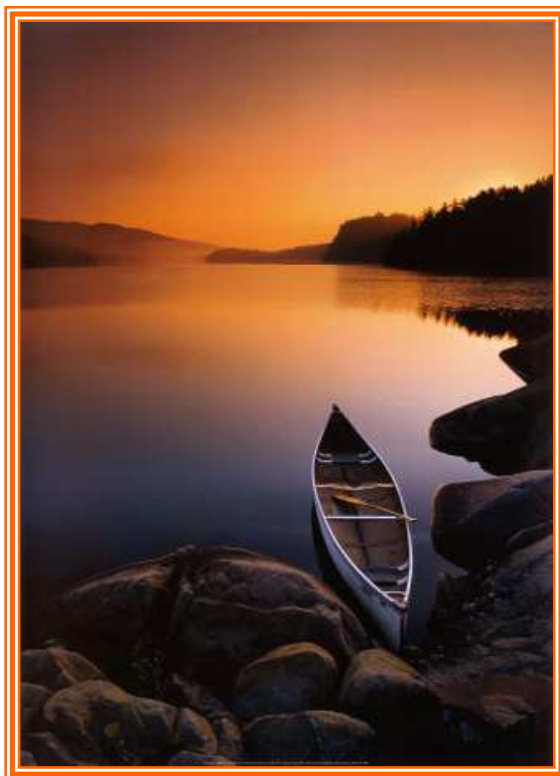


26 Marzo 2010

## Sesto incontro

### Introduzione

#### A che cosa può portare la meditazione



“La meditazione ti può dare intuizioni straordinarie: entri nel silenzio, procedi coscientemente, acquisti consapevolezza del sentiero, come spostarti nel mondo esteriore delle cose utili all’inutilità del mondo interiore. All’improvviso, tutto diventa silente, all’improvviso, tutto è calmo, all’improvviso, ti trovi alla sorgente della vita. La meditazione è come una morte, la morte dell’ego.”

La citazione è di Rajneesh, un grande maestro indiano.

#### I fondamenti della pratica meditativa

Questa sera, per introdurci alla Preghiera, ricorderemo i fondamenti della pratica meditativa per quanti si avventurano in questo sentiero della meditazione, della respirazione, della Preghiera del cuore.

Ci sono sette regole, che sono la base. Le ricorderemo. L’introduzione non vuole essere una Catechesi sulla Preghiera del cuore, ma indicazioni per facilitare la pratica meditativa. Queste **sette regole** sono universali e appartengono a tutti i meditanti.

1. **Il tempo.** Il tempo viene considerato una regola fissa per chi vuole operare la meditazione e la respirazione. Il tempo è la prima offerta, che noi dobbiamo fare a Dio; a Dio si offrono le primizie. Con la meditazione si passa dalla utilità delle cose esteriori all’inutilità del mondo interiore.



Questo tipo di preghiera silenziosa, che non ha quelle manifestazioni carismatiche, alle quali siamo abituati, sembra inutile. Se siamo convinti che questa meditazione è un incontro con il Signore, al Signore non possiamo dare i ritagli di tempo. Chi prende sul serio la pratica meditativa, deve cominciare a mettere, all’interno della propria giornata, un tempo per meditare.

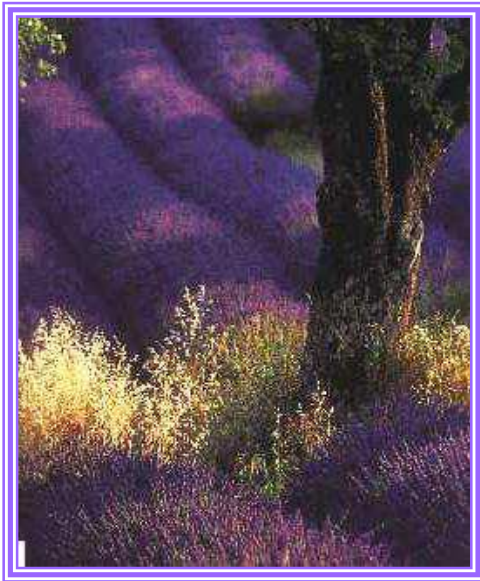
Sappiamo che il tempo di meditazione può variare da venti minuti a mezz'ora a un'ora. Gesù ha detto: *Così non siete stati capaci di vegliare **un'ora sola con me?** Matteo 26, 40.*

Vi ricordo che dobbiamo dare al Signore la decima di quanto ci appartiene, a partire dal nostro tempo, quindi due ore e venti all'interno della giornata.

Un altro mistico dice che il tempo è importantissimo, perché più si allontana il tempo della preghiera dall'anima, tanto più essa diventa oscura. Dovremmo pensare a questo tempo di meditazione come a un tempo che è fondamento della pratica di incontro con Dio, pratica di trasformazione, purificazione e salvezza del mondo.

Questa mattina, il Signore ci ha dato il passo che evidenzia come Gesù, prima di scegliere i Dodici, passa tutta la notte in preghiera, da solo. Gesù passava nottate intere in preghiera, da solo, proprio perché gli apostoli non riuscivano a reggere quel ritmo che Gesù si imponeva in questa comunione con il Padre. In questa preghiera notturna, Gesù si è raccolto nella comunione silenziosa, mistica con il Padre: la Preghiera del cuore.

2. **Il luogo.** Il luogo può essere la chiesa. La Preghiera del cuore è un ritornare al cuore, dove è il vero tempio. Noi facciamo la Preghiera del cuore in Chiesa, perché è molto capiente e può ospitare molte persone, però potremmo pregare all'Auditorium, in un teatro, in altri spazi.



Non espongo il Signore, perché questa Preghiera del cuore è la Preghiera, che rispetta le parole di Gesù: *Tu, invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.* Matteo 6, 6

Il Signore, questa mattina, ci ha dato un'altra Parola di **2 Maccabei 11, 25**: *...desiderosi che anche questo popolo sia libero da turbamenti,*

*decretiamo che il tempio sia loro restituito.* Questo significa restituire noi a noi stessi.

Il luogo è importante, perché, quando noi preghiamo, emettiamo energie positive, quindi il luogo viene riempito di onde positive. È bene avere sempre lo stesso posto, perché, quando rientriamo nello stesso posto, ci riempiamo delle energie positive che lì circolano.

La preghiera non è soltanto un discorso razionale, mentale, è un discorso di energia.

Il posto è importante, ma è sempre secondario, perché il posto, dove noi preghiamo è il cuore. **Efesini 3, 17:** *Che Cristo abiti per fede nei vostri cuori.* La vera adorazione è all'interno del nostro cuore. Ricordiamo quello che diceva un monaco: - Al mattino, esponi il Santissimo nel tuo cuore e vivi tutta la giornata in questa adorazione.-

Un altro mistico dice: - La gente compie il pellegrinaggio alla Mecca, ma io mi reco in pellegrinaggio da Colui che abita in me.- Il vero pellegrinaggio, al di là dei vari Santuari, è quello interiore, lì dove abita il Signore.

3. **Il corpo.** La preghiera non è a livello mentale, ma passa anche attraverso il corpo. Il nostro corpo è Sacramento della comunione con il Signore.



Come per dormire, ognuno assume la sua posizione, così ognuno di noi deve trovare la posizione per domare il corpo. Il corpo è come un cavallo imbizzarrito; va educato.

La prima fase per la preghiera è meditare come una montagna, quindi stare immobili.

Verranno, durante questa preghiera, dei pruriti, che sono dispiaceri, ferite da

integrare, digerire. Bisogna portare lì la nostra attenzione. Se riusciamo a domare il nostro corpo, a farlo stare fermo, in certo modo, prendiamo l'insegnamento della montagna, che lascia crescere tutto. Entriamo in quell'abbandono della montagna, che si lascia attraversare da tutto e lascia crescere tutto. Non puntualizziamo, discriminando. Viviamo con la vita, come un tutto uno, come un dono di Dio.



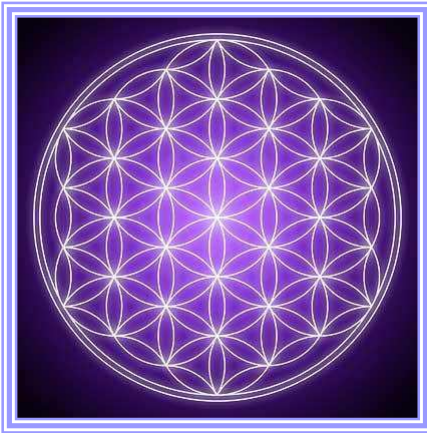
4. **La mente e il cuore.** La mente deve essere sgombra dal chiacchiericcio mentale e il cuore purificato dal tumultuare delle passioni. Noi dobbiamo



riuscire a fermare la mente e il cuore, attraverso la ripetizione del mantra o giaculatoria. La giaculatoria è importante ed è importante per noi, cristiani, che contenga i Nomi Sacri, che hanno in se stessi energia e forza. Io consiglio **Gesù/Abbà**, i due Nomi Sacri, che contengono energia. Se per mezz'ora ripetiamo **Gesù/Abbà**, la mente rimane bloccata e il cuore purificato. **San Giovanni della Croce** dice che se anche ci vengono pensieri buoni, pensieri divini, durante la Preghiera del cuore, dobbiamo rimandarli, perché il momento della meditazione è riservato alla

purificazione del cuore e della mente.

5. **Comunione cosmica.** Penso che questo sia il punto più importante, per dare utilità a questa preghiera. Vivere il tempo della meditazione è vivere il tempo con la Comunione dei Santi.



**Giovanni 5, 25:** *Viene un'ora, ed è questa, in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio e quelli che l'avranno ascoltata, vivranno.*

**1 Pietro 4, 6:** *Il messaggio del Vangelo è stato annunciato anche ai morti, perché, pur avendo ricevuto nel loro corpo la condanna comune a tutti gli uomini, ora, per mezzo dello Spirito di Dio, possono vivere la vita di Dio.*

Quando noi predichiamo, quando preghiamo, quando celebriamo la Messa, quando cantiamo al Signore, siamo collegati al mondo dello Spirito.

Tante volte, questa comunione non arriva, perché tutto quello che facciamo è a livello mentale. Noi dovremmo imparare



a vivere quello che ha detto Gesù: **il segno di Giona**. Giona è stato tre giorni nel ventre del pesce, cioè nel buio della terra, come è stato Gesù. Per noi, che siamo evangelizzatori, significa che nel momento, nel quale facciamo questa

preghiera, abbiamo la possibilità di entrare in comunione con la Comunione dei Santi. C'è questa alterazione della coscienza e in questo piano superiore o inferiore, nel profondo, noi viviamo questa Comunione Mistica con il Signore, che darà un effetto al nostro parlare. In tutto quello che facciamo o diciamo, passa l'unzione. L'unzione parte da qualche cosa che abbiamo preparato. Per questo, dico a chi svolge un servizio di pregare prima, in modo interiore.

Così i morti udranno la voce del Signore e vivranno. Noi siamo chiamati a far rivivere questo mondo e le persone. Questa è la Comunione cosmica. Noi entriamo nel cuore di Dio e lo possiamo fare solo attraverso il respiro, attraverso la discesa nel profondo.

6. **Meditare per la prima volta.** “Questo lo abbiamo già fatto. Questo lo abbiamo già sentito...” La mente giudica. La Preghiera del cuore, invece, è preghiera da gustare, da mangiare. Non c'è ciò che abbiamo già visto o fatto: ogni volta che mangiamo un dolce, che ci piace, ad esempio, è sempre la prima volta, perché il gusto si rinnova.



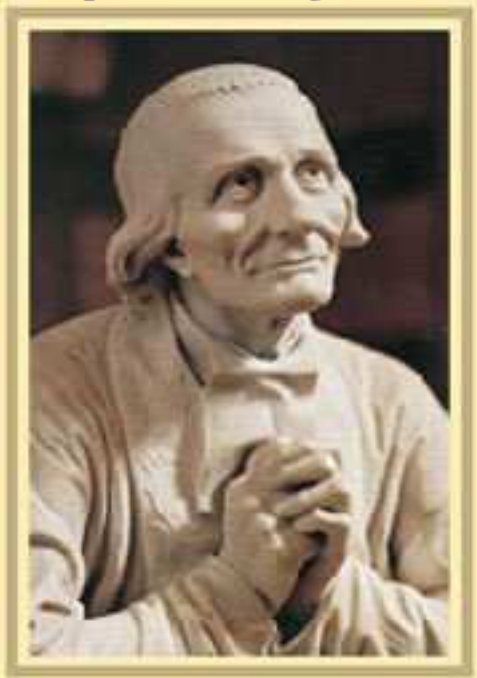
7. **La meditazione deve scendere nella vita.** La meditazione deve scendere nella vita, deve passare in questo atteggiamento meditativo, respiratorio, nel nostro quotidiano.



Questo tipo di preghiera ci impedisce di rimanere in compartimenti stagni. *Il Padre cerca adoratori in spirito e verità.* In questo modo avviene una certa trasformazione dal di dentro e porta in un atteggiamento meditativo nella vita, dove si vivono queste realtà carismatiche nel quotidiano con le intuizioni. L'effetto della Preghiera del cuore si vedono dopo: arriva un'idea, un'intuizione, una grazia.

Durante la preghiera c'è il lavoro che si fa su noi stessi, sulla mente, sul cuore, sull'anima, che poi lancia questi stimoli all'Universo, che risponderà, portando intuizioni e quanto è importante nella nostra vita ovvero arriverà la risposta alla domanda che noi abbiamo posto; quello che abbiamo chiesto arriverà dopo.

### Il respiro nella Preghiera del santo Curato d'Ars



Anche il Curato d'Ars nelle sue preghiere ha parlato di respiro. Una è questa:

“Ti amo, mio Dio.  
 Il mio solo desiderio è di amarti fino all'ultimo respiro della mia vita.  
 Ti amo, Dio, infinitamente amabile.  
 L'unica grazia che ti chiedo è di amarti eternamente.  
 Mio Dio, se la mia lingua non può dirti ad ogni istante che ti amo, voglio che il mio cuore te lo ripeta tante volte, quante volte respiro.”

Ad ogni respiro, diciamo al Signore: - Ti amo- , senza parole.



## SUGGERIMENTI DEL SIGNORE



**Matteo 24, 4-7:** *Gesù rispose: - Fate attenzione a non lasciarvi ingannare da nessuno. Si presenteranno con il mio Nome e diranno: Sono io il Messia. Ci saranno carestie e terremoti...ma tutto questo sarà come quando cominciano i dolori del parto.*



Ti ringraziamo, Signore, per tutto quello che ci hai detto e per quello che ci hai fatto, durante questa Preghiera del cuore. Ti affidiamo questa notte e ti affidiamo i desideri del nostro cuore.

*Ci benedica Dio, che è Padre, Figlio e Spirito Santo.  
**Amen!***

