

Serate con Roberto Manfrè – La preghiera del cuore

Appunti presi in libertà comprensibili a chi ha partecipato (forse).

I^a serata 31/03/05

L'uomo nella sua vita deve sempre crescere. Vedi Socrate, Martin Luther King, Madre Teresa, Cottolengo, Ghandi; strade e percorsi di vita che sono diventati modelli per tante persone. Si devono valorizzare le doti e le capacità che ognuno ha per vivere e realizzare sogni spirituali. Nei luoghi dove si viene "intruppati" lì non si cresce, si rinuncia alla propria capacità critica. Invece bisogna prendere posizione, andare controcorrente, essere originali. Chi non vuole farsi intruppare si deve preparare a combattere nella propria vita. Bisogna fare attenzione a qual è il centro della nostra vita. (come direbbe Battiato cerco un centro di gravità permanente).

In oriente sono stati individuati 5 livelli di coscienza:

- 1) concentrazione
- 2) andare al di là delle apparenze
- 3) collegamento nel tempo (fare pace con il passato, guardare al futuro)
- 4) collegamento con l'universo intero. Siamo dentro ad un grande meccanismo a cui abbandonarsi
- 5) collegamento con l'infinito stesso (l'estasi)

Nella cultura cristiana possiamo trovare questi 5 livelli di coscienza nel brano del Vangelo del Monte Tabor:

- 1) concentrazione lontano dalla vita quotidiana
- 2) la trasformazione di Gesù (gli apostoli sono andati al di là delle apparenze)
- 3) vedono Mosè ed Elia (collegamento nel tempo passato che si proietta nel futuro)
- 4) collegamento con l'universo quando Pietro vuole costruire le 3 tende pieno di gioia
- 5) quando arriva la luce intensa della trasfigurazione di Gesù è l'estasi.

II^a serata 07/04/05

Primo livello di coscienza : Il nostro corpo.

Tutti ne siamo padroni fino a che non ci si ammaliamo. Il corpo è parte e luogo del tutto. Il corpo è il tempio dello Spirito Santo.

Tracciamo il percorso per preparare il corpo per riflettere la luce che non viene da noi.

- 1) Pulizia fisica e mentale; acqua corrente, doccia non bagno, possibilmente alla mattina acqua fredda lungo la colonna vertebrale risveglia tutto il corpo. Pulizia del naso. Pulizia dell'intestino. È bene bere due litri d'acqua al giorno. Acqua simbolo della purezza e della santità. E' necessaria anche una pulizia dell'immagine e delle immagini.
- 2) Tranquillità, pace, quiete. Non assumere eccitanti, caffè, tè, nicotina. Adottare un sistema di percezione sottile (es: comunemente un ragazzo quando vede una ragazza è molto più facile che : "guarda che cu.... E non che begli occhi che ha.)
- 3) Calore, servizio. Dialogo, relazione. Ci sono delle sensibilità che vanno curate
- 4) Studio di se stessi. Lettura giornaliera di un testo ispirato. (Bibbia, ecc.)
- 5) Non si arriva all'infinito da soli. Il Verbo del Maestro è il nostro tramite per l'Infinito. Non ci verrà a mancare nulla con Lui.

Cerchiamo di vedere la strada di luce, di accoglienza. Bisogna abbassare i volumi della vita. La strada interna prevede una conversione.

III^ serata 14/04/05

La sfera passionale

Le passioni sono importanti, ma le passioni possono entrare nei meccanismi mentali travolgendoli.

La passione fa fare cose di cui poi ci si pente.

Cosa pensano le persone durante la giornata:

- 1) paura del futuro (preoccupazione)
- 2) di essere stanchi (sonno)
- 3) pensano al proprio amore (sfera sessuale)
- 4) alla fame a cosa si troverà da mangiare (fame)

Sfera passionale in oriente es: il saggio che entra nella foresta e ne esce cavalcando la tigre.

Le ghiandole sono collegate ai centri nervosi. E questi collegamenti vengono studiati della neuro endocrinologia. Usare la via interna e la via esterna per usare la forza delle ghiandole.

- 1) non violenza alle piante, agli animali, e agli uomini : Tutti della violenza ne possono soffrire ma anche vendicarsi innescando una spirale. E' lecito mangiare carne?
- 2) Non mettere mai in contrasto il tuo pensiero con quello che dici e fai. Qualche volta si può anche non dire la verità per non fare del male.
- 3) Dimensione della castità e della purezza. La nostra energia vitale corre lungo la colonna vertebrale (nella parte più bassa la sessualità, al livello della pancia la fantasia degli artisti,più si sale più si eleva verso lo spirituale)
- 4) Non appropriarti delle cose degli altri perché ti ritrovi con un macigno che non ti fa volare.
- 5) Usare le cose che la provvidenza ci ha dato ma non attaccarsi a loro, perché non sono nostre, non accumulare. Quando ci affezioniamo alle cose facciamo fatica a staccarcene se ne veniamo privati. Gestire poche cose e in maniera semplice.