carattere non ci piace, vogliamo toglierlo, tagliarlo, mortificarlo.

Ricordo che il termine “mortificare” non c'è mai sulla bocca di Gesù; è un cavallo di battaglia della religione.

Meditare, come una montagna, significa lasciare andare, accettarci per quello che siamo e lavorare per il Signore, cioè per gli altri.

In questa maniera, Dio ci vede e viene a togliere le cose, che non vanno bene per la nostra vita.

Ci sono poi coloro che hanno la “Sindrome del Padre Eterno”.

Cercano di potare e tagliare nella vita degli altri.
 Come la montagna, lasciamo crescere e non giudichiamo nessuno.
 Il Signore interviene e sfronda dalla nostra vita quelle realtà, che ci impediscono di portare frutto.
 Nella postura o da seduti o distesi, è importante lasciare libera la gola.

***Meditare come il papavero.**

Il papavero si orienta verso il sole.
 Nella meditazione, come il papavero, ci rendiamo conto che la nostra vita è come l'erba del campo: fiorisce al mattino e avvizzisce la sera.
 Noi ci affatichiamo per tutto. Fra 200 anni, chi si ricorderà di noi?
Salmo 89, 12: *“Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore.”*
 Viviamo come il fiore del campo.

***Meditare come l'oceano.**

L'oceano si increspa in superficie, ma, nel profondo, è sempre calmo. Così è la nostra vita: in superficie possiamo avere battibecchi, inquietudini, cose che non vanno.
 Meditare, come l'oceano, significa riuscire a scendere nel profondo, anche quando viviamo in mezzo al mondo. Dobbiamo vivere nel mondo, ma non essere del mondo.
 Dobbiamo mettere le radici nel profondo.
 La Preghiera del cuore viene chiamata anche Preghiera profonda, perché ci aiuta a scendere in profondità.
 La risacca del mare va e viene; è collegata al nostro respiro, che va e viene.

***Meditare come una colomba.**

Il tubare per noi è il mantra, la giaculatoria “Grazie, Gesù!”.
 Se riusciamo per mezz'ora a pronunciare queste parole nell'onda del respiro, come tubano le colombe, nel Nome di Gesù caceremo i demoni e tutte le realtà negative se ne vanno in automatico.
 Il diavolo non sopporta la gratitudine.
 Quando inspiriamo il Nome di Gesù, lo facciamo entrare nella nostra vita.
 Quando espiriamo, espelliamo le tossine e i residui.
 Per il 70% ci purifichiamo attraverso il respiro.
 Le feci, l'urina e il sudore costituiscono solo il 30%.
 Per questo, tante volte siamo intossicati, perché respiriamo male.
 Con il “Grazie”, lasciamo andare i residui della nostra vita.

Tutto questo, per ricordare i fondamenti della Preghiera del cuore.

C'è una modalità di postura, che io uso tanto nella Preghiera del cuore: sono i mudra, i movimenti delle dita. Esamineremo i più semplici.
 I mudra hanno 5.000 anni.

Mettendo in determinati modi le nostre dita, noi mandiamo un messaggio al cervello.

Noi abbiamo 14.000 funzioni, che derivano spesso dal modo in cui mettiamo le dita. C'è un messaggio che le nostre dita mandano al corpo.

Mettiamoci in ascolto, per poi scivolare nella preghiera personale.

Spegniamo la luce, per attivare la ghiandola pineale.

➤ SHUNI MUDRA



Il pollice e il dito medio si toccano.

Le altre dita restano rilassate.

Il medio è il dito della pazienza e della costanza.

Costanza, quando si vuole portare a termine un lavoro.

La pazienza serve nei momenti di transizione.

Se siete in una sala di attesa, invece di unirvi al coro di chi si lamenta, posizionate le dita come descritto.

➤ GYAN MUDRA



Il pollice e l'indice si toccano. È la posizione preferita da Buddha.

L'indice è il dito della consapevolezza.

Il pollice ha tanti significati, che uniti, radicano nel presente.

Durante la Preghiera del cuore, se ci distraiamo, adottiamo questa posizione delle dita, che chiude il circolo tra interno ed esterno, per dare maggiore

consapevolezza nel presente.

➤ BUDDI MUDRA



È il più difficile, perché la mano ha meno elasticità.

Il pollice e il mignolo si toccano.

Il mignolo è il dito della chiarezza. Unito al pollice sviluppa la comunicazione, l'apertura mentale e l'approccio verso l'altro.

Le altre dita non devono essere chiuse, ma aperte, rilassate.

Questo Mudra serve ad equilibrare l'acqua del nostro corpo.

Noi siamo costituiti per l'80/90% di acqua. Questa posizione della dita porta equilibrio nel corpo, specialmente evita la secchezza degli occhi.

➤ PRANA MUDRA



Anulare e mignolo toccano il pollice, mentre medio ed indice rimangono adagiati.

Questa posizione serve per incanalare l'energia verso il primo centro vitale, dove ci sono i genitali. Viene infatti chiamata "la posizione della vita".

Direziona l'energia in tutto il corpo ed energizza il corpo durante la meditazione. Rafforza la vista e il sistema immunitario.

➤ SURYA RAVI MUDRA



Anulare e pollice si toccano, mentre le altre dita rimangono tese. L'anulare è simbolo di fedeltà, di buona vita e salute.

Questa posizione simboleggia persistenza e forza. In un matrimonio, in una scelta di vita ci vogliono forza e persistenza.

Questa posizione genera ottimismo e cambiamenti costruttivi all'interno della vita che viviamo. Nella vita ci vogliono cambiamenti.

➤ VAYU MUDRA



L'indice viene posizionato sotto il pollice, esercitando una lieve pressione. Le altre dita restano distese.

Questa posizione è associata all'aria.

Aiuta il ristagno, la flatulenza, il gonfiore addominale.

➤ HAKINI MUDRA



Questa posizione è conosciuta, anche se la usiamo inconsapevolmente: è quando mettiamo le mani giunte. Si devono toccare però solo le punta delle dita. I palmi delle mani non devono toccarsi. I pollici esercitano una lieve pressione.

Questa posizione favorisce l'attenzione e aiuta a canalizzare l'energia nel sesto centro vitale, dove c'è l'occhio spirituale e il dono dell'Intelletto.

Questa posizione è importante, perché collega i due emisferi cerebrali. Favorisce la concentrazione e la memoria.

➤ YONI MUDRA



“Yoni” significa utero.

I due pollici e i due indici si toccano nella prima falange, mentre le altre dita si toccano sui dorsi.

Questa posizione aiuta ad isolarsi ed estraniarsi dal mondo esterno. Calma il sistema nervoso. È un ottimo rimedio contro lo stress. Permette di isolarsi durante la preghiera e la meditazione.

➤ APAAN MUDRA



Medio ed anulare toccano il pollice, mentre le altre dita rimangono leggermente tese.

Rappresenta la purificazione sia in senso fisico, perché è legato alla digestione, sia in senso spirituale. Questa posizione è molto utile per eliminare le tossine dal corpo. È indicata per problemi di digestione, benefici al cuore e alla circolazione sanguigna.

Questi sono i nove gesti fondamentali. Se imparate queste posizioni delle dita, bastano pochi minuti per trarne beneficio. È bene imparare pochi Mudra fondamentali ed eseguirli.