

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 12 aprile 2025

“LE FOGLIE DELL’OTTUPLICE SENTIERO”



Continuiamo le Catechesi sull’ottuplice sentiero della meditazione.

L’albero della meditazione si trova nel Buddismo, ma ci aiuta anche nella nostra meditazione.

Visto che l’albero della vita ebraico è un po’ difficile, cominciamo con questo albero dell’ottuplice sentiero.

Abbiamo già esaminato le radici, che si dividono in cinque passaggi, tra i quali c’è il controllo dei sensi.

Il tronco si divide in cinque passaggi, che riportano alla sobrietà, alla disciplina.

I rami sono la postura, gli esercizi fisici di rilassamento.

Ricordo che c’è un esercizio importante, relativo ai 9 mudra principali delle dita. Questi esercizi si possono eseguire anche quando viaggiamo o vediamo un film. È un messaggio, che mandiamo al cervello in queste 14.400 funzioni che ha. Vi consiglio di eseguire questi esercizi.

Questa sera, esaminiamo il quarto sentiero costituito dalle foglie.

Le foglie corrispondono al respiro.

Tra noi è presente Marco Giovannetti, che è un facilitatore di respiro. Ogni lunedì sera fa mezz’ora, chiamata palestra, con esercizi di respiro, che introducono allo Spirito.

Il respiro non finisce mai di portare benefici. Il respiro è fondamentale per il cammino.

In questo ottuplice sentiero, il respiro è paragonato alla porta stretta.

Mi sono meravigliato, perché noi conosciamo l’invito di Gesù a passare per la porta stretta.

C’è una porta larga, dalla quale passavano il sommo sacerdote, il re, i dignitari...

Dalla porta stretta passavano i poveri.

Per l’ottuplice sentiero, la porta stretta è il respiro, perché è il ponte fra il materiale e l’immateriale, fra il materiale e lo spirituale.

Attraverso il respiro varchiamo questa porta ed entriamo nella dimensione spirituale.

Tutti quelli che vivono le sessioni del respiro, si incontrano con il divino: noi lo chiamiamo Gesù, Spirito Santo. Per altri ci sono nomi diversi.

Respirare significa liberarsi.

Mi sono meravigliato, perché nell'ottuplice sentiero dicono che il respiro squarcia il velo della percezione.

Se facciamo un parallelo con il Vangelo, quando Gesù "spirò/consegnò il suo respiro", il velo del Tempio si squarciò.

Noi abbiamo un duplice respiro:

**Genesi 2, 7: "Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente."*

Il nostro respiro è il respiro di Dio.

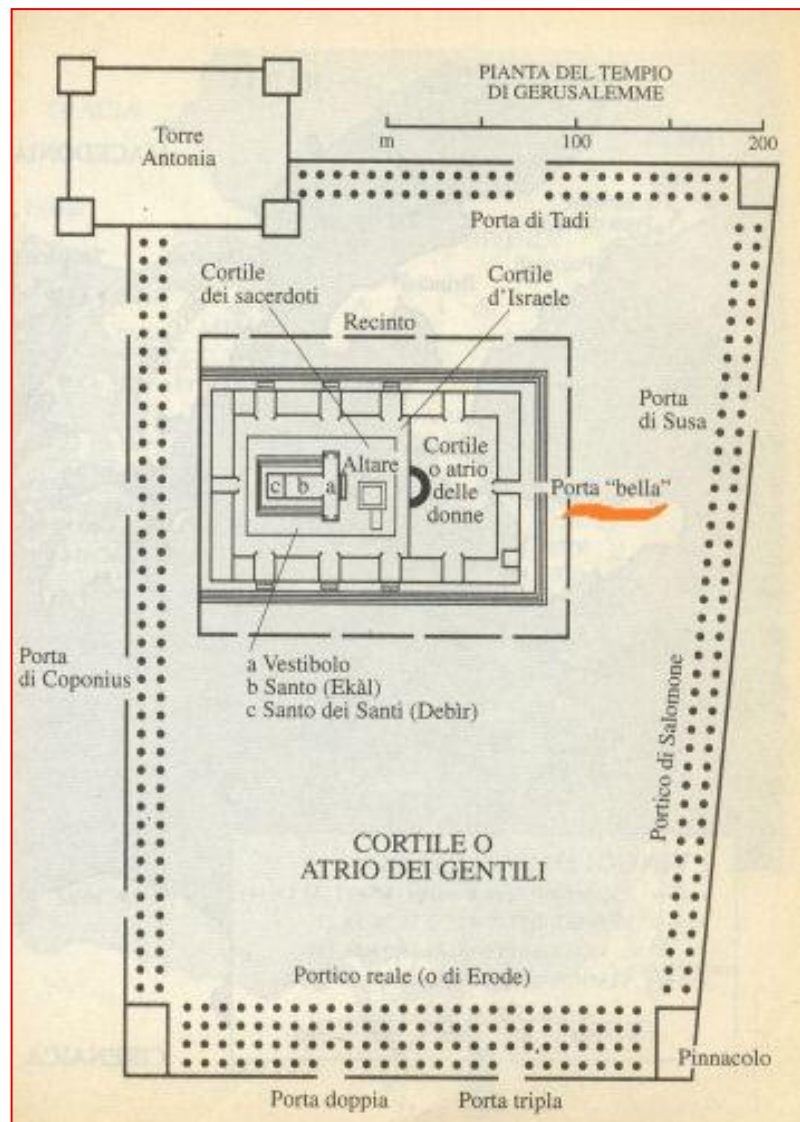
*Noi siamo nati con il primo respiro e vivremo fino all'ultimo respiro.

La prima Effusione è il respiro di Gesù, che ha consegnato il suo respiro alla Chiesa e al mondo. *"Il velo del Tempio si squarciò."*

Meraviglioso questo paragone.

Quando Gesù muore, si squarcia il velo del Tempio.

Nell'illustrazione si vede la pianta del Tempio.



Il Santo dei Santi era separato dal resto da un velo.

Oltre il velo c'era l'altare, lì dove l'Arcangelo Gabriele è apparso a Zaccaria.

Una volta sola nella vita, i preti potevano entrare lì, a turno.

Oltre il velo, c'era la presenza di Jahve.

Quando si squarcia il velo, la gente si accorge che non c'è niente, solo un altarino di pietra.

La presenza di Dio è invisibile nel mondo ebraico.

Quando si squarcia il velo del Tempio, con il respiro abbiamo la percezione del divino. Se non c'è questa percezione, si cade nei dogmi, nei precetti, nelle leggi, in quelle situazioni, che sono il cavallo di battaglia di ogni religione.

Il respiro produce degli effetti.

Ci sono tanti modi di respirare. Noi usiamo quello per la guarigione, poiché siamo una Comunità, che prega per la guarigione.

Il respiro circolare, senza pause, fa emergere quanto è sommerso.

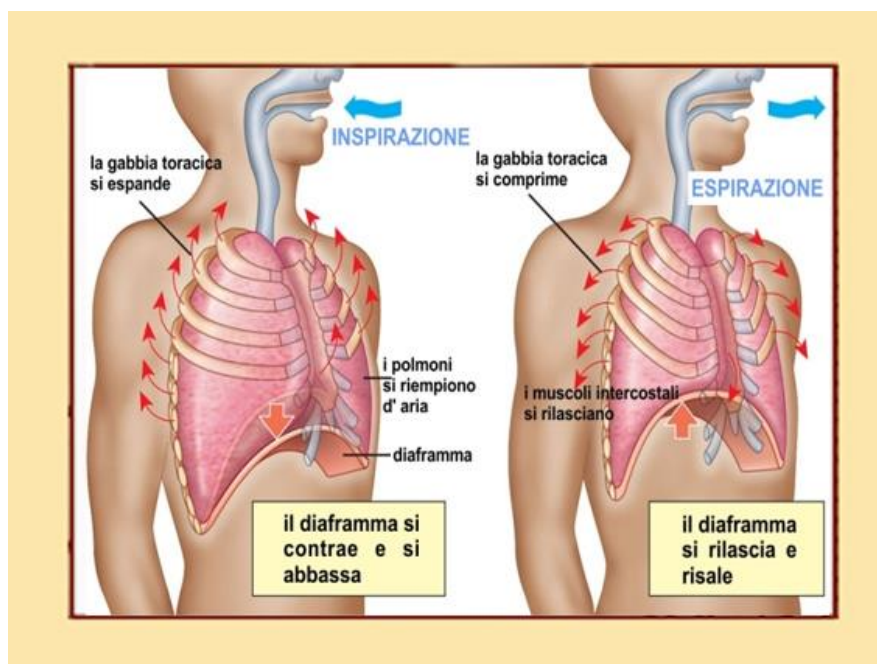
Il respiro ha **effetti benefici sul corpo**.

Quando facciamo una sessione di respiro, è sempre la prima volta, non c'è un'abitudine. (Shoshin in Oriente significa sempre nuovo).

Il primo beneficio del respiro circolare è il massaggio degli organi interni e dei cento muscoli che formano il tronco. Scioglie le tensioni del torace, le rigidità nervose, svuota i polmoni e rilassa il corpo.

Il nervo vago passa nel diaframma, che è una specie di ombrello. Quando portiamo il respiro dalla pancia al torace, questo ombrello si apre e si chiude, massaggiando il nervo vago.

I problemi non si risolvono, però ci rilassiamo. È tanto affrontare i problemi in modo rilassato.



Si massaggiano anche milza, pancreas, fegato, stomaco, intestino.

Con la respirazione circolare aumentano i globuli rossi e vengono irrorate parti del nostro cervello, che generalmente non sono irrorate.

In questa maniera, possono emergere memorie antiche dall'inconscio.

Può capitare che, durante una sessione di respiro, arrivino vecchie memorie della nostra vita o di vite passate del nostro Albero Genealogico. In merito, ci sono tante testimonianze.

Il corpo viene purificato. Noi emettiamo le tossine attraverso le feci, l'urina, il sudore solo per il 30%.

Il 70% dei rifiuti tossici del nostro corpo vengono eliminati con il respiro.

Spesso respiriamo a metà, mentre una buona respirazione ci aiuta a disintossicarci e regolare il PH del sangue, contribuendo ad alcalinizzare il sangue, togliendo l'acidità a causa dello stress, dell'ansia, degli zuccheri, delle farine, della tristezza...

Un effetto benefico è la regolazione dei meridiani.

Noi conosciamo i 7 chakra, però ci sono molti meridiani, le nadi (canali) nelle mani, nei piedi, sui gomiti, sulle ginocchia.

Con l'agopuntura si mettono gli aghi nei vari meridiani, perché alcune parti del nostro corpo hanno un'energia maggiore, altre minore e vanno regolarizzate.

Noi regolarizziamo i nostri meridiani attraverso la respirazione.

Ci sono **benefici riguardo le emozioni**, che generalmente abbiamo tre centimetri sotto l'ombelico, nel tantien; lì risiedono le emozioni.

Mettere le mani sullo stomaco è un'auto imposizione che contribuisce ad integrare le emozioni.

Le emozioni non integrate navigano, come rifiuti radioattivi nel nostro inconscio. Con la respirazione vengono a galla.

Ci sono situazioni, per le quali non possiamo fare niente, perché dipendono dagli altri. L'Amore si propone, non si impone.

Quando siamo in questo stato di impotenza, non parliamo, abbiamo reazioni negative, ci paralizziamo.

La respirazione ci aiuta ad andare oltre l'impotenza e a diventare più malleabili.

La paura è necessaria, perché, se la gazzella non avesse paura del leone, verrebbe subito sbranata.

Per paura possiamo scappare o combattere. Spesso siamo fuggiaschi della vita.

Il primo insegnamento delle Arti Marziali è la meditazione, la respirazione, per affrontare la paura del nemico e vincerla.

La rabbia può essere distruttiva, mortifera, quando viene repressa. È una grande energia, se viene canalizzata; così riusciamo a spiegare le nostre ragioni.

Gesù canalizzava la realtà di non essere riconosciuto, di essere escluso.

Aniché lasciarci prendere dalla rabbia, picchiare, parlare male, se canalizziamo la rabbia, riusciamo a parlare, a spiegare le nostre ragioni.

La respirazione toglie la tristezza.

Quando l'uomo si è accorto di essere nudo/povero, si è nascosto, coprendosi con foglie di fico (tena), che significano tristezza.

Per nascondere la nostra povertà, noi ci vestiamo; ogni volta che ci travestiamo, entriamo in dinamiche di tristezza,

Il respiro ci porta a farci accettare per quello che siamo e ci porta alla gioia.

Dentro di noi c'è la sorgente della gioia: Gesù, il Padre, lo Spirito Santo abitano nel nostro cuore.

Attraverso il respiro, noi ci colleghiamo a questa fonte di gioia ed entriamo nella gioia, anche se, a volte, viviamo situazioni, che non sono tanto gioiose.

Uno dei frutti della meditazione è l'amerimnia, che è lo stato spirituale di colui che ha realizzato il distacco da tutto e ha pace in mezzo ai conflitti.

A volte, i conflitti non dipendono da noi, ma dalle persone, con cui viviamo.

L'amerimnia toglie il senso di colpa.

Ci rendiamo conto che nella nostra vita non facciamo alcune cose, perché non sono accettate dagli altri, a cominciare dai nostri genitori. Per avere la benevolenza dei genitori, cominciamo a vivere come vogliono loro; poi viviamo come vogliono altre persone.

Con la respirazione ci rendiamo conto che sono sovrastrutture, che non servono. Viviamo così la nostra vita indipendentemente da tutto quello che gli altri ci dicono, perché veniamo portati alla verità.

Anche il senso di vergogna si attenua. Le emozioni vengono integrate e troviamo stabilità interiore.

Franco Battiato cantava: "Cerco un centro di gravità permanente..."

Questo centro è dentro di noi.

Kafka: "L'obiettivo del male è farci scendere al suo livello anche solo per combattere."

I figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce.

La respirazione aiuta a mettere in risalto il grano buono e lasciar perdere la zizzania.

Ci sono situazioni insanabili. Se ci mettiamo a combattere, perdiamo tempo. Dedichiamo il nostro tempo a costruire il bene, il grano buono.

Gesù ci ha invitato a lasciar perdere la zizzania.

Tanti hanno la "Sindrome del Padre Eterno" e vogliono aggiustare le situazioni, naufragando, perché il male non si vince.

Ciò da cui resistiamo, persiste.

Gesù stesso ha raccomandato l'effetto cuscinetto: *"... ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Dai a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle."* **Matteo 5, 39-42.**

Effetti benefici sulla mente.

La mente mente. Noi abbiamo due livelli di mente: superficiale e profonda.

Quella superficiale si nutre di pensieri spazzatura.

Ricordiamo che la vita dipende da come pensiamo.

Giobbe 3, 25: *"Ciò che temo mi accade e quel che mi spaventa mi raggiunge."*

Il respiro ci porta via i pensieri spazzatura, ci toglie la corona di spine e ci mette il diadema regale di cui parla **Isaia 62, 3:** *"Sarai una magnifica corona nella mano del Signore, un diadema regale nella palma del tuo Dio."*

1 Corinzi 2, 16: *"Noi abbiamo il pensiero di Cristo."*

La respirazione ci aiuta ad andare oltre i pensieri spazzatura, per arrivare a pensieri di Resurrezione: *"Tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri."*

Dopo la mente, il respiro consapevole, la meditazione ci portano **all'anima.**

L'anima è la parte più profonda di noi stessi, dove risiede la divinità.

Sia nell'Antico, sia nel Nuovo Testamento si dice: *"Voi siete dei!"* **Salmo 82, 6; Giovanni 10, 34.**

La divinità abita dentro di noi e noi la possiamo esprimere attraverso le nostre scelte.

Tutti, in potenza, siamo figli di Dio. **Giovanni 1, 12:** *"A quanti però l'hanno accolto, ha dato potere di diventare figli di Dio."*

Ricordiamo il dialogo tra Gesù e scribi e farisei: *"-Il nostro padre è Abramo.- Rispose Gesù: -Se siete figli di Abramo, fate le opere di Abramo! Ora invece cercate di uccidere me, che vi ho detto la verità udita da Dio; questo, Abramo non l'ha fatto. Voi fate le opere del padre vostro.- Gli risposero: -Noi non siamo nati da prostituzione, noi abbiamo un solo Padre, Dio!- Disse loro Gesù: -Se Dio fosse vostro Padre, certo mi amereste, perché da Dio sono uscito e vengo; non sono venuto da me stesso, ma lui mi ha mandato. Perché non comprendete il mio linguaggio? Perché non potete dare ascolto alle mie parole, voi che avete per padre il diavolo, e volete compiere i desideri del padre vostro. Egli è stato omicida fin da principio e non ha perseverato nella verità, perché non vi è verità in lui. Quando dice il falso, parla del suo, perché è menzognero e padre della menzogna. A me, invece, voi non credete, perché dico la verità."*

Le nostre opere evidenziano chi siamo.

Se seguiamo la divinità, che è dentro di noi, compiremo opere di vita.
Le opere del diavolo vengono compiute, quando viviamo dinamiche di morte.
Se diamo morte a noi stessi, daremo morte anche agli altri.

Dopo il diluvio, Noè pianta una vigna, beve il vino, si spoglia ed entra nella tenda. Piantare una vigna significa liberare l'invisibile.

Noi siamo in un corpo visibile, ma dentro di noi c'è un'anima invisibile, che dobbiamo liberare. Uno dei modi è il respiro. Da qui capiamo il progetto. Non siamo venuti a questo mondo, per campare, ma per vivere un progetto divino. Qual è la nostra missione in questo mondo?

La respirazione ci porta alle onde Theta, quelle del sogno.
Io sto usando le onde Beta, quelle della massima attenzione
Voi state usando le onde Alfa.

Attraverso la respirazione e la meditazione, possiamo avere sogni lucidi ed entrare in una zona franca, che va oltre il materiale. Possiamo incontrare le Anime, i nostri Defunti, possiamo accedere all'inconscio collettivo, dove c'è la banca dati del nostro Albero Genealogico.

Comprendiamo anche il messaggio delle fiabe, che raccontano la nostra vita.

Ci colleghiamo con **il fuoco**.

Isaia 42, 3: *“Non spezzerà una canna incrinata, non spegnerà uno stoppino dalla fiamma smorta.”*

Se manca l'ossigeno, il fuoco si spegne. Dentro di noi c'è questo fuoco, che purtroppo, a volte, è un lucignolo fumigante, che non si spegne completamente. Respirando, possiamo riaccenderlo e vivere il fuoco della vita, dell'Amore, della gioia di vivere.

La legge di attrazione attira ciò che siamo. Possiamo attirare grandi ricchezze, ma, se non corrispondono a quello che abbiamo dentro, si perdono, come è stato per il figliol prodigo.

Chi siamo? Quello che dice la gente?

Dove siamo?

Dio cerca Adamo: *“Uomo, dove sei?”*

Respirando, meditando, cadono tutti i condizionamenti ed entriamo nella verità.

Dobbiamo essere quello che Dio ha pensato per noi dall'eternità.

Faremo:

*Il respiro **tsunami** per 10 minuti; è quello più difficile, perché si fa con la bocca aperta, facendo entrare più aria possibile. Questo purifica i chakra salvavita. È come gettare secchiate di acqua nelle cantine della nostra casa.

*Il respiro **togli-tappo**, che usa tre modi di respirare:

- a fisarmonica: respiro profondo e lento. È eseguito con la mia voce guida con il mantra : “Gesù, grazie!”. Si respira con il naso e si purificano i chakra superiori; sono 20 respiri;
- a mantice: il respiro è più profondo e più veloce; bisogna muovere la pancia; sono 40 respiri;
- a cagnolino: il respiro è meno profondo e più veloce; sono 60 respiri.

*I **28 respiri** per cambiare vita.

Si eseguono 3 volte i 28 respiri.

Sono esercizi di consapevolezza del corpo.

L'inspiro si fa 2 volte con il naso e l'espiro con la bocca.

L'ultimo espiro è lungo e si trattengono i polmoni vuoti. Serve per calmare la mente. C'è un attimo di apnea. Dopo si ricomincia con i 28 respiri.

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, per mezz'ora al giorno respiriamo consapevolmente.

Dobbiamo capire quale respirazione richiede il nostro corpo.