

Centro di Spiritualità Sul monte

Via Sabatucci, 15

Castelplanio (AN)- [www.sulmonte.org](http://www.sulmonte.org)

**PREGARE E’ MERAVIGLIARSI**

5° incontro



*Ascolta il mormorio della sorgente che è in te!*

**PREGHIERA DEL NOME**

**La dolce memoria di Gesù**

è fonte della più alta gioia del cuore;

ma più dolce del miele e di ogni altra realtà

è la sua dolce presenza.

Nessun canto è più soave,

nessun ascolto più lieto,

nessun pensiero più caro

del Nome di Gesù, Figlio di Dio.

Gesù, speranza dei penitenti,

come sei misericordioso verso chi Ti invoca,

come sei ricco di bontà verso chi Ti cerca;

ma quale sorpresa riservi a chi Ti trova?

. Nessun lingua lo può ridire,

nessuna scrittura lo può esprimere:

solo chi ha provato può credere

che cosa sia amare Gesù, Figlio di Dio.

Sii Tu, Gesù, il nostro gaudio,

Tu il premio futuro,

Tu la nostra gloria,

sempre per tutti i secoli. Amen.

Signore Gesù imprimi in me il Tuo Nome a lettere di fuoco.

Che tutto il mio essere, in ogni sua fibra, ne sia contrassegnato.

Che io lo pronunzi con la stessa dolcezza con cui affiorò alle labbra

dell'angelo Gabriele e lo hanno ripetuto migliaia di volte Maria,

Giuseppe e gli apostoli.

Purificami col fuoco dello Spirito,

perché mi lasci riempire dallaforza salvifica del santo Nome

ed io sia trasformato dalla sua incessante ripetizione.

Guariscimi, custodiscimi, illuminami.

Che lo Spirito Santo realizzi in me il sigillo del Tuo Nome

come un tau scolpito sulla fronte

ed io sia capace di irradiarlo

in ogni parola e gesto,

perché tutta la mia esistenza

divenga una lode vivente della Trinità.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

*«Siedi in silenzio e in solitudine.
China il capo.*

*Chiudi gli occhi.*

*Respira dolcemente.*

*Guarda con l'immaginazione nel tuo cuore.*

*Raccogli la mente, porta i pensieri dalla testa al cuore.
Ad ogni respiro ripeti a fior di labbra* o *solo con la mente:*

"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"
*Sforzati di escludere ogni pensiero estraneo.*

*Sii sereno.*

*Sii paziente.*

*Rinnova spesso questo esercizio».(da Il pellegrino Russo)*3

**LA MEDITAZIONE È LA PIÙ ALTA FORMA DI ATTIVITÀ**
Più grande dell'attività, della devozione e della ragione, è la meditazione. Meditare veramente significa concentrarsi unicamente sullo Spirito. Questa è la meditazione esoterica; è la più alta forma di attività che l'uomo possa compiere, ed è la via più equilibrata per trovare Dio.
Se lavorate continuamente, potete cadere nella meccanicità e perdere Lui, nella preoccupazione per i vostri compiti; se Lo cercate solo attraverso il pensiero discriminante, potete perderLo nei labirinti di incessanti ragionamenti; e se coltivate soltanto la devozione per Dio, la vostra evoluzione potrebbe divenire puramente emotiva. Ma la meditazione combina ed equilibra tutti questi modi di avvicinarci a Lui.
Lavorate, mangiate, camminate, ridete, piangete, meditate: solo per Lui. Questo è il miglior modo di vivere. Se lo farete, sarete veramente felici nel servirLo, amarLo e comunicare con Lui. Finché permettete ai desideri e alle debolezze del corpo fisico di influenzare i vostri pensieri e le vostre azioni, non Lo troverete.
Siate sempre padroni del vostro corpo. Quando sedete in chiesa o nel tempio, forse sentite un po' di devozione, una piccola percezione discriminante, ma questo non basta. L'attività esoterica della meditazione è necessaria se veramente volete essere consapevoli della Sua presenza.
Forse penserete che, dopo due ore di meditazione, dovrei essere annoiato a morte. No, non ho mai trovato alcuna cosa al mondo affascinante quanto questo mio Dio. Quando bevo questo vino antico della mia anima, un cielo di felicità pulsa nel mio cuore. La gioia divina è in tutti. il sole splende egualmente sul carbone e sul diamante, ma solo il diamante ne riflette la luce. Tali sono le menti limpide che conoscono e riflettono lo Spirito. Voi credete di non avere tempo per Dio. Supponete che il Signore fosse troppo occupato per prendersi cura di voi. Cosa succederebbe allora?
Strappate la mente dal miraggio dei sensi e delle abitudini. Perché lasciarvi ingannare così? Io vi indico un mondo più bello di qualsiasi cosa possa mai esistere. Vi parlo di una felicità che vi inebrierà notte e giorno - non avrete bisogno di tentazioni sensorie per rendervi incantati. Disciplinate il corpo e la mente. Dominate i sensi. Trovate Dio!
Io dico spesso che questo corpo è un centralino telefonico e i cinque sensi sono i telefoni. Per mezzo loro sono in contatto col mondo; ma, quando non desidero comunicare, disconnetto i miei cinque sensi e vivo nell'inesprimibile gioia di Dio.
Il Padre Celeste non vuole che voi, Suoi figli, continuiate a soffrire. L'illusione dei sensi, nella quale vivete, deve essere superata.
Voi dovreste concepire Dio come la massima necessità della vita. Rompete i ceppi delle limitazioni, delle oscure abitudini e della meccanica routine giornaliera. Io non condanno nessuno, condanno solo l'incredulità e la dimenticanza di Dio. Egli può essere conosciuto usando la tecnica della meditazione. Allora Egli pulserà come saggezza nella vostra mente e come gioia nel vostro cuore, e voi sarete più attivi e avrete più successo di quanto ne abbiate mai avuto prima d'ora.
Miei cari, una volta ero come voi. Ho camminato sulla terra cercando la verità e la felicità, ma ogni cosa che mi prometteva gioia mi ha dato, invece, infelicità. Perciò mi sono rivolto a Dio. Tutti voi dovete scoprire la vostra stessa divinità e guadagnarvi il regno di Dio. (Paramahansa Yogananda)\*

\*Yogananda è stato uno yogi e guru che ha trascorso gran parte della sua vita negli [Stati Uniti d'America](http://it.wikipedia.org/wiki/Stati_Uniti_d%27America) e che ha introdotto molti degli insegnamenti di meditazione del [Kriya Yoga](http://it.wikipedia.org/wiki/Kriya_Yoga) soprattutto attraverso il suo libro, [Autobiografia di uno Yogi](http://it.wikipedia.org/wiki/Autobiografia_di_uno_Yogi), tradotto in 35 lingue



**La capacità di meravigliarsi**

 **Una testimonianza**

Il meravigliarsi, lo sgranare gli occhi, l'accendere l'emotività.....la curiosità...la scoperta è una capacità che ogni uomo ha dentro di sè, nella sua natura umana, una abilità che viene allenata, sviluppata in modo differente, in età diverse.

In questo periodo storico abbiamo la possibilità di guardare molto con i nostri occhi, ma vediamo poco nel senso che per "vedere" oltre la superficie è necessario il coinvolgimento di tutta la persona nella sua totalità di mente, emozioni e fisico; sentiamo con le orecchie tantissimi suoni e rumori ma "ascoltiamo" poco attraverso il nostro essere psico-fisico; siamo bombardati da stimoli esterni che a volte ci scivolano addosso senza riuscire a catturare il nostro mondo interiore per la fretta o per la disattenzione con cui viviamo ciò che ci sta intorno.

La meraviglia è qualcosa che nasce dentro, è una pulsione che si manifesta esternamente attraverso lo sguardo, con occhi che brillano, che si spalancano anche di fronte a cose conosciute, ripetute più volte facendocele vedere e vivere come inedite, perché in realtà è così, nel senso che ogni momento della nostra esistenza è irripetibile ed unico.

Io non penso che stia scomparendo la capacità di meravigliarci, ma credo ci si debba rendere conto che ci meravigliamo meno ed è interessante e importante recuperare la nostra freschezza, la spontaneità, la semplicità, la vitalità nell'osservare ogni cosa come se la vedessimo per la prima volta.

Spesso è necessario un imput violento, c'è bisogno di una dose di intensità elevatissima per catturare la nostra attenzione, per sfondare la nostra "crosta esterna", il nostro involucro di protezione, lo spessore che abbiamo messo introno alla nostra emotività e sensibilità.

Alcune notizie di avvenimenti tragici e atroci che sentiamo al TG di mezzogiorno riescono a toccarci anche profondamente violentando la nostra sensibilità emotiva e razionale, ma quando le riascoltiamo la sera ci sfiorano a malapena, non ci meravigliano più e il nostro sdegno è affievolito. La notizia del giorno, per la sera non fa più notizia... o la fa molto, molto meno.

La meraviglia non si accende quando ascoltiamo con superficialità, mentre più facilmente diventiamo attivi e attenti nel momento in cui ci propinano una nuova informazione con toni accesi, parchè in effetti ci penetrano più facilmente le liti, gli insulti, le pubblicità appariscenti, piuttosto che notizie positive, immagini di bontà, discussioni rispettose e toni pacati nelle interviste.

Rischiamo così di cibarci, di riempirci di cose negative e forti fino a perdere l'abilità di essere attenti alle piccole cose, ai colori tenui e delicati.

Bello è invece meravigliarci di ogni piccola cosa, bella o brutta che sia: l'importante è riattivare la capacità che è dentro di noi e per questo l'insegnamento più grande lo riceviamo dai bambini.

La meraviglia dei bambini davanti ad ogni oggetto, scena di vita, alla natura, alle persone, agli animali, nasce dalla mancanza di pregiudizio.

Loro vivono ogni cosa come inedita, anche lo stesso gioco ripetuto per loro è ogni volta nuovo perché ci associano pensieri e fantasie diverse e inventano continuamente modi differenti di usare lo stesso giocattolo.

La meraviglia alimenta la spontaneità, stimola pensieri sempre nuovi, rinforza la fantasia e i sogni, azzera le paure aumentando la voglia di fare e ci fa sentire maggiormente Vivi.

 Ci spinge ad osare maggiormente sia nella ricerca della novità, sia nel fare cose mai fatte prima, è vivacità che non conosce aspettative perché riconosce ogni cosa nuova senza averla immaginata prima.

La meraviglia affonda le radici nella parte più intima e sensibile della nostra personalità, pertanto sono convinta che sia necessario sciogliere le incrostazioni emotive, le scorze difensive, le corazze che ci siamo costruiti nel tempo per difesa, per incapacità o per protezione dovute a esperienze tristi, dolorose che ci hanno ferito per svariati motivi e tornare ad attingere al nostro nucleo centrale dove vive il Bambino che siamo stati e che sta aspettando di esprimersi ancora con la sua spontaneità.

La sensibilità, la freschezza non è sparita.... magari è solo sepolta, accantonata in attesa di essere ripescata, rivalutata e riconosciuta come preziosa abilità per godere appieno la vita stessa.

Proust diceva che : "Il vero viaggio di scoperta non è nel conoscere nuove terre, ma nel guardare con nuovi occhi": In questa massima è sintetizzato tutto ciò che dovremmo saper fare.

Siamo troppo irrigiditi nei nostri schemi di quotidianità, automatizzati nella sequenza delle azioni che giornalmente compiamo: gli stessi orari, le stesse persone, i medesimi gesti, i saluti sempre uguali, stessa strada, solito posto a tavola, i discorsi affrontati e le battute ripetute all'infinito...

Guardare con nuovi occhi significa modificare la sequenza dei gesti al mattino quando ci alziamo, vuol dire percorrere un'altra strada per andare al lavoro, provare a cambiar posto a tavola, proporre frasi e argomenti differenti ogni volta che ci troviamo a conversare, alternare il nostro modo standard di dire "Buongiorno" con un augurio diverso e stare attenti a ciò che ci accade intorno considerando ogni piccola cosa una preziosa opportunità di cambiamento.

La cosa più importante è spogliarci dei pre-giudizi che ci fanno valutare le cose prima di averle vissute e ci impediscono di osservarne il reale valore che spesso si manifesta in modo differente da quello immaginato.

E' proficuo eliminare le aspettative ed essere aperti ad ogni cosa che si presenta disposti ad imparare dalle novità.

Molto interessante e utile è osservare le cose e le situazioni da angolazioni diverse, da punti di vista differenti, tanto da trasformare ogni gesto ordinario in qualcosa di straordinario che suscita interesse.

La cosa più bella è riuscire a meravigliarci davanti a gesti consueti, ascoltare le nostre emozioni e le passioni interiori e i desideri che fanno capolino ed hanno voglia di esprimersi.

Meravigliarsi nell'osservare lo stesso panorama di tutti i giorni e accorgersi dei piccoli cambiamenti, guardare la stessa persona e scorgere una luce diversa negli occhi, captare le emozioni e i pensieri del proprio figlio, avvertire la diversa intensità di una stretta di mano e godere della sensazione che ne deriva... tutto questo dipende dalla nostra capacità di meravigliarci e di vivere ogni attimo in maniera inedita, come realmente la vita ci offre.

(MARIA LAMPA)

DAL LIBRO – La preghiera che è in te pp.39-47



**DIO E’ LÀ’ DOVE CI SI TROVA (di Martin Buber)**

|  |
| --- |
| Ai giovani che venivano da lui per la prima volta, Rabbi Bunam era solito raccontare la storia di Rabbi Eisik, figlio di Rabbi Jekel di Cracovia. Dopo anni e anni di dura miseria, che però non avevano scosso la sua fiducia in Dio, questi ricevette in sogno l’ordine di andare a Praga per cercare un tesoro sotto il ponte che conduce al palazzo reale. Quando il sogno si ripeté per la terza volta, Eisik si mise in cammino e raggiunse a piedi Praga. Ma il ponte era sorvegliato giorno e notte dalle sentinelle ed egli non ebbe il coraggio di scavare nel luogo indicato. Tuttavia tornava al ponte tutte le mattine, girandovi attorno fino a sera. Alla fine il capitano delle guardie, che aveva notato il suo andirivieni, gli si avvicinò e gli chiese amichevolmente se avesse perso qualcosa o se aspettasse qualcuno. Eisik gli raccontò il sogno che lo aveva spinto fin lì dal suo lontano paese. Il capitano scoppiò a ridere: “E tu, poveraccio, per dar retta a un sogno sei venuto fin qui a piedi? Ah, ah, ah! Stai fresco a fidarti dei sogni! Allora anch’io avrei dovuto mettermi in cammino per obbedire a un sogno e andare fino a Cracovia, in casa di un ebreo, un certo Eisik, figlio di Jekel, per cercare un tesoro sotto la stufa! Eisik, figlio di Jekel, ma scherzi? Mi vedo proprio a entrare e mettere a soqquadro tutte le case in una città in cui metà degli ebrei si chiamano Eisik e l’altra metà Jekel!”. E rise nuovamente. Eisik lo salutò, tornò a casa sua e dissotterrò il tesoro con il quale costruì la sinagoga intitolata “Scuola di Reb Eisik, figlio di Reb Jekel”. “Ricordati bene di questa storia - aggiungeva allora Rabbi Bunam - e cogli il messaggio che ti rivolge: c’è qualcosa che tu non puoi trovare in alcuna parte del mondo, eppure esiste un luogo in cui la puoi trovare”. Anche questa è una storia molto antica, presente in numerose letterature popolari, ma la bocca chassidica la racconta in un modo veramente nuovo. Non è stata semplicemente trapiantata dall’esterno nel mondo ebraico: è stata completamente rifusa dalla melodia chassidica nella quale viene raccontata; ma neanche questo è ancora decisivo: l’elemento realmente decisivo è che la storia è divenuta trasparente e ora emana la luce di una verità chassidica. Non le è stata incollata una “morale”, al contrario, il saggio che l’ha raccontata nuovamente ne ha finalmente scoperto e rivelato il significato autentico. C’è una cosa che si può trovare in un unico luogo al mondo, è un grande tesoro, lo si può chiamare il compimento dell’esistenza. E il luogo in cui si trova questo tesoro è il luogo in cui ci si trova. La maggior parte di noi giunge solo in rari momenti alla piena coscienza del fatto che non abbiamo assaporato il compimento dell’esistenza, che la nostra vita non è partecipe dell’esistenza autentica, compiuta, che è vissuta per così dire ai margini dell’esistenza autentica. Eppure non cessiamo mai di avvertire la mancanza, ci sforziamo sempre, in un modo o nell’altro, di trovare da qualche parte quello che ci manca. Da qualche parte, in una zona qualsiasi del mondo o dello spirito, ovunque tranne che là dove siamo, là dove siamo stati posti: ma è proprio là, e da nessun’altra parte, che si trova il tesoro. Nell’ambiente che avverto come il mio ambiente naturale, nella situazione che mi e toccata in sorte, in quello che mi capita giorno dopo giorno, in quello che la vita quotidiana mi richiede: proprio in questo risiede il mio compito essenziale, lì si trova il compimento dell’esistenza messo alla mia portata. Sappiamo di un maestro del Talmud che per lui le vie del cielo erano chiare come quelle di Nehardea, sua città natale; il chassidismo rovescia questa massima: per uno è meglio che le vie della città natale siano chiare come le vie del cielo. È qui, nel luogo preciso in cui ci troviamo, che si tratta di far risplendere la luce della vita divina nascosta. Quand’anche la nostra potenza si estendesse fino alle estremità della terra, la nostra esistenza non raggiungerebbe il grado di compimento che può conferirle il rapporto di silenziosa dedizione a quanto ci vive accanto. Quand’anche penetrassimo nei segreti dei mondi superiori, la nostra partecipazione reale all’esistenza autentica sarebbe minore di quando, nel corso della nostra vita quotidiana, svolgiamo con santa intenzione l’opera che ci spetta. E sotto la stufa di casa nostra che è sepolto il nostro tesoro. Secondo il Baal-Shem, nessun incontro - con una persona o una cosa - che facciamo nel corso della nostra vita è privo di un significato segreto. Gli uomini con i quali viviamo o che incrociamo in ogni momento, gli animali che ci aiutano nel lavoro, il terreno che coltiviamo, i prodotti della natura che trasformiamo, gli attrezzi di cui ci serviamo, tutto racchiude un’essenza spirituale segreta che ha bisogno di noi per raggiungere la sua forma perfetta, il suo compimento. Se non teniamo conto di questa essenza spirituale inviata sul nostro cammino, se - trascurando di stabilire un rapporto autentico con gli esseri e le cose alla cui vita siamo tenuti a partecipare come essi partecipano alla nostra - pensiamo solo agli scopi che noi ci prefiggiamo, allora anche noi ci lasciamo sfuggire l’esistenza autentica, compiuta. Sono convinto che questo insegnamento è profondamente vero. La più alta cultura dell’anima resta fondamentalmente arida e sterile, a meno che da questi piccoli incontri, a cui noi diamo ciò che spetta, non sgorghi, giorno dopo giorno, un’acqua di vita che irriga l’anima; allo stesso modo la potenza più immane è, nel suo intimo profondo, solo impotenza se non si trova in alleanza segreta con questi contatti - umili e pieni di carità nel contempo - con un essere estraneo eppur vicino. Parecchie religioni negano alla nostra esistenza sulla terra la qualità di vita autentica. Per le une, tutto ciò che appare quaggiù è solo un’illusione che dovremmo togliere, per le altre si tratta solo di un’anticamera del mondo autentico, un’anticamera che dovremmo attraversare senza prestarvi troppa attenzione. Nell’ebraismo è completamente diverso: quello che un uomo fa nella santità qui e ora non è meno importante né meno autentico della vita del mondo futuro. Ma è nel chassidismo che questo insegnamento ha conosciuto lo sviluppo più accentuato. Rabbi Hanoch di Alexander disse: “Anche le genti della terra credono all’esistenza di due mondi. ‘In quel mondo’, li si sente ripetere. La differenza sta in questo: loro pensano che i due mondi siano distinti e separati l’uno dall’altro, Israele invece professa che i due mondi sono in verità uno solo e devono diventare uno solo in tutta realtà”. Nhttps://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTcpObiBWEbpo_vgLMFWcIIA4P3MeICRfHUaz8zFS4lMoz0ragDella loro intima verità i due mondi sono uno solo: si sono semplicemente separati, per così dire. Ma devono ridiventare l’unità che sono nella loro verità intima, e l’uomo è stato creato proprio perché riunisca i due mondi. Egli opera a favore di questa unità mediante una vita santa con il mondo in cui è stato posto, nel luogo in cui si trova. Una volta si parlava in presenza di Rabbi Pinchas di Korez della misera vita dei bisognosi; questi ascoltava, affranto dal dolore. Poi sollevò la testa ed esclamò: “Basta che portiamo Dio nel mondo, e tutto sarà appagato!”. Come? E possibile attirare Dio nel mondo? Non è un modo di vedere arrogante e pretenzioso? Come potrebbe osare il vermiciattolo immischiarsi in ciò che si basa esclusivamente sulla grazia di Dio: quanto di sé Dio concede alla sua creazione? Ancora una volta un insegnamento ebraico si oppone qui agli insegnamenti delle altre religioni e, di nuovo, è nel chassidismo che si esprime con la massima intensità. Noi crediamo che la grazia di Dio consiste proprio in questo suo volersi lasciar conquistare dall’uomo, in questo suo consegnarsi, per cosi dire, a lui. Dio vuole entrare nel mondo che è suo, ma vuole farlo attraverso l’uomo: ecco il mistero della nostra esistenza, l’opportunità sovrumana del genere umano! Un giorno in cui riceveva degli ospiti eruditi, Rabbi Mendel di Kozk li stupì chiedendo loro a bruciapelo: “Dove abita Dio?”. Quelli risero di lui: “Ma che vi prende? Il mondo non è forse pieno della sua gloria?”. Ma il Rabbi diede lui stesso la risposta alla domanda: “Dio abita dove lo si lascia entrare”. Ecco ciò che conta in ultima analisi: lasciar entrare Dio. Ma lo si può lasciar entrare solo là dove ci si trova, e dove ci si trova realmente, dove si vive, e dove si vive una vita autentica. Se instauriamo un rapporto santo con il piccolo mondo che ci è affidato, se, nell’ambito della creazione con la quale viviamo, noi aiutiamo la santa essenza spirituale a giungere a compimento, allora prepariamo a Dio una dimora nel nostro luogo, allora lasciamo entrare Dio. (da Il problema dell’uomo) |
| https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS81C9SF7wmpYxdV6JqWUIvBljpRGpGBVyPGkfPMbnTXXqlJ3nL |  |

**ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA…………………**