

JOHN MAIN

Dalla *parola*  
al *SILENZIO*



via semplice alla meditazione

*Presentazione di*  
MARIANO BALLESTER SJ



Edizioni  
Appunti di Viaggio

JOHN MAIN

Dalla parola  
al Silenzio

*via semplice alla meditazione*

*Presentazione di*  
Mariano Ballester SJ

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

*Titolo originale:*  
Word into Silence

*Traduzione dall'inglese di':*  
Maria Luisa Tommasi Russo

ISBN 978-88-87164-63-3

*Proprietà riservata*  
1995 © Edizioni Appunti di Viaggio  
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

*Per informazioni sulle*  
Edizioni “*Appunti di Viaggio*”  
e le Edizioni “*La parola*”

potete rivolgervi alla

Libreria *Appunti di Viaggio*  
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24  
Tel (e fax) 06.47.82.50.30

*E-mail:* [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it),  
*Siti web:* [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it); [www.laparola.eu](http://www.laparola.eu)

*Stampato nel mese di marzo 2012*  
Tipografia Arti Grafiche La Moderna  
Via di Tor Cervara 171 - 00155 Roma

# INDICE

COME MEDITARE .....	6
PRESENTAZIONE.....	7
Il fondo di un secchio sfondato .....	7
Tiro l'acqua dal pozzo e porto legna! .....	8
Il chicco e la gemma .....	10
I figli della Nube.....	12
PREFAZIONE .....	15
INTRODUZIONE .....	26
Pacificarsi.....	26
Imparare il silenzio.....	34
La potenza del mantra .....	44
Pienezza di vita .....	53
MEDITAZIONE: L'ESPERIENZA	
CRISTIANA .....	62
Il Sé.....	62
Il Figlio.....	71
Lo Spirito.....	80
Il Padre.....	90
DODICI PASSI PER IL MEDITANTE.....	99
La tradizione del mantra - I .....	100

La tradizione del mantra - II.....	103
La recita del mantra.....	106
La recita del mantra - II.....	109
Rinnegare se stessi.....	111
Giovanni Cassiano .....	115
Cercare il Regno .....	121
Realizzare la propria personale armonia - I	124
Realizzare la propria personale armonia - II .....	128
Una realtà presente.....	132
La comunità cristiana - I.....	135
La comunità cristiana - II.....	138
Lecture suggerite.....	142
Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana .....	144

## COME MEDITARE

Mettiti seduto, immobile, la schiena dritta. Chiudi delicatamente le palpebre. Sii, rilassato ma vigile. Inizia a ripetere silenziosamente un'unica parola: noi suggeriamo il mantra "*maranatha*". Recitalo scandendo le quattro sillabe di pari lunghezza. Ascoltati mentre lo ripeti sommestamente, senza posa. Non pensare o immaginare alcunché di spirituale od altro: se si dovessero presentare alla mente pensieri o immagini, considerale distrazioni dalla meditazione. In tal caso, torna a ripetere semplicemente la parola prescelta. Medita ogni mattino ed ogni sera, per un tempo variabile tra i venti ed i trenta minuti.

## **PRESENTAZIONE**

Vorrei dispiegare davanti ai lettori di questo libro un simbolico trittico. Sarà lo stesso che, anni fa, si aprì spontaneamente davanti a me, quando mi capitarono per la prima volta tra le mani le opere di John Main. In ogni caso, penso che il fenomeno si ripeterà nell'intimo di chiunque legga con attenzione le pagine di questo autore.

### **Il fondo di un secchio sfondato**

Il primo elemento del trittico è costituito da un'atmosfera di totale semplicità. L'opera è composta da pagine più parlate che scritte, e portano in sé la freschezza e l'ingenuità di un monaco che parla alla gente di oggi, in termini semplici, di un argomento di grande profondità: la meditazione.

La semplicità di John Main produce nei lettori una specie di miracolo. In un primo momento, il suo linguaggio profondamente semplice ed essenziale risulta a noi un po' sconcertante; a noi sempre più "sapienti e prudenti" in questo secolo che sovrabbonda di parole di ogni tipo, a noi sempre più specializzati ed analitici, travolti da opinioni e commenti che ogni giorno ci

assalgono dalle colonne dei nostri quotidiani... e quindi per noi più complicati che mai. Perciò l'uomo della strada, abituato a muoversi nel traffico caotico delle nostre città, aduso ormai all'inesorabile inquinamento atmosferico, acustico e dei pensieri, potrà sentirsi un po' sorpreso ed inquieto di fronte alla semplicità di Main. Ma la via della meditazione che ci propone l'autore, come ogni vera via di sviluppo spirituale della coscienza umana, conduce gentilmente i meditanti fino a lasciarli quasi camminando in punta dei piedi, sulla sponda del grande *silentium mysticum*. E il grande silenzio è anche massima semplicità, che paradossalmente si fa sempre più profonda. E' un vero e proprio miracolo. Questo primo elemento del trittico si esprime meravigliosamente nell'immagine zen del fondo di un secchio sfondato. Un'immagine ben semplice, certamente, perfino casalinga, ma profonda come un koan.

## **Tiro l'acqua dal pozzo e porto legna!**

Il secondo elemento che mi attirò negli scritti di Main fu la sua eccezionale praticità. Ogni pagina di questo libro è indirizzata alla pratica della meditazione, è un aiuto ed una introduzione alla pratica meditativa. Come lo



stesso autore afferma, imparare a meditare è la cosa più pratica del mondo. Così, per chi vuole meditare non c'è altro da fare che mettersi seduto, ben diritto, calmo, con gli occhi chiusi, vigile; e dall'inizio alla fine della meditazione pronunciare la parola sacra *Maranatha*.

Tutto qui!

Sembra incredibile, ma è davvero tutto qui, senza trucchi né labirintiche spiegazioni, il segreto della formidabile rivelazione e trasparenza dell'essere determinata dalla paziente pratica della meditazione. E' senz'altro un dono impossibile da capire, e soprattutto da realizzare sia pur con costanza e donazione totale, senza l'aiuto della grazia. Ricordo la sorpresa che un maestro di zen suscitava in noi principianti quando, senza ammettere discussioni né dare spiegazioni, aiutava silenziosamente ciascuno di noi a mettersi diritto, seduto in modo giusto sul cuscino di meditazione, avviandoci verso il mistero del secchio sfondato. Questa praticità, spoglia di ogni sovrapposizione intellettuale e senza un apparente profitto, è ben diversa dai nostri super-pratici ingegni tecnici, sempre più indirizzati a sviluppare in noi l'attaccamento al miraggio e non la scoperta del continuo miracolo in cui viviamo. Quel sorprendente grido dell'umile illuminato che si rese conto

all'improvviso della meraviglia nascosta nel semplice portare la legna a casa, ha molto a che vedere con il miracolo della meditazione.

## **Il chicco e la gemma**

Il terzo elemento del trittico è il più difficile da esprimere a parole, poiché si tratta dell'autenticità che promana dalle parole del Main. E' come l'autenticità di un'opera d'arte in sé. Come la si potrà descrivere senza distruggerla? E' un qualcosa impossibile da imitare o riprodurre, malgrado la sua semplicità e facilità. Se qualcuno predicasse in giro per le chiese o parlasse nelle grandi sale da conferenza, limitandosi a dire come Main che meditare è facile e che basta ripetere calmi ed eretti una parola sacra, non solo non sarebbe creduto, ma di certo produrrebbe l'effetto contrario di un vero invito a meditare. Realizzerebbe sicuramente la parabola di colui che sporca le gemme nel porcile.

Il vero fascino di un autore come Main nasce dall'autenticità stessa dell'esperienza fatta prima di essere espressa. E' il fascino innato della gemma in sé, che sia mostrata agli altri o no. Ciascuno è dotato anche di questo potere: comunicare, al di là delle parole, la propria

verità o le proprie apparenze. E' qualcosa che sta lì dentro, nella stessa natura umana, da quando il fumo dei sacrifici di Abele saliva verso Dio e quello di Caino rimaneva a terra.

Il trittico in cui ci si presenta il contenuto di questo libro ricorda la bellezza trasparente e semplicissima di tante opere geniali: apparentemente così facili e vicine a noi, così a portata di mano, da far pensare che tutti si possa dipingere, suonare o scolpire con la medesima facilità o grazia. Tuttavia, un'opera così non nasce dal nulla o, se volete, non finisce d'un colpo nella trasparenza che altri chiamerebbero *il nulla*, bensì passa attraverso un processo di gestazione molto simile alla storia del chicco di senape. Non è infatti un segreto il lungo pellegrinaggio che ha condotto John Main fino alle sponde della meditazione contemplativa.

Main amava parlare della via meditativa come di un pellegrinaggio. Lo faceva con l'autenticità di chi ha già sperimentato in sé un lungo cammino di ricerca. Londinese per nascita, ma di origine irlandese, ricoprì ruoli così diversi tra di loro: fu membro dell'*intelligence* britannica durante l'ultima Guerra Mondiale, poi studente religioso a Roma, studente di diritto a Dublino, membro del servizio coloniale inglese in Malesia e, di nuovo a Dublino, docente di diritto

internazionale. Nel 1957 entrò nell'ordine dei Benedettini ed infine, su richiesta dell'arcivescovo di Montreal, istituì in questa città una comunità di meditanti. Alla sua morte, avvenuta nel 1982, lasciò una vasta rete di comunità, sparse in particolare nel mondo di cultura anglo-sassone, che hanno come scopo la pratica della meditazione silenziosa incentrata sul mantra. Laurence Freeman, priore e successore di Main nel Priorato benedettino di Montreal, coordina oggi l'eredità spirituale del suo predecessore e continua, come lui faceva, a guidare i moderni contemplativi per la via del mantra cristiano.

Così il terzo elemento del trittico si fonde alla fine con l'immagine del chicco di senape: in origine piccolo ed affascinante come una gemma, ma ora giunto ormai ad un avanzato stato di sviluppo, perché divenuto albero accogliente per tanti ricercatori spirituali.

## **I figli della Nube**

Ai meditanti veterani sarà palese che la via presentataci dal Main è figlia della *Nube della non-conoscenza*, l'opera dell'umile autore anonimo inglese, basata anch'essa sull'incessante ripetizione di una parola sacra. E' questo

indubbiamente il modo in cui tanti moderni ricercatori dell'occidente, anche quelli meno impegnati in una pratica religiosa, stanno riscoprendo con più agevolezza e semplicità l'antica saggezza della tradizione contemplativa cristiana, costretta da secoli tra le solitarie celle monacali. Non è un caso che i principali leaders di questa moderna riscoperta siano proprio monaci come Merton, Main, Pennington, Keating, Freeman ed altri; quegli eredi, cioè, per vocazione delle antiche tradizioni che per secoli hanno approfondito la via del silenzio.

Tuttavia, in nessuna epoca della storia della spiritualità cristiana come nella presente, i nostri monaci contemplativi si son visti così stimolati e quasi costretti a guidare i ricercatori laici di ogni condizione, età ed estrazione sociale, verso la grande scoperta del silenzio ultimo. Nasce così una nuova e contemporanea pastorale che ci auguriamo sia in sintonia con la "nuova evangelizzazione": la pastorale dell'insegnamento contemplativo alle genti della città moderna. Un insegnamento da non confondere con quello della sola preghiera (anche la nota *lectio divina* tradizionale fa queste distinzioni), ma indirizzato ad educare la coscienza a travalicare ogni movimento concettuale e mentale. Allo stesso modo si prospettano gli orizzonti di un nuovo ecumenismo, basato non tanto sul confronto delle

idee, quanto sulla condivisione delle esperienze spirituali. Come afferma l'autore, il suo impegno è comunicare e condividere le ricchezze della tradizione contemplativa cristiana con chiunque desideri aprirsi ad essa. Il primo ecumenismo, il più vecchio, ha avuto da secoli la testa come luogo d'origine. Ma la testa, dall'inizio dei tempi, è abituata più a separare che ad unire. L'ultimo ecumenismo, e speriamo sia quello definitivo, nasce da un cuore purificato nel silenzio.

Chiudo questa mia descrizione del trittico, anch'essa forse troppo concettuale, ma lo faccio nella speranza che i lettori che si sono decisi a leggere queste righe introduttive siano attratti dall'esperienza che l'autore del trittico medesimo riesce invero a comunicare, poiché egli possiede l'arte di guidare coloro che si avvicinano alle sue parole semplici, pratiche ed autentiche, verso il cuore stesso del silenzio. Solo dopo essere entrato in contatto con l'ultimo e più silenzioso di tutti i misteri, il cristiano di oggi possiederà qualcosa di veramente autentico e veritiero che irradierà con o senza parole. Poiché, come affermavano i pitagorici, il sapiente non rompe il silenzio se non per dire qualcosa più importante del silenzio.

Mariano Ballester SJ

## **PREFAZIONE**

La bellezza della visione cristiana della vita risiede nella sua prospettiva di unità, in cui l'umanità intera viene vista come un tutt'uno in Colui che è unito al Padre. Analogamente, tutto il creato è attratto nel movimento cosmico verso quell'unità che costituirà la realizzazione della Divina Armonia. Non si tratta di una prospettiva astratta: essa è ricca di gioia individuale perché vi si afferma il valore di ciascuno. Nessuna manifestazione di bellezza andrà perduta in questa immensa unificazione; anzi, ciascuna troverà la propria realizzazione in tutte le altre. Nell'unione diveniamo ciò che siamo chiamati ad essere: soltanto nell'unione abbiamo piena consapevolezza di chi siamo.

E' questa la grande visione che ha dominato ed indirizzato la tradizione cristiana per secoli: senza di essa non possiamo definirci Suoi discepoli. Ciascuno di noi, tuttavia, è tenuto a sviluppare quest'ottica nella propria esperienza personale, ad adattarla alla propria persona; o meglio, a vederla con lo sguardo del Signore. Nella visuale cristiana, scopo primario della nostra vita è quello di realizzare l'unione, la comunione. Se esaminiamo il problema dalla prospettiva che inizialmente è comune a gran

parte di noi, si tratta di superare ogni dualismo, ogni divisione in noi stessi, di andare al di là dell'alienazione che ci separa dagli altri. E' stato proprio il dualismo che ha minacciato di distruggere la stupenda centralità, l'equilibrio della visione cristiana. Ed è ancora il dualismo l'origine di tutte quelle impossibili 'alternative' non realistiche che si pongono a ciascuno di noi e che ci causano tanto inutile tormento: Dio o l'uomo, amore per se stessi o amore per il prossimo, chiostro o mondo degli affari...

Per poter comunicare l'esperienza cristiana dell'unione, l'esperienza di Dio in Gesù, dobbiamo innanzi tutto risolvere queste false dicotomie in noi stessi. Dobbiamo lasciarci fare uno da Colui che è Uno.

Sembra essere proprio delle dualità il diffondersi ed il complicare la totalità e la semplicità da cui proveniamo e a cui la preghiera profonda ci riconduce. Tra queste dualità, una delle più significative è costituita dalla polarizzazione della vita attiva e di quella contemplativa, e l'effetto più grave che ne deriva è il progressivo allontanamento da parte della maggioranza dei Cristiani da quella stessa preghiera profonda che trascende la complessità e ristabilisce l'unità. Abbiamo finito col ritenerci o attivi o contemplativi, giudicando valida questa distinzione sia per i religiosi che per i



laici. Gli attivi hanno trovato la loro collocazione tra la stragrande maggioranza di coloro che basano la propria vita spirituale sulla devozionalità o sull'intellettualizzazione, senza alcuna presunzione di un'esperienza personale di Dio. I contemplativi sono entrati a far parte di una minoranza ridotta quanto privilegiata, separata dal *corpus* principale non soltanto da notevoli barriere e da costumi particolari, ma anche da un linguaggio specialistico e talvolta addirittura da una totale mancanza di comunicazione.

Come ogni altra eresia, anche questa si è dimostrata plausibile e durevole, in quanto in essa vi era un pizzico di verità. Alcuni sono *effettivamente* chiamati a vivere nello Spirito, ai margini del mondo attivo, e considerano come valori fondamentali il silenzio, la quiete e la solitudine. Il contemplativo non è forse un predicatore, pur tuttavia non può non comunicare la propria esperienza, in quanto essa si comunica da sé. La sua è un'esperienza di amore, e l'amore si espande per stabilire comunicazione, condivisione, per allargare la sfera della propria intima unione. Le conclusioni che si son tratte dall'errata comprensione della dimensione contemplativa della Chiesa, hanno distorto l'esplicito insegnamento del Nuovo Testamento, ovvero che la chiamata alla santità

è universale. La chiamata dell'Assoluto è diretta a ciascuno di noi, ed è soltanto essa a dare il massimo significato alla nostra vita. Il valore fondamentale per noi è rappresentato dalla libertà che ci vien data di rispondere alla chiamata. L'esclusione di gran parte dei Cristiani da questa chiamata ha avuto effetti profondi sia sulla Chiesa che sulla società. Se ci viene negato il nostro valore fondamentale, come possiamo aspettarci che un profondo rispetto reciproco sia il principio regolatore dei nostri comuni rapporti umani?

Non vi è nulla oggi di più urgente, in seno alla Chiesa e nel mondo, del comprendere nuovamente che la chiamata alla preghiera, alla preghiera profonda, è universale. L'unità fra i Cristiani così come, a lungo termine, l'unità tra le varie razze ed i diversi credi religiosi, trova fondamento nella scoperta da parte di ciascuno di noi del principio profondo di unità inteso come intima esperienza personale. Se vogliamo comprendere appieno che Cristo è davvero la pace tra gli uomini, dobbiamo fare nostro il concetto che "Cristo è tutto in tutti". E noi siamo in Lui. L'autorità con cui la Chiesa comunicherà quest'esperienza costituirà prova di quanto noi, Chiesa e Corpo di Cristo, l'abbiamo realizzata individualmente. La nostra autorevolezza dev'essere improntata all'umiltà,

deve cioè trarre origine da un'esperienza che ci porta al di là di noi stessi verso una nuova, più ricca realizzazione del nostro essere. La nostra autorità di discepoli ci deriva dalla nostra comunanza con l'Autore, ed è ben lungi da ogni autoritarismo o da quell'insieme di timore e senso di colpa che l'uomo usa come leva di potere contro il suo simile. Nella preghiera, il Cristiano rinuncia al proprio potere; si abbandona, e nel fare così ripone assoluta fiducia nella potenza di Cristo come unica forza capace di accrescere l'unità tra gli uomini in quanto forza di amore, di unità. Aprendo il cuore a questa potenza, uomini e donne di preghiera cristiani accrescono la possibilità data ad ogni essere umano di trovare quella pace che è al di là della comune capacità di comprensione.

Che i Cristiani siano tenuti a pregare non è un concetto nuovo. La vera sfida dei nostri tempi è rappresentata dalla necessità di ritrovare una forma di preghiera profonda che ci guidi verso un'esperienza di unione, lontano dalle distrazioni superficiali e dalla religiosità consapevole. Gli interrogativi di oggi sono quelli di sempre: Come si prega a questi livelli? Come imparare la necessaria disciplina? Come concentrarsi, in maniera del tutto naturale, sulle più profonde realtà della nostra fede? Come realizzare il fondamentale passaggio

dall'immaginazione alla realtà, dalla dimensione concettuale a quella del reale, dall'assenso teorico all'esperienza personale? Non è sufficiente affrontare questi interrogativi come fossero problemi di carattere intellettualistico: essi sono ben più pressanti, rappresentano vere e proprie sfide alla nostra stessa esistenza; e come tali possono trovare risposta non a livello concettuale, bensì soltanto nella nostra vita.

La risposta più semplice alla domanda "Come pregare?" la troviamo in S. Paolo: "Nemmeno sappiamo come dovremmo pregare, ma lo Spirito prega in noi". Il cristiano è stato sollevato da ogni problematica riguardante la preghiera dalla rivelazione che ciò che lui definisce "la sua preghiera" altro non è che un entrare nell'esperienza di preghiera di Gesù stesso; è lo Spirito, il legame che unisce con il Padre. E' proprio questo sperimentare di persona Gesù presente, la realtà eternamente presente nel profondo di ogni umana coscienza. Tutto il nostro perseguire un recondito sapere, dottrine o percorsi inespressi è ormai inutile, perché l'ultimo segreto è stato rivelato: "il segreto è questo - Cristo in voi". Quindi, in preghiera non cerchiamo di far accadere qualcosa: è già accaduto. Ci rendiamo semplicemente conto di ciò che già è, penetrando sempre più profondamente nella coscienza

unificata di Gesù, nel prodigio della nostra stessa creazione. La schiavitù dei preconcetti, che impedisce di compiere questo percorso, non trattiene coloro che capiscono di “possedere l’intelletto di Cristo”.

Quando comprendiamo che il centro della preghiera è in Cristo e non in noi, allora possiamo chiedere “Come?” e ricevere una valida risposta. E non è che l’inizio del percorso, che sarà forse difficile, solitario. Ma è proprio questo il momento in cui diveniamo esseri consapevoli in seno alla comunità di coloro che già sono pervenuti alla consapevolezza ed hanno proseguito il cammino. La nostra personale esperienza ci spinge verso la tradizione; accettandola, la facciamo vivere e la trasmettiamo a coloro che vengono dopo di noi. Ciò che conta è che riconosciamo e cogliamo l’occasione perché la nostra esperienza sia pienamente vera. La tradizione della meditazione cristiana è una semplice e soprattutto pratica risposta a questo interrogativo; in essa troviamo concentrata la ricca e profonda esperienza dei santi, di quelli più noti e di quelli a noi sconosciuti. Si tratta di una tradizione che affonda le sue radici negli insegnamenti di Gesù, nella tradizione religiosa in cui Lui è vissuto ed ha insegnato, nella Chiesa apostolica e negli insegnamenti dei Padri. Nella

Chiesa cristiana essa è stata associata, fin dai primi tempi, al monachesimo, alla vita monastica; e da allora ha sempre rappresentato un canale privilegiato attraverso il quale si è diffusa in tutto il Corpo, alimentandolo. Non penso vi sia alcunché di misterioso in tutto ciò. I monaci sono essenzialmente persone che privilegiano la pratica rispetto alla teoria, la cui povertà interiore ed esteriore è studiata così da indurre “esperienza in sé” piuttosto che incidere sull’esperienza. E’ quindi del tutto naturale, anzi inevitabile, che la meditazione si collochi nel cuore stesso dell’ascetismo monastico. Ed è proprio per questo motivo che il monachesimo riveste tanta importanza per la Chiesa e per il mondo intero.

Un tale monachesimo, consapevole della propria preminenza, diventerà così in seno alla Chiesa un movimento di accoglienza e non già di esclusione. Scoprirà che l’esperienza va vissuta realmente perché possa essere comunicata. Molti saranno attratti da quel cammino intrapreso da pochi. Si parlerà, si scriverà, si disputerà: ma, dopo tutte le parole, l’insegnamento più profondo sarà quello dato dalla partecipazione al momento creativo della preghiera. E’ il silenzio il linguaggio più eloquente dei monaci.

Accade a volte che ci si preoccupi della diffusione della tradizione monastica della meditazione. Ci si chiede se, nel trasmetterla, i monaci non suggeriscano che si tratti dell'unica via. Per di più, non di rado si teme che si chieda troppo dai "comuni Cristiani", dai "non contemplativi". Ma è questo ciò che il Vangelo chiede, l'occasione che propone ad ogni uomo e donna, di ogni età o cultura. Gesù ha rivelato a "tutti" quali sono le condizioni della sequela. Ironia vuole che stuoli di gente "comune" abbiano cercato questa via al di fuori della Chiesa; gente che non è riuscita a trarre insegnamento spirituale dalla Chiesa quando ne ha avuto bisogno, ed allora si è rivolta all'Oriente o alle espressioni religiose dell'Oriente importate in Occidente. Con stupore essi apprendono oggi della tradizione meditativa occidentale, cristiana: "Perché ci è stata tenuta nascosta?" chiedono. L'incontro di Oriente ed Occidente nello Spirito, che rappresenta uno dei grandi avvenimenti del nostro tempo, può dare frutti soltanto se si realizza sul piano della preghiera profonda. Altrettanto può dirsi, in verità, per quanto riguarda l'unione delle diverse Chiese cristiane. Condizione primaria è riscoprire la ricchezza della nostra tradizione e trovare il coraggio di accoglierla.

Che sia semplice, pura utopia? Questo libro è nato dalla fiducia che di utopia non si tratti; e tale fede origina dall'esperienza da noi vissuta come comunità monastica nel comunicare e condividere questa tradizione come una realtà viva. Nella nostra comunità, qui a Montreal, abbiamo dato priorità a quattro tempi di meditazione quotidiani, integrati dall'Ufficio Divino e dall'Eucarestia. Ma non è tutto: il nostro impegno consiste nel comunicare e condividere la nostra tradizione con chiunque desideri aprirsi ad essa. Per la maggior parte coloro che si uniscono ai nostri gruppi settimanali di meditazione, o quelli che scelgono di trascorrere qualche tempo come nostri ospiti o di meditare insieme a noi nei tempi di preghiera comune, sono persone con famiglia, con una carriera, con i normali e pressanti impegni della vita. Ciò nonostante la meditazione li ha attratti, ha creato nelle loro vite uno spazio di silenzio mattino e sera, ed ha insegnato loro forma e disciplina per andare a fondo nella loro ricerca e radicarsi in Cristo. Sarebbe assurdo definirli "attivi" o "meditativi": sono semplicemente persone che hanno ascoltato il messaggio evangelico e cercano di rispondere all'immenso dono ricevuto con il massimo della profondità, nell'amore di quel Dio che a noi viene in Cristo Gesù. Essi sanno che la loro risposta è un



viaggio nell'infinita profondità dell'Amore divino, e che il percorso è appena iniziato.

La scelta di scrivere questo libro è stata determinata proprio dalla risposta di queste persone alla meditazione. Si tratta, in sostanza, di una serie di registrazioni realizzate qualche anno fa in Inghilterra per introdurre la meditazione e come sostegno per i neofiti della meditazione, in particolare per quelli che non potevano venirci a trovare o stare con noi qualche tempo. E' iniziato, dunque, con la parola parlata, e penso che essa rimanga pur sempre il mezzo ideale per trasmettere questa tradizione. Il mistero cui la meditazione conduce è un mistero personale, del nostro stesso essere, che trova completamento nella persona del Cristo. Quindi, più è personale il modo in cui viene comunicato, più si avvicina alla propria fonte ed al proprio fine.

Vi chiedo, allora, di non dimenticare che quanto leggerete in questo libro in origine è nato come linguaggio parlato, e spero che nel ricordare questo particolare percepirete il messaggio come proveniente da una tradizione che deve sempre di nuovo farsi viva nella nostra personale esperienza.

Priorato Benedettino  
Montreal - Giugno 1980

John Main O.S.B.

## **INTRODUZIONE**

Imparare a meditare non è semplicemente acquisire padronanza di una determinata tecnica. E' piuttosto imparare a capire, dialogare direttamente con le profondità della propria natura; non la natura umana in generale, bensì con la propria stessa natura in particolare. L'ideale sarebbe trovare un maestro che guidi lungo il cammino. Forse questo libriccino vi indurrà a cercarlo.

### **Pacificarsi**

Dobbiamo innanzi tutto comprendere qual è il contesto cristiano della meditazione. Quando qui parlo di "meditazione", intendo il termine come sinonimo di contemplazione, di preghiera contemplativa, di preghiera meditativa, e così via. Il contesto fondamentale della meditazione va ricercato nel rapporto che è alla base del nostro esistere, ovvero il nostro rapporto di creature con Dio, nostro Creatore. Tuttavia, la maggior parte di noi deve compiere un passo preliminare prima di poter iniziare a comprendere appieno tutta la meraviglia ed il glorioso mistero di questo fondamentale

rapporto. Dobbiamo innanzitutto porci in contatto, stabilire un rapporto pieno con noi stessi prima di poterci aprire del tutto al rapporto con Dio. In altre parole, si potrebbe dire che dobbiamo come prima cosa scoprire, arricchire e sperimentare la nostra capacità di pace, di serenità ed armonia; solo dopo potremo cominciare a comprendere il nostro Dio e Padre, autore di ogni armonia e serenità.

La meditazione è il processo semplicissimo attraverso il quale ci apprestiamo, in primo luogo, a pacificarci con noi stessi in modo da riuscire a riconoscere in noi la pace della Divinità. La concezione, a molti suggerita, secondo cui la meditazione sarebbe un mezzo per raggiungere il rilassamento, per mantenere la pace interiore a dispetto dei disagi e delle difficoltà del moderno vivere urbano, non è di per sé errata. Ma se questa è l'unica concezione che se ne ha, è ben poca cosa perché, man mano che progrediamo nel rilassamento interiore e si prolunga la durata della nostra meditazione, ci rendiamo sempre più conto che l'origine di quella nuova pace che pervade il nostro vivere quotidiano altro non è che la vita di Dio in noi. Pace di cui siamo pervasi nella misura in cui siamo coscienti di questa umana consapevolezza comune ad ogni uomo e donna sulla Terra. Ma perché questo fatto si realizzi nella nostra vita di

ogni giorno, dobbiamo decidere di voler essere in pace. Ecco perché il salmista ci esorta: “Fermatevi e sappiate che io sono Dio”.<sup>1</sup>

Questa profonda pace interiore è, in un certo senso, più facilmente raggiungibile per noi ora di quanto non lo fosse per il salmista ebreo ai tempi in cui scrisse il verso, anche se i nostri problemi attuali sono più gravosi ed il nostro ritmo di vita ben più convulso di allora: e ciò grazie al grande evento rappresentato dalla venuta di Gesù.

Tutto il Nuovo Testamento è pervaso dal convincimento che, donandoci lo Spirito Santo, Gesù ha drammaticamente trasformato la struttura stessa della coscienza dell'uomo. La nostra redenzione, operata da Gesù Cristo, ci ha reso accessibili livelli di consapevolezza che S. Paolo riesce a descrivere soltanto in termini di nuova creazione in assoluto. E noi siamo stati letteralmente ri-creati, come risultato di tutto ciò che Gesù ha compiuto per l'umanità, nella quale si è pienamente calato. Nel Capitolo 5 dell'Epistola ai Romani, S. Paolo parla di quanto Dio ha fatto nella persona del Figlio suo Gesù:

“Giustificati dunque per la fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo; per suo mezzo abbiamo anche ottenuto, mediante la fede, di accedere a

questa grazia nella quale ci troviamo e ci vantiamo nella speranza della gloria di Dio. E non soltanto questo: noi ci vantiamo anche nelle tribolazioni, ben sapendo che la tribolazione produce pazienza, la pazienza una virtù provata, e la virtù provata la speranza. La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato".<sup>2</sup>

Soffermiamoci soltanto un attimo su queste parole e consideriamo le sconcertanti asserzioni paoline: "Ci è stato dato di accedere nella sfera della grazia di Dio, dove ora ci troviamo", "L'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato". San Paolo non era un semplice teorico: egli era un appassionato annunciatore di un evento reale di cui voleva che ogni uomo si rendesse conto, e le sue parole premevano perché l'evento fosse una realtà condivisa da tutta l'umanità. La sua profonda convinzione era che la centralità della fede cristiana è rappresentata dall'invio dello Spirito di Gesù. In effetti, la nostra è una fede viva proprio in quanto lo Spirito vivente di Dio ci inabita, dando nuova vita ai nostri corpi mortali.

Scopo primario della meditazione cristiana è quello di consentire alla misteriosa e silente presenza di Dio in noi di farsi via via non soltanto *una* realtà, bensì *la* realtà della nostra vita; di divenire quella realtà che dà significato, forma e fine a tutto ciò che facciamo, a tutto ciò che siamo.

Meditare è un processo di apprendimento, un processo in cui impariamo ad osservare, a concentrarci, ad essere partecipi. Ha centrato il punto W. H. Auden, sostenendo che spetterebbe alla scuola insegnare lo spirito di preghiera in un contesto secolare. Ciò si realizzerebbe, sosteneva, insegnando a concentrarsi profondamente ed esclusivamente su ciò che si ha davanti a sé, che si tratti di una poesia, di un'immagine, di un problema di matematica, di una foglia al microscopio; ed a concentrarsi non nel proprio, bensì nell'altrui interesse. Per "spirito di preghiera", Auden intendeva un'attenzione non egoistica.<sup>3</sup>

Imparando a meditare, quindi, dobbiamo in primo luogo prestare attenzione a noi stessi. Dobbiamo pervenire ad una piena consapevolezza di chi siamo. Se riusciamo per un attimo a comprendere la verità del fatto che siamo stati creati da Dio, possiamo iniziare ad avere le prime percezioni delle nostre potenzialità. Abbiamo origine divina, Dio è il nostro Creatore; e, nell'ottica cristiana,

sappiamo che Dio non è un Creatore che poi abbandona le sue creature a se stesse, perché Egli è nel contempo anche il nostro amorevole Padre.

Egli rappresenta ciò che di vero è in noi e che noi celebriamo, cui ci dedichiamo quando meditiamo. Se noi solitamente ci trattiamo con tanta superficialità e noncuranza, lasciando che la nostra vita ci sfugga di tra le dita mentre siamo troppo occupati o troppo annoiati per ricordarci chi veramente siamo, lo dobbiamo esclusivamente al fatto che ci dimentichiamo di questa fondamentale verità. Se siamo pervasi da un senso di inutilità e troviamo noi stessi e la nostra vita così insignificanti, è semplicemente perché non ci soffermiamo a sufficienza sulla nostra origine divina, sulla nostra redenzione operata da Gesù che ci ha riscattati dall'insignificanza e dal senso di inutilità del vivere. Né teniamo presente la nostra santità in quanto templi dello Spirito Santo.

La meditazione è un processo durante il quale ci concediamo il tempo per raggiungere la consapevolezza di quelle che sono le nostre infinite potenzialità nel contesto dell'evento rappresentato da Cristo. Come leggiamo al Capitolo 8 dell'Epistola di S. Paolo ai Romani: "Quelli che ha predestinati li ha anche chiamati;

quelli che ha chiamati li ha anche giustificati; quelli che ha giustificati li ha anche glorificati”<sup>4</sup>.

Nella meditazione ci apriamo alla Sua gloria. In altri termini, ciò significa che nella meditazione scopriamo chi e perché siamo; non ci allontaniamo da noi stessi, bensì ci ritroviamo; non ci respingiamo, piuttosto stabiliamo un rapporto più stretto con noi stessi. Sant’Agostino esprimeva questo concetto in sintesi ma con tanta efficacia, nello scrivere: “L’uomo deve innanzitutto ristabilire un rapporto con se stesso, cosicché fattosi gradino, possa da lì levarsi e trovar forza per raggiunger Dio”.<sup>5</sup>

Probabilmente i più avranno già familiarità con quanto ho detto fin qui. Sappiamo che Dio è nostro Creatore; sappiamo che Gesù è il nostro Redentore. Sappiamo anche che Gesù ha mandato il proprio Spirito Santo perché facesse di noi la sua dimora, ed abbiamo una vaga idea del nostro destino nell’eternità. Purtroppo il punto debole di gran parte dei Cristiani è rappresentato dal fatto che, pur conoscendo in teoria queste verità teologiche, essi non le vivono nel profondo. In altre parole, si tratta di verità rimaste a livello di pensiero ma non realizzate nel concreto. Le conosciamo come enunciati proposti e spiegati dalla Chiesa, da teologi, da predicatori dai loro pulpiti, da



pubblicazioni; enunciati che, però, non abbiamo ancora compreso come verità fondamentali della nostra vita, basi inconfutabili da cui traiamo certezza ed autorità.

Non vi è, dunque, nulla di sostanzialmente nuovo o moderno nella meditazione cristiana. Suo scopo è quello di permetterci di rivolgerci alla nostra stessa essenza in totale concentrazione, consentirci di fare esperienza diretta della nostra creazione e, soprattutto, di rivolgerci e fare esperienza dello Spirito vivente di Dio che inabita i nostri cuori. La vita dello Spirito in noi è eterna ed indistruttibile, e quindi le verità che fanno da contesto alla meditazione cristiana sono sempre nuove ed al passo con i tempi.

Nella meditazione non cerchiamo di formulare pensieri su Dio, né cerchiamo di pensare al Figlio suo Gesù o allo Spirito Santo. Perseguiamo, in effetti, un fine immensamente più grande: distaccandoci da tutto ciò che è fugace, contingente, non ci accontentiamo di pensare a Dio, bensì cerchiamo di essere con Dio, di farne l'esperienza come fondamento del nostro stesso essere. Una cosa è sapere che Gesù è Rivelazione del Padre, nostra Via per il Padre; altro è fare esperienza della presenza di Gesù in noi, della potenza reale del Suo Spirito

e, attraverso tale esperienza, essere condotti alla presenza del Padre Suo e nostro.

Oggi molti scoprono con sconcerto che vi è una grande differenza tra il soffermarsi col pensiero su queste verità della fede cristiana ed il farne l'esperienza diretta, tra il credervi per sentito dire ed il credervi per verifica personale. L'esperienza e la verifica di queste verità non è di esclusiva competenza degli specialisti in fatto di preghiera. S. Paolo non ha indirizzato le sue esultanti ed ispiratrici epistole agli appartenenti ad un chiuso ordine religioso, bensì ai bottegai, agli artigiani, alla gente comune di Roma, di Efeso, di Corinto.

Si tratta di verità che ciascuno di noi è chiamato a conoscere per il proprio bene, ed è attraverso la meditazione che noi cerchiamo di approfondirle.

## **Imparare il silenzio**

A questo punto dobbiamo esaminare con cura quale tipo di silenzio è richiesto dalla meditazione. La meditazione non è un'occasione per espressioni verbali, per quanto belle e sincere. Ogni nostro dire si fa inefficace quando ci apprestiamo a questa profonda e misteriosa comunione con Dio, la cui Parola è

in noi prima e dopo ogni altra parola. “Io sono l’Alfa e l’Omega”, dice il Signore.

Per stabilire questa santa e misteriosa comunione con la Parola di Dio che vive in noi, dobbiamo trovare il coraggio di pervenire ad un silenzio sempre più profondo. Nel silenzio profondo e creativo incontriamo Dio in una forma che trascende ogni nostra capacità intellettuale, che va al di là di ogni possibile espressione verbale. Siamo sostanzialmente consapevoli del fatto che non possiamo comprendere Dio riflettendo su di Lui. Quanto è stato detto dal filosofo Alfred Whitehead a proposito dell’umano ricercare sulla dimensione temporale, può applicarsi altrettanto validamente all’umana meditazione di Dio. Whitehead, infatti, così scriveva: “E’ impossibile meditare sul tempo e sul mistero del creativo trascorrere della natura senza provare una sconvolgente emozione di fronte ai limiti della capacità intellettuale dell’uomo”.<sup>6</sup>

L’esperienza di una tale “sconvolgente emozione” di fronte ai nostri limiti ci porta a quel silenzio che impone l’ascolto, la concentrazione, la presenza più che la riflessione. Il mistero del nostro rapporto con Dio è tale da abbracciare i più vasti orizzonti, e solo se saremo in grado di sviluppare la nostra capacità di timoroso e reverenziale silenzio,

riusciremo ad apprezzare seppur una frazione di tale prodigio. Noi sappiamo che Dio è in intimo rapporto con noi, ma sappiamo anche che Egli è infinitamente al di là di noi. Soltanto attraverso un silenzio profondo e liberatore riusciremo a conciliare le polarità di un tale misterioso paradossale. La liberazione che sperimentiamo nella preghiera silenziosa è in sostanza liberazione dagli effetti inevitabilmente travisanti del linguaggio nel momento in cui ha inizio l'esperienza dell'intima e trascendente pervadenza di Dio in noi. Chiunque abbia sperimentato liberazione ad opera dello Spirito, sa esattamente cosa intenda S. Paolo quando scrive al Capitolo 8 dell'Epistola ai Romani: "Così dunque fratelli, noi siamo debitori, ma non verso la carne; non siamo tenuti a vivere secondo la carne".<sup>7</sup>

Con altrettanta stupefacente fiducia si esprime nella sua Epistola ai Colossesi, Capitolo 1: "E' lui infatti che ci ha liberati dal potere delle tenebre e ci ha trasferiti nel regno del suo Figlio diletto".<sup>8</sup>

Ed è proprio perché un tale regno si è stabilito ed è presente in noi, che possiamo affrancarci dai limiti del linguaggio e del pensiero.

Forse incontreremo difficoltà nel perseguire il silenzio. Quasi sicuramente ci vorrà molto tempo. Non si tratta semplicemente di mettere

freno alla nostra lingua, bensì di pervenire ad uno stato di vigile quiete della mente e del cuore, uno stato di coscienza poco familiare alla maggior parte degli Occidentali. In Occidente si tende ad essere alternativamente vigili o rilassati: tra i più, solo di rado le due condizioni si associano. Nella meditazione, invece, giungiamo a percepirci in uno stato di piena armonia mentre siamo totalmente vigili e rilassati. Non si tratta della quiete propria del sonno, bensì di quella che caratterizza la concentrazione del tutto consapevole.

Se osserviamo un orologiaio intento ad armeggiare con destrezza un paio di sottili pinzette, non potremo non notare la sua calma e la padronanza dei movimenti mentre osserva con attenzione l'interno dell'orologio attraverso il monocolo. La sua è una calma che gli deriva da una totale concentrazione, dalla profonda compenetrazione in ciò che sta facendo. Allo stesso modo, nella meditazione la nostra calma non è uno stato di mera passività, bensì una condizione di piena accoglienza, di vigile attenzione alle meraviglie del nostro essere, di totale apertura al prodigio di Dio, autore e sostenitore del nostro essere, ed ancora piena consapevolezza di essere un tutt'uno con Dio.

Ecco a voi alcuni semplici suggerimenti di ordine pratico. Per meditare bene, è opportuno

assumere una posizione seduta e comoda; ci si deve sedere comodamente e rilassati, ma non abbandonati. La schiena dovrà essere per quanto possibile dritta, con la colonna vertebrale bene eretta. I più agili e flessuosi potranno sedere sul pavimento con le gambe incrociate. Se si opta per una sedia, è bene assicurarsi che abbia lo schienale dritto e comodi braccioli. Il respiro dovrà essere calmo e regolare. Si dovrà rilassare ogni muscolo, quindi far sì che la mente sia in sintonia con il corpo. E' necessario raggiungere la calma mentale e la pace dello spirito: è proprio questa la sfida che ci pone la meditazione. E' abbastanza facile starsene seduti immobili - e dobbiamo imparare a sedere davvero immobili -; ma il vero compito della meditazione è quello di armonizzare corpo, mente e spirito. Ecco cosa si intende per pace di Dio, quella pace che va al di là di ogni capacità di comprensione.

Il mistico indiano Sri Ramakrishna, vissuto nel diciannovesimo secolo in Bengala, usava descrivere la mente come un imponente albero popolato di scimmie intente a saltare di ramo in ramo in un incessante e rumoroso andirivieni. Quando iniziamo a meditare, scopriamo che non c'è definizione migliore per descrivere il costante turbinio dei nostri pensieri. La preghiera esige che non contribuiamo alla

confusione cercando di zittire la nostra mente o sovrapponendo altri inutili discorsi. Compito della meditazione è quello di portare la nostra mente inquieta e distratta alla calma, al silenzio, alla concentrazione; a disporla, in altre parole, a ciò per cui è intesa. E' questo ciò che voleva dirci il salmista, quando cantava: "Fermatevi e sappiate che io sono Dio". E per raggiungere questo scopo, ci basta un semplice accorgimento: quello che S. Benedetto proponeva nientemeno che nel sesto secolo ai propri monaci, suggerendo di leggere le *Collationes* di Giovanni Cassiano.<sup>9</sup>

Giovanni Cassiano raccomandava a tutti coloro che desideravano imparare a pregare, ed a pregare in maniera continuativa, di scegliere un unico breve versetto e di ripeterlo all'infinito. Nella sua Decima *Collatio*, egli esorta ad adottare questo metodo della semplice e costante ripetizione, da lui ritenuto il modo più efficace di liberare la nostra mente da ogni distrazione concettuale e verbale, e permetterle così di riposare in Dio.<sup>10</sup>

Quando leggo gli scritti di Cassiano su questo tema, mi torna immediatamente alla memoria la preghiera che Gesù dimostrava di condividere quando parlava del pubblicano che in fondo al tempio ripeteva semplicemente: "O Dio, abbi pietà di me peccatore". "Questi andò a casa

giustificato” ci dice Gesù, a differenza del fariseo che a voce alta ostentava la propria preghiera davanti a tutti.<sup>11</sup> Tutto l’insegnamento di Cassiano sulla preghiera si rifà ai Vangeli: “Quando pregate non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 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”.<sup>12</sup>

Come dicevo, pregare non significa parlare a Dio, ma ascoltarLo, o meglio, essere con Lui. E’ proprio sulla base di questa semplice interpretazione che Cassiano ci suggerisce - qualora ci si voglia disporre in preghiera, in ascolto - di raggiungere uno stato di immota quiete attraverso la ripetizione costante di un breve verso. Cassiano stesso aveva “ereditato” questo metodo, che apparteneva a quella che ai suoi tempi era già un’antica ed affermata tradizione; tradizione che perdura tuttora universalmente. Dieci secoli dopo Cassiano, l’Anonimo inglese autore della *Nube della non conoscenza*, consigliava caldamente la ripetizione di una semplice, breve parola: “Dobbiamo pregare nell’altezza e nella profondità, nella lunghezza e



nella larghezza del nostro spirito. E non con molte parole, ma con una semplice parola di una sola sillaba”.<sup>13</sup>

Si tratta di un concetto che forse risulterà del tutto nuovo, forse anche un po' strano; e allora sarà meglio che ricordi quali sono le tecniche base della meditazione. Bisogna sedere in posizione comoda e rilassarsi, accertandosi di tenere una postura eretta. Il respiro sia calmo e regolare. Chiudere gli occhi ed iniziare a ripetere mentalmente la parola prescelta per accompagnare la meditazione.

Il termine usato nella tradizione orientale per definire questa parola è *mantra*-, quindi, d'ora in poi, userò l'espressione “recitare il mantra”. La scelta della propria personale parola o mantra non è priva di importanza, e va fatta preferibilmente consultando il proprio maestro. Svriati sono i mantra che possono andar bene per chi si accosti a questa disciplina. Se non si ha un maestro cui rivolgersi, è opportuno optare per una parola che sia stata santificata, attraverso i secoli, dalla tradizione cristiana. Si tratta di parole adottate in chiave mantrica già dalla Chiesa paleocristiana, e tra esse spicca “*maranatha*”. E' questo il mantra che consiglio alla maggior parte dei principianti: l'aramaico

*maranatha*, che significa “Vieni Signore, vieni Signore Gesù”.

S. Paolo con questa parola conclude la sua prima epistola ai Corinzi,<sup>14</sup> e S. Giovanni la pone al termine del libro dell’Apocalisse.<sup>15</sup> Essa si trova anche in alcune delle più antiche liturgie cristiane.<sup>16</sup> Preferisco la forma aramaica perché per la maggior parte delle persone non richiama alla mente nulla e guida ad una meditazione libera totalmente da ogni immagine o raffigurazione. Il nome di Gesù può anche essere preso in considerazione come mantra, come pure la parola che Gesù stesso ha usato nella Sua preghiera, “*Abbà*”. Anche questa è una parola aramaica, che significa “Padre”. Ciò che conta per un mantra, è che lo si scelga possibilmente assieme al proprio maestro e che non lo si abbandoni più. Troncando o modificando il proprio mantra non si fa che ritardare i progressi nella meditazione.

Secondo Giovanni Cassiano, scopo della meditazione è quello di ridurre il pensiero alla povertà di un unico verso. Più avanti egli spiega più chiaramente il concetto in una frase illuminante, laddove parla del divenire “*nobile povero*”.<sup>17</sup> Per mezzo della meditazione perverrete immancabilmente ad una nuova comprensione del concetto di povertà e,

perseverando con la recita del mantra, comprenderete con sempre maggiore chiarezza, attraverso l'esperienza, ciò che Gesù intendeva con le parole "Beati i poveri in spirito".<sup>18</sup> Imparerete anche in concreto cosa significhi fedeltà, man mano che perseverate fedelmente nella ripetizione del vostro mantra.

Meditando, quindi, asseriamo la nostra povertà. Rinunciamo ad ogni parola, pensiero, raffigurazione e lo facciamo riducendoci alla povertà di un'unica parola, cosicché il processo meditativo diviene semplicità in sé. Per goderne i benefici, è necessario meditare due volte al giorno ed ogni giorno, immancabilmente. La meditazione dovrà protrarsi per almeno una ventina di minuti; 25 o 30 minuti costituiscono la durata ideale. E' cosa utile meditare regolarmente e sempre nel medesimo luogo, nonché ogni giorno alla medesima ora, perché ciò favorisce l'instaurarsi di un ritmo vitale cadenzato dalla meditazione. Tuttavia, al di là di ogni gesto e parola, ciò che veramente conta nella meditazione è ripetere fedelmente il mantra per tutto il tempo ad essa riservato, ovvero per tutta la durata di ciò che l'Autore de *La nube della non conoscenza* chiamava "il tempo del lavoro".<sup>19</sup>

## La potenza del mantra

Tutta la preghiera cristiana rappresenta fondamentalmente l'esperienza della pienezza dello Spirito; quindi, ogni qualvolta parliamo della preghiera o le dedichiamo il pensiero, dovremmo incentrare la nostra attenzione sullo Spirito e non su noi stessi. Nel capitolo 8 dell'Epistola ai Romani, Paolo così scrive: "Nemmeno sappiamo cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito".<sup>20</sup>

Quest'esperienza di preghiera, il fatto di essere pervasi dallo Spirito, aumenta la nostra capacità di stupore, di comprendere il potenziale di trascendenza proprio di ciascuno di noi. Potremmo in un certo senso dire che prima di intraprendere la preghiera, noi guardiamo alla realtà che ci circonda convinti soprattutto dei suoi limiti. Vediamo ogni cosa in una dimensione transitoria, irrefrenabile. Ci sentiamo intrappolati in ciò che i buddisti chiamano *samsara*, l'ineluttabile ciclo di nascita e morte. Ma dopo aver intrapreso la preghiera, nasce in noi la profonda convinzione che noi e l'intero universo siamo dotati di una capacità illimitata di

mediare in ogni ambito le meraviglie e lo splendore di Dio.

Avviene allora qualcosa di meraviglioso: con un crescente stupore di fronte alla potenza di Dio in noi, diveniamo sempre consapevoli dell'armonia, dell'integrità creativa che ci è propria, e via via ci rendiamo conto di conoscere noi stessi per la prima volta. Tuttavia, la reale trascendenza di questa scoperta consiste nel fatto che, non solo acquistiamo consapevolezza della nostra personale armonia, bensì la viviamo come una nuova capacità di vera empatia, una capacità di essere in pace con il prossimo e in pace davvero con l'intero creato.

Nella meditazione, il nostro procedere lungo la via di una crescente consapevolezza dello Spirito che prega in noi dipende semplicemente da una sempre maggiore costanza nella ripetizione del mantra. E' la fedele ripetizione della parola da noi prescelta che porta all'integrazione di tutto il nostro essere. E ciò avviene perché da essa siamo condotti al silenzio, alla concentrazione, a quel necessario livello di coscienza che ci consente di aprire la nostra mente ed il nostro cuore all'opera dell'amore di Dio nelle profondità del nostro essere.

Per meglio comprendere il processo, bisogna iniziare assumendo tranquillamente una comoda posizione seduta, quindi avviare la ripetizione

mentale silenziosa del mantra: Maranatha, Ma-ra-na-tha. La parola va ripetuta con calma, serenamente, e soprattutto con fede per tutto il tempo della meditazione, ovvero per 20-30 minuti. Si inizia ripetendo il mantra mentalmente. Per l'uomo occidentale che non riesce a prescindere dal processo mentale, non esiste altro modo per iniziare. Ma mano a mano che si procede con semplice costanza, il mantra inizia a risuonare con chiarezza non più tanto nella mente quanto nel cuore. In altre parole, dà l'impressione di radicare sempre più nelle profondità del nostro essere.

I maestri spirituali della Chiesa Ortodossa hanno sempre insistito sull'importanza fondamentale di ciò che definiscono "la preghiera del cuore". Essi vedono come conseguenza primaria della caduta, la separazione nell'uomo della mente dal cuore; ed in effetti anche l'uomo occidentale è pienamente consapevole di questo senso di divisione interiore. La parola che nel ventesimo secolo definisce il peccato è "alienazione". Se ci soffermiamo a pensare alla ricca gamma di significati che la parola ha per noi - il significato nell'ottica marxista, il senso di impotenza, la mancanza di scopi, l'estraneazione da sé, l'incapacità di trovare regole per i rapporti sociali o interpersonali - e se riflettiamo su

questi concetti che abbiamo di noi stessi, ci rendiamo conto di quanto profonda sia in noi la frattura. Nell'ambito della meditazione, tutte queste alienazioni si assommano in quell'unica, fondamentale divisione che si instaura tra mente e cuore. La mente è la parte di noi preposta alla verità, il cuore all'amore. Ma essi non possono operare indipendentemente l'una dall'altro, senza che noi si provi un senso di fallimento, di disonestà, di profonda noia o una impellente necessità di evadere attraverso un attivismo smodato.

La vera comprensione dell'uomo non può realizzarsi in termini di ricompensa e punizione, bensì in termini di totalità e divisione. L'intuizione più alta nell'ambito delle religioni d'Occidente ed Oriente è che tutte le nostre alienazioni si risolvono e tutte le nostre capacità di pensiero e di sentimento si compongono a livello del cuore. Una delle *Upanishad* afferma che la mente deve collocarsi nel cuore.<sup>21</sup> S. Paolo propone la medesima visione di unità nell'uomo, quando attribuisce all'amore supremazia su ogni altra dimensione ed attività interiore.<sup>22</sup> I santi della Chiesa Ortodossa vedono come compito fondamentale del vivere cristiano quello di restituire all'uomo questa unità unificando, nella preghiera, la mente ed il cuore. Ed è il mantra a darci il potere unificante.

E' come una nota sublime che risuona nelle profondità del nostro spirito, guidandoci verso un sempre più penetrante senso di interezza e di armonia. Esso ci guida verso la fonte di questa armonia, il nostro centro, come il segnale del radar guida l'aereo attraverso la fitta nebbia che ricopre l'aeroporto. Il mantra, inoltre, ci ristrutturata, nel senso che rimette al giusto posto tutte le nostre forze e le nostre facoltà proprio come la calamita attira la limatura di ferro disponendola secondo il campo magnetico.

Apprestandoci a meditare, ci prefiggiamo tre obiettivi preliminari. Il primo è semplicemente di recitare il mantra per tutta la durata della meditazione. Con tutta probabilità ci vorrà del tempo prima che riusciamo del tutto nel nostro intento; nel frattempo dovremo imparare a fare esercizio di pazienza. La meditazione è un processo assolutamente naturale per tutti noi; infatti, proprio come il nostro sviluppo fisico avviene secondo il ritmo naturale e con le debite diversità tra individuo ed individuo, altrettanto accade con la nostra vita di preghiera, che si evolve in tutta naturalità. Non possiamo forzare alcun successo, bensì dobbiamo semplicemente ripetere il nostro mantra senza fretta o aspettative di sorta.

Il secondo obiettivo è quello di riuscire a recitare il mantra per tutta la durata della medita-



zione, senza incorrere in interruzioni, rimanendo assolutamente tranquilli di fronte ad ogni tentativo di distrazione. In questo stadio, il mantra sembra un aratro che solca con decisione lo scabro campo della nostra mente e non si lascia deviare da alcuna intrusione o elemento di disturbo.

Terzo obiettivo è quello di recitare il mantra per tutto il tempo della meditazione senza distrazione alcuna. Ora le zone più superficiali della nostra mente sono in sintonia con la profonda pace del nostro intimo. E la medesima armonia pervade l'intero nostro essere. A questo punto siamo ormai al di là del pensiero, al di là dell'immaginazione, di ogni rappresentazione mentale. Siamo semplicemente in pace con la Realtà, mentre nel nostro cuore nasce la consapevolezza della presenza stessa di Dio.

Leggendo queste righe, forse penserete che si tratti di un'impresa un tantino ambiziosa: ma è una sfida che ci poniamo come risposta all'invito di Gesù a lasciare ogni cosa e seguirLo.<sup>23</sup> Abbandonando ogni pensiero, ogni rappresentazione mentale, cerchiamo di seguirLo con cuore puro; ed in quest'ottica la meditazione costituisce un processo di purificazione. Nelle parole di William Blake: "Se le soglie della percezione fossero rese pure, ogni

cosa apparirebbe all'uomo co- m'è: infinita".<sup>24</sup>  
Grazie al mantra, lasciamo dietro di noi tutte le transitorie rappresentazioni mentali ed impariamo a riposare nell'infinità di Dio stesso. E' proprio a ciò che S. Paolo ci sollecita nel capitolo 12 dell'Epistola ai Romani:

“... Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente...”<sup>25</sup>

Ci viene, dunque, prospettata la trasformazione della nostra stessa natura come una reale ed immediata possibilità. Si tratta, peraltro, della più fondamentale esperienza cristiana: quella di rinascere nello Spirito Santo nel momento in cui riconosciamo la potenza dello Spirito di Dio in noi. Divenendo consapevoli della Sua presenza noi, per così dire, Gli consentiamo di operare liberamente, di trasformarci. Il mantra altro non è che lo strumento che ci consente di pervenire a questa fondamentale esperienza cristiana e ci porta a scoprire, per esperienza personale, che l'amore

di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato.<sup>26</sup>

E' molto verosimile che i Cristiani dei nostri giorni leggano parole come quelle di S. Paolo con un cuore velato e la mente chiusa, e non scoprono mai per esperienza propria ciò che Paolo così felicemente conosceva nel profondo e cercava di trasmetterci. Riusciamo ad accettare il suo messaggio sul piano teorico, possiamo persino predicarlo: ma se manchiamo di autorità, di fiducia e coraggio, lo dobbiamo al fatto che non abbiamo fatto noi stessi l'esperienza di questa diretta e durevole realtà.

“Siate in grado di comprendere” ci dice S. Paolo, anche se “sorpassa ogni conoscenza”.<sup>27</sup> Dobbiamo preparare i nostri cuori a ricevere il meraviglioso messaggio evangelico in tutta la sua pienezza. Fintanto che non avremo espanso la nostra consapevolezza, saremo incapaci di accogliere l'immensità del messaggio di redenzione e non riusciremo a comprendere il vero significato del linguaggio religioso tradizionale di cui ci avvaliamo. Fintanto che non avremo espanso la nostra consapevolezza, la nostra mente ed il nostro cuore saranno limitati, troppo presi dall'ordinarietà della nostra vita quotidiana. La meditazione rappresenta la via da percorrere perché il nostro cuore si espanda, perché si allarghino i nostri orizzonti e,

come ebbe a dire Blake, “siano purificate le soglie della nostra percezione”.

Ciò dovrebbe darvi un’idea degli orizzonti che la meditazione può aprire davanti a voi. Ovviamente, nel nostro cammino verso la piena realizzazione del Regno di Dio in noi, passeremo attraverso una serie di fasi; ma non dobbiamo perder tempo ed energia chiedendoci preoccupati a che punto siamo giunti. “Se non diverrete come bambini, non entrerete nel Regno dei Cieli”.<sup>28</sup> Ciò che dobbiamo fare è iniziare a meditare, cominciare ad aprirci all’amore di Dio ed alla sua potenza; e per riuscirci, basta iniziare a recitare il mantra con amore e con un profondo spirito di fede.

Progrediremo nella meditazione secondo i tempi di Dio. In effetti, noi ostacoliamo il nostro progredire se diveniamo troppo consapevoli del livello raggiunto. Ed è qui che il maestro è di enorme aiuto nel mantenerci sulla giusta strada. Comunque, l’unico insegnamento del maestro consisterà nel sollecitare la ripetizione del mantra: tutto il resto non sarà che sostegno morale ed incoraggiamento fino al momento in cui il mantra non sarà del tutto radicato nella nostra coscienza. Il cammino verso l’illuminazione, lo dobbiamo percorrere in prima persona: ciascuno di noi conquista la saggezza per conto proprio. La funzione del

maestro è quella di aiutarci a progredire costantemente nel nostro cammino. La stessa parola *guru* - colui che disperde le tenebre - implica questo concetto di risoluta costanza.

La nostra più grande tentazione è quella di renderci più complicati di quanto non siamo. “Se non diverrete come bambini...”. La meditazione ci rende più semplici; semplici al punto da renderci pronti ad accogliere la pienezza della verità, la pienezza dell’amore. Essa ci prepara, ci rende capaci di ascoltare con la ricettività di bimbi ciò che ci dice lo Spirito di Gesù che alberga in noi. Perseverando nella meditazione, entriamo in un rapporto sempre più profondo con lo Spirito, con Dio: Amore che vive nei nostri cuori, fonte di illuminazione e di vita.

### **Pienezza di vita**

Quando ci si avvicina per la prima volta alla meditazione, accade spesso che la si scambi per un’ennesima forma di egocentrica introversione che segue la moda del momento. L’estraneo non di rado ha l’impressione che il meditante rientri così profondamente, così spesso in se stesso da tradire un profondo e malsano

narcisismo di pessimo gusto. E' del tutto comprensibile che si possa avere quest'impressione, tenuto conto che - come abbiamo visto nelle parole di S. Agostino - "l'uomo deve innanzitutto ristabilire un rapporto con se stesso per poter poi ascendere a Dio". Meditando affermiamo la nostra fede nel dono della nostra creazione, riconosciamo la meraviglia del nostro essere e ci disponiamo a dedicare tempo, a perseverare nel venire a patti con esso. Gesù infatti ci ha detto che la Sua missione era quella di darci pienezza di vita: "Io sono venuto perché abbiano la vita, e l'abbiano in abbondanza".<sup>29</sup> Mentre afferma ciò, nel medesimo Vangelo di Giovanni Gesù ci assicura di essere Lui stesso la Via per cui giungere alla pienezza di vita; ci conferma di essere la Luce del mondo e che "chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita".<sup>30</sup> Iniziando a meditare, affermiamo la nostra coraggiosa accoglienza dell'invito rivoltoci da Gesù, e la nostra meditazione è ogni volta processo di vivificazione ed illuminazione.

Ciò che emerge con tanta forza dall'insegnamento di Gesù e dall'interpretazione che ne ha dato la Chiesa delle origini, è che questa Vita e questa Luce vanno cercate e trovate in ciascuno di noi. S. Paolo non si indirizza a specialisti, né a comunità di Certosini

o Carmelitani, bensì ai comuni cittadini di Roma: “E se lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù dai morti abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi”.<sup>31</sup>

La meditazione ci invita ad aprire i nostri cuori a questa luce ed a questa vita semplicemente disponendoci a prestare attenzione; ovvero, prestando attenzione alla loro presenza in noi. Diveniamo, così, attenti alla nostra vera natura e, pienamente consapevoli della sua unione con Cristo, giungiamo ad essere pienamente noi stessi. Ed è in questo modo che conquistiamo quella pienezza di vita che Gesù ci ha portato. Finalmente comprendiamo appieno, nel reverente silenzio della nostra preghiera, che siamo infinitamente santi in quanto templi dello Spirito di Dio. Impariamo a non dimenticare chi siamo, e che la nostra vocazione è quella di soffermarci a contemplare la Divinità ed esserne così divinizzati. Come recita la preghiera eucaristica terza: “I nostri occhi vedranno il Tuo volto, e noi saremo simili a Te”. I grandi maestri di preghiera della tradizione cristiana hanno interpretato la preghiera stessa come scoperta di sé che ci porta ben oltre i limiti dell'autocoscienza, una scoperta che si compie se ci facciamo strumento di crescita. Il teologo

scozzese del XII secolo Riccardo di San Vittore espresse questo concetto con grande chiarezza e semplicità:

“L’anima razionale trova in sé il principale e più importante specchio che le consente di vedere Dio. Chi desidera vedere Dio, lucidi il proprio specchio e purifichi il proprio cuore. Pulito che abbia lo specchio ed esaminatolo a lungo e con cura, un raggio della luce divina inizierà ad irradiarlo ed un fascio di luce fin qui sconosciuta si farà visibile ai suoi occhi”.<sup>32</sup>

La recita del mantra è proprio questo lucidare lo specchio, il nostro specchio interiore, cosicché il nostro cuore si apre completamente all’opera dell’amore di Dio per noi e ne irradia la luce. Ciò che dobbiamo capire con chiarezza è che il primo passo da farsi è quello di rimettere ordine in casa nostra.

La meditazione diviene così un processo di scoperta di sé. Perseverando nella pratica della duplice meditazione quotidiana, ci si palesa che nella tradizione cristiana la scoperta di sé e l’auto-affermazione sono le



realizzazioni della nostra reale grandezza e splendore in Cristo. S. Caterina di Genova così si esprimeva: “Il mio io è Dio, né riconosco la mia individualità se non in Lui”.<sup>33</sup> Nella tradizione induista, il medesimo concetto trova espressione nel postulato secondo cui nostro compito primario è quello di scoprire il nostro vero sé interiore, l’Atman, strumento di consapevolezza dell’unione con il Sé ultimo ed universale, con il Brahman, che è Dio.

Analogamente, nell’ottica cristiana, il compito primario della preghiera è visto come la realizzazione della nostra intima unione con Dio, nostro Padre, attraverso Cristo nello Spirito. S. Gregorio Magno, scrivendo di S. Benedetto, diceva: “permaneva in sé costantemente alla presenza del suo Creatore, senza permettere allo sguardo di soffermarsi sulle distrazioni”.<sup>34</sup> Vi è qualcosa di straordinariamente coinvolgente in questa descrizione. Vi si legge un’interpretazione del padre del monachesimo occidentale soprattutto come uomo di preghiera. “Permaneva in sé”: queste parole ci dicono che, secondo Gregorio, Benedetto aveva raggiunto una completezza, un’armonia tale da disperdere ogni falsa idea, ogni illusione su se stesso. Illusioni che sono comunque esterne a noi.

Siamo posti di fronte al compito di ritrovare la via che porta al nostro centro dove si realizza la nostra interezza, la nostra armonia; cosicché possiamo permanere in noi stessi ed abbandonare ogni falsa immagine di noi - di come riteniamo di essere o di essere stati - perché tali immagini non rispondono alla nostra realtà interiore. Il permanere in noi stessi in un clima di sincerità ed innocenza che disperde ogni illusione, ci porta a rimanere sempre alla presenza del nostro Creatore. Ed è proprio qui che il mantra esplica la sua importantissima funzione. Mano a mano che impariamo a compenetrarlo nella nostra coscienza, esso diviene una sorta di chiave che ci consente l'accesso alla camera segreta del nostro cuore. Inizialmente, recitare il mantra in tempi prestabiliti mattina e sera costituisce un impegno anche gravoso: dobbiamo imparare a familiarizzare con questa pratica, renderla abituale. Ma via via che procediamo nel cammino pronunciando il mantra ed ascoltandolo, entriamo sempre più nel nostro cuore e lì ci soffermiamo. Finché non accade che, semplicemente richiamandolo alla mente in un momento qualsiasi della giornata, ci troviamo direttamente alla presenza del Creatore che è dentro di noi: "Io sono con voi tutti i giorni", dice il Signore.<sup>35</sup>

Imparare a pregare vuol dire imparare a vivere il presente, per quanto ci riesce, in pienezza. Durante la meditazione cerchiamo di entrare quanto più possibile nel presente e vivere così il più pienamente con l'eterno risorto e sempre amoroso Signore Gesù. Impegnandoci così pienamente nel presente, ritroviamo noi stessi, entriamo in noi e qui permaniamo; cosa che ci è possibile se ci estraniamo da ogni pensiero e raffigurazione. Nella nostra meditazione non richiamiamo alla mente il nostro o l'altrui vissuto, né pensiamo al futuro nostro o di altri. Siamo invece pienamente calati nel presente, ove sperimentiamo la pienezza delle nostre possibilità mentre la nostra coscienza si espande nell'accogliere il Signore della Vita. Esperienza di piena coscienza, che è esperienza di innocenza ed unità.

Diveniamo innanzitutto consapevoli di essere un tutt'uno armonico; e mentre viviamo questa consapevolezza diveniamo via via più consci del nostro essere in armonia con ogni essere vivente, con tutto il creato, con il nostro Creatore. Permanendo in questo stato di profonda consapevolezza, comprendiamo sempre più chiaramente cosa intendesse S. Paolo quando scriveva agli Efesini: "Perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio".<sup>36</sup>

Cominciamo così a comprendere che essere significa “essere qui ed ora”.

E' questo un percorso, un pellegrinaggio alla volta del nostro cuore. Un pellegrinaggio che esige da noi una certa dose di coraggio. Come scrisse Thomas Stearns Eliot ne *I quattro quartetti*: “Il genere umano non riesce un granché a sopportare la realtà”.<sup>37</sup> Meditare è un modo per lasciarci alle spalle ogni illusione su noi stessi, sul nostro prossimo e su quel Dio che ci siamo creati o che ci è stato dato in eredità dal passato.

Mano a mano che progrediamo nel silenzio, iniziamo a vivere il significato più vero delle parole di Gesù: “Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà”. Ed ancora “Se qualcuno vuol venire dietro di me, rinneghi se stesso”.<sup>38</sup> Per giungere al silenzio ci vuole una gran forza d'animo; già la sola recita del mantra e l'abbandonare ogni pensiero richiede coraggio. Ma se perseveriamo, scopriamo che la nudità del mantra ci porta ad un'innocenza così radicale da rendere questo coraggio possibile. Noi siamo, infatti, capaci di un coraggio insospettabile. Tuttavia la meditazione è preghiera di fede, in quanto dobbiamo abbandonare noi stessi per consentire all'Altro di farsi presente; senza peraltro alcuna garanzia che ciò accada. L'essenza della povertà è nel rischio di

annichilazione. Ed è qui che si compie il balzo da noi stessi all'Altro, il margine di rischio insito in ogni rapporto d'amore.

E giunge un momento delicato nel nostro progredire, in cui iniziamo a comprendere tutta la portata del nostro impegno in una preghiera che comporta l'abbandono di sé, in cui ci si rivela l'assoluta nudità del mantra. Anche qui l'aiuto del maestro può rivelarsi di estrema importanza. Tuttavia, in sostanza, l'invito a meditare non dà adito a dubbi: meditiamo semplicemente per prepararci ad accogliere quella pienezza, quella vita, quella luce per cui siamo stati creati.

## MEDITAZIONE: L'ESPERIENZA CRISTIANA

### Il Sé

1 Corinzi 2,14

“Conosci, quindi, te stesso: non pensare di scrutare Dio. Il vero oggetto di studio dell’umanità è l’uomo”. Quando Alexander Pope scrisse queste parole nel suo *Saggio sull’uomo*, aveva una fede di gran lunga maggiore nella fondamentale sensatezza dell’Uomo di quanta non se ne abbia in generale oggi, e questa sua fede nell’umanità era qualcosa di più di un semplice umanesimo razionale. Essa presupponeva una fede comune nell’essenziale bontà dell’uomo, nel significato fondamentalmente positivo della vita ed un comune senso della presenza di un ordine nelle faccende umane nonché di un’armonia nelle energie manifeste del cosmo. Assai meno scontata è la fede dell’uomo moderno in se stesso. Egli si accorge molto più verosimilmente di avere poteri cui ha dato libero sfogo e che non riesce più a controllare, e di aver sfruttato le proprie risorse in maniera così smodata da

rischiare il loro definitivo esaurimento prima ancora che i figli dei suoi figli siano giunti a maturità.

Ma, forse, causa prima di questa confusione ed alienazione è la perdita del sostegno dato della comune fede nell'essenziale bontà, sensatezza ed integrità interiore dell'uomo; in parole povere, il sostegno di ogni fede comune. Se e dove trova comunanza, tale comunanza di pensiero e di sentire (ed è costretto a trovarla o ad inventarla) è molto probabile che si espliciti in forma di auto-recriminazione ed anticipazione di morte; oppure come protesta, di solito contro e raramente a favore di chicchessia. Forse è proprio della nostra natura di esseri caduti in peccato e con cui dobbiamo convivere, che la solidarietà tra gli uomini poggi sull'amara condivisione dei medesimi pregiudizi e paure. Eppure è possibile godere di una fraternità più profonda e costruttiva che nasce da una comune consapevolezza dei potenziali dello spirito anziché dei limiti della vita umana. E' compito specifico del Cristiano far sì che questa consapevolezza permei la coscienza dell'uomo moderno di sé e del mondo.

Se la Cristianità è qualcosa di più che una delle tante ideologie poste a confronto in un programma di religioni comparate, se è vero che siamo destinatari e mediatori di vita, allora

dobbiamo porci un interrogativo: “Come mai la potenza della vita risorta di Gesù non viene da noi mediata così da trasformare le energie negative del rifiuto di sé dell’uomo moderno in positiva consapevolezza delle profondità e ricchezze del proprio spirito?”.

Nell’antica leggenda del Re Pescatore, le terre erano state inaridite da una maledizione che aveva gelato tutte le acque e tramutato la terra in pietra. Non c’era potere che riuscisse ad annullare la maledizione, e il Re sconfortato pescava in silenzio ed in paziente attesa attraverso un foro praticato nel ghiaccio. Un giorno gli si avvicinò uno straniero e gli pose la domanda della salvezza: immediatamente i ghiacci si sciolsero e la terra tornò soffice come prima.

I religiosi troppo spesso hanno fatto credere di avere tutte le risposte; hanno ritenuto fosse loro compito quello di convincere, di esigere il rispetto delle loro teorie, di spianare ogni differenza e talvolta persino di imporre l’uniformità di idee. Davvero c’è un residuo del Grande Inquisitore in gran parte delle persone religiose. Ma quando la religiosità comincia a farsi prepotente, a farsi spazio subdolamente, allora non è più spirituale, perché il primo dono dello Spirito che si muove creativamente nella natura dell’uomo è quello della libertà e della



sincerità; nel linguaggio biblico, libertà e verità. La missione del Cristiano di oggi è quella di sensibilizzare nuovamente i propri contemporanei sulla presenza di uno spirito in ciascuno di loro. Non lo si consideri un maestro nel senso che le sue sono risposte tratte dai sacri tomi: egli è piuttosto un maestro che ha trovato il proprio spirito e che è in grado di ispirare gli altri ad accettare la responsabilità del proprio essere, ad accogliere la sfida posta dall'innata brama di Assoluto, a trovare il proprio spirito.

Per riuscire ad ispirare il prossimo non basta essere coraggiosi, anche se di coraggio ce n'è bisogno. Mosè gridò la sua paura al Signore, "Ecco, non mi crederanno, non ascolteranno la mia voce, ma diranno: Non ti è apparso il Signore!".<sup>39</sup> Né è sufficiente l'eloquenza, pur ricevendo il dono dell'eloquenza. Nessuna qualità dell'uomo può di per sé porre la domanda che redime. Ogni qualvolta l'uomo scopre di essere strumento della Parola, sa per certo di essere guidato dallo Spirito. Comprendere ciò, significa essersi accorti del proprio spirito, averne intravisto le profondità ed aver scoperto che esso appartiene a Dio.

Comprendere ciò - che pur sorpassa ogni conoscenza, come afferma S. Paolo - significa rinascere nello Spirito e vivere la germinale esperienza cristiana che ha dato vita alla Chiesa

delle origini ed è fiorita nella predicazione di S. Paolo e di tutti i santi nel corso dei secoli. Esperienza che origina nel silenzioso incontro che avviene in noi, e che si verifica ad un'unica condizione: che tutto sia soggetto al suo verificarsi - ogni nostro avere, la nostra possessività, i nostri desideri ed onori, il corpo e la mente. A tutto rinunciamo per giungere a quella totale innocenza che esige il sacrificio di ogni cosa, ma che ci apre lo sguardo sulla presenza viva dell'amorevole Signore Gesù in noi; e del Suo Spirito, in un sempre nuovo rapporto di comunione con il Padre. "Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene",<sup>40</sup> ci fa sapere S. Paolo. La domanda redentrica che il Cristiano si pone perché i suoi contemporanei siano resi liberi, sorge dalle profondità della sua esperienza spirituale ed invoglia chi non è spirituale a scoprire in sé le medesime profondità. Ma noi possiamo soltanto parlare di ciò che abbiamo visto. Il Vangelo di Giovanni ci ricorda che soltanto dallo Spirito può nascere lo spirito.<sup>41</sup>

Poche generazioni nella storia sono state tanto introverse ed autocritiche come la nostra, eppure lo studio dell'umanità compiuto dall'uomo è notoriamente improduttivo. Come dicevo dianzi, il motivo è che tale studio ha del tutto ignorato la dimensione spirituale; vale a dire che

non è stato condotto alla luce dello Spirito, non ha tenuto conto della reale e fondamentale dimensione della natura umana. Non vi è produttività, creatività, possibilità di crescita se non in presenza dello spirito. Spetta al Cristiano porre questo fatto in evidenza, con l'autorità di chi sa bene cosa significhi spirito; ma che lo sa soltanto perché conosce il proprio, di spirito, e come esso possa espandersi all'infinito quando risponda alla presenza dello Spirito di Dio da cui trae la propria stessa esistenza.

Un tale Cristiano possiede il potere, il potere del Signore Risorto; un potere che risiede nella liberazione dello spirito conseguita attraverso il ciclo della morte e risurrezione, attraverso la partecipazione alla morte e resurrezione di Gesù. Ciò che muore mentre perseveriamo nell'aprirci allo Spirito è il nostro limitato ego e tutte le meschine, insignificanti ansie ed ambizioni con cui travolge il centro del nostro essere; muore la paura che proviamo al vedere la luce che si sprigiona da questo centro; muore tutto ciò che ci impedisce di realizzare la vita in tutta la sua pienezza. La scoperta del nostro spirito, del nostro vero sé, è un'esperienza di indescrivibile gioia, la gioia della liberazione. La rinuncia a se stessi che permette tutto ciò, che permette l'erosione e la distruzione di antiche illusioni, richiede quelle qualità che tanta importanza

hanno nell'insegnamento di S. Paolo: audacia, coraggio, fede, impegno e perseveranza. Sono proprio queste qualità terrene più che straordinarie che ci consentono di perseverare nel pellegrinaggio, nella fedeltà alla duplice meditazione quotidiana, nella 'estrema povertà' cui il mantra ci conduce. Non si tratta di qualità innate: esse ci vengono date per amore, doni dallo Spirito perché siamo condotti a Lui, che è amore ancora più grande. Non vi è altra via che conduca alla verità, allo Spirito, che non sia quella dell'amore. Dio è amore.

Nello scoprire il proprio spirito, l'uomo viene guidato verso il centro creativo da cui promana e si rinnova la sua propria essenza grazie all'amoroso traboccare della vita trinitaria. L'uomo scopre il proprio spirito appieno soltanto nella luce dell'Unico

Spirito, proprio come trova sostegno e cresce grazie all'amore dei suoi simili e si conosce solo quando da essi si lascia conoscere. Per vedersi, l'uomo deve guardare all'altro, perché la via all'approfondimento di sé è quella della conoscenza degli altri.

Non basta trovarsi d'accordo con questi concetti, se li si considera semplicemente alla stregua di realtà concettuali. La nostra razionalizzazione può ovviamente avviare, sotto la guida dello Spirito, il processo della nostra

rinascita nello Spirito medesimo. Può portarci a scoprire ed espandere il nostro spirito, ma nessuna espressione puramente concettuale è di per se stessa esperienza del nostro vero sé. Non vi è autoanalisi intellettuale che possa sostituirsi alla vera conoscenza di sé. Numerose sono le parole, i termini provenienti dalle diverse tradizioni con cui possiamo cercare di esprimere il fine del nostro meditare, del nostro pregare. Qui mi limito ad accennare soltanto a questo proposito preliminare: che nel silenzio della nostra meditazione, nella nostra attenzione all'Altro, nella nostra paziente attesa riusciamo a scoprire il nostro spirito.

E ricchi sono i frutti di una tale scoperta. Sappiamo allora che condividiamo la natura di Dio, che siamo chiamati a penetrare sempre più profondamente nella dimensione gioiosa della Sua comunione di sé: e questo non è certo un traguardo secondario per un Cristiano. Infatti, se siamo Cristiani e lo siamo in maniera vitale, dobbiamo porre questo traguardo al centro di ogni nostra attività, di ogni nostro progetto. “In questa vita, dunque, dobbiamo impegnarci totalmente a guarire l'occhio del nostro cuore per arrivare a vedere Dio”, dice S. Agostino.<sup>42</sup> Per “occhio” intendeva dire il nostro spirito. Il nostro compito primario ai fini della realizzazione della nostra personale vocazione e

dell'espansione del Regno tra i nostri contemporanei, è quello di trovare il nostro spirito, in quanto esso trova salvezza nello Spirito di Dio. E allora ci rendiamo conto di essere partecipi del divino cammino di perfezione, di condividere la dinamica essenza del silenzio di Dio, che è armonia, luce, gioia e amore.

Perché questo destino si compia, siamo chiamati alla trascendenza, alla durevole condizione di libertà e di costante rinnovamento, al totale passaggio nell'altro. Nella meditazione iniziamo ad entrare in questo stato rinunciando alle parole, alle immagini, ai pensieri e persino alla coscienza di sé; a tutto ciò che è di per sé contingente, effimero, deviante. Nella meditazione dobbiamo avere il coraggio di dedicare la nostra attenzione esclusivamente all'Assoluto, a ciò che è durevole e fondamentale. Per trovare il nostro spirito dobbiamo porci in silenzio e consentirgli di emergere dalle oscurità in cui è stato relegato. Per raggiungere la trascendenza, dobbiamo essere silenti: il silenzio rappresenta il nostro pellegrinaggio, ed il mantra ne è la via.

## Il Figlio

2 Corinzi 5,17

“E’ meglio essere silenti e sinceri che parlare ed essere insinceri”, scriveva nel primo secolo dopo Cristo S. Ignazio d’Antiochia,<sup>43</sup> e la situazione attuale non può che confermarlo. Autorità, convinzione, verifica personale - qualità imprescindibili della testimonianza cristiana - non si possono trovare nei libri, trarre da dibattiti o da registrazioni magnetiche: ce le può dare soltanto l’incontro con noi stessi nel silenzio dello spirito.

Se l’uomo moderno è divenuto incapace di percepire il proprio spirito, il *pneuma*, l’essenza in cui consiste il proprio immutabile ed assoluto essere, ciò è da imputarsi al fatto che egli ha perduto la capacità di silenzio, non ne fa più l’esperienza. Non sono molte le affermazioni sulla realtà spirituale che riscuotono un consenso universale; ma a questa è stata data la medesima formulazione in quasi tutte le tradizioni: ovvero, che è solo accettando il silenzio che l’uomo può conoscere il proprio spirito, e solo abbandonandosi ad un silenzio dalle profondità senza fine che egli si rivelerà alla fonte dello spirito, dove scompare ogni

molteplicità, ogni divisione. L'uomo moderno ha spesso una gran paura del silenzio, un'esperienza che T. S. Eliot definì "il crescente terrore di non aver di che pensare":<sup>44</sup> ebbene, tutti dobbiamo affrontare questo timore quando iniziamo a meditare.

Dobbiamo innanzitutto affrontare con un certo imbarazzo la confusione di una mente aggredita da una massa di futilità e distrazioni. Se lo facciamo perseverando nella ripetizione del mantra, ci troveremo di fronte ad un livello ancor più oscuro di coscienza, dove albergano le nostre paure represses, le nostre inquietudini. La radicale innocenza del mantra ne farà piazza pulita. Tuttavia, la nostra prima tentazione è sempre quella di ritirarci di fronte al nascere della nostra auto-coscienza e, come la pose coloritamente Walter Hilton, "non c'è di che stupirsi, perché se tornando a casa tutto ciò che trovi è un caminetto che fa fumo ed una moglie brontolona, non fai altro che scappartene di nuovo".<sup>45</sup>

Nell'accedere a questi due livelli, quello della distrazione superficiale e quello dell'inquietudine subconscia, rischiamo di ferirci. Ma quando varchiamo la soglia del livello successivo, quello del nostro silenzio, mettiamo a repentaglio tutto, perché rischiamo il nostro stesso essere: "Così dissi alla mia anima,



«Chetati»”. La quiete della mente e del corpo cui ci porta il mantra, ci pone in condizione di accedere a questo silenzio, a procedere attraverso le varie sfere del silenzio fino ad intravedere con stupore la luce del nostro stesso spirito ed intuire che essa è qualcosa che va al di là del nostro spirito eppure ne è la sorgente. Si tratta di un pellegrinaggio attraverso le sfere del silenzio che intraprendiamo con fede, affidandoci totalmente a ciò che non è che una vaga intuizione dell'autentico, del reale; pur tuttavia fiduciosi, perché di autenticità si tratta.

Ripetendo il mantra, deponiamo la nostra stessa vita per amore di Colui che ancora non abbiamo visto.<sup>46</sup> Beati coloro che credono e agiscono per fede pur non avendo ancora visto. La ripetizione del mantra ci immerge in un silenzio che esplora la nostra infinita povertà di mente e di spirito, e rivela la nostra totale dipendenza dall'altro. Veniamo spinti in una sempre più profonda semplificazione fino a che, giunti al fondo del nostro stesso essere, troviamo quella vita che avevamo depresso, quel nostro sé cui avevamo rinunciato nell'Altro.

S. Paolo sosteneva di portare in sé la morte di Cristo, ed era proprio a causa dell'autenticità di una tale percezione che la sua testimonianza di Cristo era così illuminata di vita risorta.<sup>47</sup> Ed è

proprio di questo morire di Gesù che siamo tutti partecipi. Il Vangelo di S. Luca puntualizza che Gesù ha chiesto a tutti di rinnegare se stessi e prendere ciascuno la propria croce, ogni giorno.<sup>48</sup> A questa chiamata, invero, rispondiamo con la nostra meditazione quotidiana. Non facciamo che ingannare noi stessi e gli altri se minimizziamo l'urgenza della vocazione cristiana e l'estrema importanza di ciò che essa esige. Se dallo Spirito ci viene chiesto di intraprendere questo pellegrinaggio, ed ogni cristiano è chiamato a ciò, dobbiamo saggiamente renderci conto di ciò che è in gioco. Accedendo al silenzio che è in noi, dopo aver innanzitutto permesso a noi stessi di renderci conto della sua presenza, entriamo in un vuoto che ci trasforma. Non possiamo rimanere ciò che eravamo o pensavamo di essere; ma nemmeno veniamo distrutti, bensì siamo risvegliati alla consapevolezza della sempre nuova sorgente del nostro essere. Ci rendiamo conto di essere sempre di nuovo creati, di scaturire dalle mani del Creatore per ritornare a Lui nell'amore.

Nel silenzio siamo preparati a questo risveglio che è incontro con la pienezza e lo splendore di Gesù in quello stato di totale consapevolezza cui lo portò la Resurrezione; perché nessuno viene al Padre se non attraverso il Figlio, in cui tutto il

creato viene ad esistere. Eppure, nonostante sappiamo sul piano intellettuale che questo è il fine del silenzio, quando siamo al dunque ciò che sperimentiamo è il vuoto. Inizialmente, ciò che proviamo è un senso di immiserimento anziché di crescita, una perdita delle nostre qualità, una nuova povertà di spirito, una sconvolgente innocenza.

Il cristiano si porta dentro questo morire nella sua vita di ogni giorno; ma non lo vive in maniera drammatica, ossessiva, bensì con la gioiosa consapevolezza, che pervade sempre più tutto il suo essere, del fatto che nella misura in cui egli muore a se stesso in questo vuoto egli rinasce alla trascendenza dell'uomo totalmente libero, di Gesù. "Se anche il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno".<sup>49</sup> Nel quadro della nostra vita di ogni giorno, questo rinnovamento interiore di cui parla S. Paolo è scopo e frutto della nostra duplice meditazione quotidiana. Siamo letteralmente rinnovati dal fatto stesso di penetrare sempre più profondamente nel centro del nostro essere e di scoprire via via l'armonia di tutte le nostre qualità ed energie in quel nostro centro ultimo che è centro e fonte dell'essere stesso, il centro dell'amore trinitario. Scriveva S. Paolo ai Corinzi, "Se uno è in Cristo, è una creatura nuova".<sup>50</sup>

Compenetrandosi man mano nel ciclo di morte e risurrezione, il cristiano ne coglie sempre più la verità universale, ovvero intuisce che esso è modello di tutto l'essere. Inizia a comprendere cos'è il Mistero. Perché diveniamo disponibili in tutto all'azione di questo ciclo universale, dobbiamo comprendere che esso è completo ad ogni livello di ciascuna esistenza, ed in tutte le innumerevoli forme in cui possiamo osservare o intuire il senso della nostra stessa esistenza. Per fare un esempio, è il ciclo su cui si basa ciascuna meditazione, un morire alla possessività, alla volgarità che occupa il nostro ego ed elevarsi verso quella libertà e quel profondo significato che si fanno strada nel momento in cui ritroviamo noi stessi guardando fissamente all'Altro. E' anche il ciclo che consente di vedere un'intera vita di preghiera in una più ampia dimensione. Partecipando all'evoluzione del piano di Dio per tutte le sue creature, moriamo e rinasciamo quotidianamente a nuova vita.

Ma è anche vero che vi è un'unica morte ed un'unica risurrezione: quelle vissute da Gesù per tutto il creato. La Parola procede dal silenzio e ritorna al silenzio insondabile e all'amore infinito del Padre: ciclo di emanazione e ritorno che è alla base di ogni ciclo vitale del creato; ciclo dal quale il creato non può prescindere, che non può esser visto se non da un cuore

puro. Ma la Parola non ritorna alle medesime condizioni in cui è promanata. Rivelandosi all'uomo nel suo profondo, che altro non è che l'abisso di Dio, la Parola compie l'intendimento del Padre dal cui silenzio essa, ed in essa l'intero creato, procede. E' il fine del nostro essere, di cui abbiamo letto innumerevoli volte nelle parole rivolte da S. Paolo agli Efesini pur non riuscendo a penetrarne fino in fondo il significato:

“In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo, per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità, predestinandoci a essere suoi figli adottivi per opera di Gesù Cristo, secondo il beneplacito della sua volontà. E questo a lode e gloria della sua grazia, che ci ha dato nel suo Figlio diletto”.<sup>51</sup>

E' stupefacente che il senso del nostro essere sia in qualche modo legato al senso dell'essere di Dio stesso: solo il coraggio che deriva da una totale innocenza può farci accettare una tale realtà. Nessun egoismo, nessun complesso processo mentale può aprirci a questa rivelazione: “Se non diverrete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli”. Sappiamo che

ciò è vero grazie alla nostra comunione con la Parola, con il Figlio. Tutte le cose ed ogni uomo ritornano al Padre attraverso il Figlio, di cui S. Giovanni dice: “Tutto è stato fatto per mezzo di lui; e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste”.<sup>52</sup> In quanto prima ed ultima espressione del Padre, Gesù è il perno su cui ruotano l'intero universo e la vita stessa che ritornano al Padre, loro origine. E' grazie alla nostra incorporazione in Cristo nel ritorno al Padre che si compie il nostro destino di essere accolti come figli di Dio.

In essenza, il significato fondamentale della meditazione è proprio questo: la realizzazione della nostra totale incorporazione in Cristo Gesù nel ciclo della sua rivelazione come Parola e del suo ritorno al Padre. Le qualità necessarie in questo fondamentale incontro tra noi e l'origine del nostro essere sono l'attenzione e la ricettività. Perché si realizzi la nostra totale incorporazione alla Parola, non basta porci in ascolto del suo silenzio, del silenzio in noi, bensì è indispensabile consentire al ciclo della sua vita di completarsi in noi e di condurci fino alle più remote profondità del suo silenzio. E lì, nel silenzio della Parola, condividiamo il Suo sentirsi eternamente espressa dal Padre.

Ecco perché la vita di Gesù ha un così profondo significato e perché i resoconti che ne

fanno le Scritture sono tanto preziosi. La presa di coscienza di sé di Gesù di Nazareth, realizzatasi entrando nelle sfere del silenzio interiore dove ha incontrato il proprio Spirito e la sua fonte, è anche la presa di coscienza di ogni uomo che sia rinato nello spirito. Nell'insondabile piano di Dio, è la stessa, identica esperienza. Il prodigio della creazione ci si rivela non già in una successione di prese di coscienza, bensì nell'unica, totale presa di coscienza di Gesù, il Figlio, nei confronti del Padre.

Il nostro linguaggio è del tutto inadeguato ed il nostro pensiero troppo consapevole per poter rispecchiare la semplicità e l'attualità di questo ciclo di morte e resurrezione. Ma non è del linguaggio o del pensiero di cui abbiamo bisogno: ci basta pervenire alla consapevolezza del mistero che è in noi, quel silenzio in cui ci si rivela il nostro spirito. La nostra via a questo silenzio è quell'unica, breve parola: il nostro mantra.

## Lo Spirito

1 Corinzi 6,19

Il Vangelo di Gesù differisce da ogni altro programma di salvezza proprio perché è personale. Gesù è una persona, non un simbolo, un archetipo, e la via della salvezza è costituita dal nostro incontro con la persona di Gesù attraverso l'esperienza del Suo amore che tutto redime.

A motivo di ciò, sappiamo che siamo chiamati a divenire persone totali, a diventare pienamente noi stessi cosicché il nostro incontro con Gesù possa essere pienamente personale, totalmente maturo. Ovviamente non vi è nulla di meschinamente individualistico nel tendere al completamento della propria individualità. L'umanità è tale per cui essa si compie nei singoli, mentre il singolo individuo si realizza soltanto attraverso la consapevolezza di esser parte di tutto il genere umano. Nel mistero di ogni individualità alberga una verità fondamentale: l'individuo pienamente realizzato partecipa della vita dell'intera umanità. L'autorità collettiva comunitaria della Chiesa nasce proprio da questa verità, ovvero da quanto profondamente i suoi membri sono divenuti persone, hanno realmente vissuto la propria sal-



vezza in termini di penetrazione dell'amore redentore di Gesù in sé. Siamo tutti sollecitati a vivere quest'esperienza qui ed ora, e nostro compito primario è quello di disporci ad essa. Al giorno d'oggi, ciò significa dirigere le nostre speranze di recupero dell'importanza e dell'efficienza della Chiesa nel mondo dal piano politico alla preghiera, dalla mente al cuore, dalle strutture alle comunità, dalla predicazione al silenzio.

In effetti, la priorità della preghiera, dell'autenticazione personale, va al di là di ogni limite temporale. "Questo è lo scopo a cui tende la celebrazione dei santi misteri, la predicazione della Parola di Dio, le esortazioni morali della Chiesa", scriveva S. Agostino.<sup>53</sup> E il "tal fine" era, come abbiamo visto, quello di "guarire l'occhio del nostro cuore per arrivare a vedere Dio".

Ogni rapporto d'amore personale ha origine nella corrente che si stabilisce tra amante ed amato, pur tuttavia si consuma in un rapporto di semplice comunione. Se per essere autentico il mistero cristiano dipendesse dall'intensità del nostro desiderio di Dio, non sarebbe niente di più di una nostalgia per il numinoso. Invece, la realtà della nostra fede deriva dall'iniziativa di Dio. "In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è lui che ha amato noi e ha

mandato il suo Figlio” scrive S. Giovanni.<sup>54</sup> Fintanto che alla fede si ascriverà un moto dall'uomo verso Dio, non potremo che rimanere egocentrici, incapaci di elevarci. Ma se la vedremo come moto di Dio verso l'uomo, ci scopriremo coinvolti in quel moto, nelle sue profondità, e trascenderemo noi stessi per ritornare al Padre attraverso il Figlio. Un moto che potremmo anche definire amore.

Il primo passo verso il completamento della propria individualità dovrebbe essere quello di consentirci di essere amati. Ed è proprio per facilitare ciò che lo Spirito Santo è stato inviato nel cuore dell'uomo, perché lo tocchi, lo risvegli; per attrarre la sua mente nella propria luce redentrice. L'invio dello Spirito è stato un evento di risurrezione, e lo è ancora oggi vivido come “la sera di quel primo giorno dopo il sabato” quando i discepoli - come ci narra S. Giovanni - erano riuniti con le porte chiuse e Gesù venne ed alitò su di loro dicendo: “Ricevete lo Spirito Santo”.<sup>55</sup> Il naturale letargo e la tendenza a sfuggire da sé dell'uomo, la sua riluttanza a lasciarsi amare, al pari delle porte chiuse non costituiscono impedimenti alla venuta dello Spirito Santo. Lo Spirito Santo è stato inviato nel cuore dell'uomo, e finché questi avrà vita da Dio lì permarrà il divino mistero. Nel cuore dell'uomo totalmente

malvagio, ammesso che un uomo così esista, lo Spirito Santo continuerebbe a gridare senza posa “Abbà, Padre! ”.<sup>56</sup>

Nella sua risurrezione e ritorno al Padre, Gesù, l'uomo, nostro fratello, ha trasceso ogni limite dell'umana condizione, i limiti della paura e dell'ignoranza, persino quelli del tempo e dello spazio. Egli è asceso ad una presenza universale al centro di ogni cosa. Nell'uomo, Egli ha conquistato una presenza viva e personale al centro dell'umano essere che noi identifichiamo con il cuore; e nell'uomo la Sua presenza è diversa da quella nel mondo inanimato. In noi, Egli trova un essere cosciente e capace di una sempre maggiore presa di coscienza ed in grado di riconoscere e rispondere sul piano personale. La presenza di Gesù in noi, il Suo Santo Spirito, ci invita a prendere piena coscienza della situazione privilegiata di cui godiamo. Un batter d'occhio, e ci risvegliamo a noi stessi, allo Spirito che abita in noi, e quindi alla consapevolezza della comunione in Dio cui siamo invitati a partecipare. Non si tratta, quindi, di risveglio ad una solitudine platonica, bensì ad una totale comunione di ogni essere nell'Essere.

Tutto inizia con la consapevolezza di un certo qual moto dello Spirito nel nostro cuore, della presenza di un Altro attraverso cui prendiamo conoscenza di noi stessi. Risvegliandoci alla sua

piena realtà, ascoltando il nostro cuore, prendiamo coscienza della prova vivente della nostra fede che giustifica quella prima consapevolezza, quella iniziale speranza. E come S. Paolo scriveva ai Romani: “La virtù provata produce la speranza. La speranza poi non delude, perché l’amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato”,<sup>57</sup> L’inebbriamento che traspare dal linguaggio di S. Paolo è quello prodotto dal suo personale risveglio alla Realtà dello Spirito, all’esperienza della gioia che si espande e fluisce, la gioia che Gesù predicava e comunicava attraverso il Suo Spirito. E’ l’inebbriamento della preghiera.

Siamo giunti a pensare alla preghiera come al nostro moto verso Dio, un’azione di cui rispondere, un dovere da compiere per piacere a Dio o per pacificarLo. Ci può essere un certo fascino in ciò, un’ingenua sincerità; ma la vera preghiera rifugge da ogni sentimentalismo. Siamo chiamati ad una maturità spirituale in cui, come dice S. Pietro, siamo “vivi secondo Dio nello Spirito”.<sup>58</sup> Ora, se S. Paolo ed il Nuovo Testamento nel suo insieme meritano veramente la nostra fiducia, saremmo portati a dire che la preghiera è qualcosa di più che un semplice parlare a Dio, fare congetture su di Lui

o indulgere in santi pensieri. Invero, come sostiene S. Paolo, tutto ciò non può essere preghiera, se è vero che nemmeno sappiamo come pregare. Ma poi egli prosegue: “...lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili”.<sup>59</sup>

La preghiera, quindi, è la vita dello Spirito di Gesù nel nostro cuore: lo Spirito che ci consacra a quell'incorporazione al Corpo di Cristo che a sua volta ci fa ritornare in piena consapevolezza al Padre. Noi preghiamo quando ci rendiamo consapevoli della presenza dello Spirito nel nostro cuore. Se le cose stanno così, non vi possono essere forme e metodi di preghiera: c'è solo *la* preghiera, quel flusso di amore tra lo Spirito di Gesù risorto ed il Padre, in cui siamo incorporati. E quindi, non esiste preghiera parziale, a tempo determinato, come se lo Spirito non fosse sempre vitale nel nostro cuore. Ci sono, tuttavia, momenti come quelli della nostra duplice meditazione quotidiana, in cui ci apriamo totalmente a questa sempre presente realtà. Vi è un livello di presa di coscienza, quello cui S. Paolo suggeriva di pervenire quando consigliava di “pregare incessantemente”,<sup>60</sup> in cui la nostra consapevolezza di questa realtà diviene una costante a dispetto di ogni attività o pensiero.

Come l'Eucaristia è allo stesso tempo una commemorazione ed un evento presente e reale, così il mantra espande la nostra coscienza e la dimensione temporale. Rappresenta, in un certo senso, la nostra risposta al grido d'amore dello Spirito, alla vita di Gesù che ritorna al Padre; una risposta non concettuale, ragionata, bensì assoluta, incondizionata. Nella misura in cui ne siamo consapevoli, essa è risposta dal più profondo del nostro essere, là dove riconosciamo e sperimentiamo la nostra assoluta povertà e totale dipendenza dall'amore sostenitore di Dio. Risposta che acquisisce un valore assoluto, si muove verso la sorgente del nostro essere se recitiamo il nostro mantra con totale innocenza e perseveriamo nella nostra rinuncia, durante il tempo della meditazione, ad ogni pensiero, raffigurazione, alla nostra stessa auto-consapevolezza. Via via che il mantra si insedia sempre più profondamente fino ad integrarsi nella nostra coscienza, tutto il nostro essere partecipa alla risposta allo Spirito. Il suo fine è l'integrazione di tutti i livelli dell'essere con la sua sorgente, quella sorgente che invita tutta la persona a rientrare in sé, in una presa di coscienza suscitata dallo Spirito di Gesù.

Il traguardo cui noi tendiamo è quello della realizzazione di tutto il nostro essere, ed è per ciò che siamo spronati a trascendere ogni

qualità e facoltà per scoprire il motivo stesso del nostro essere, da cui la nostra fondamentale armonia, l'essenza della nostra individualità. Ma il mantra esige da noi l'accettazione dell'amore assoluto di Dio che inonda il nostro cuore attraverso lo Spirito di Gesù risorto. Il nostro morire è nella più assoluta semplicità del mantra e nella totale rinuncia ad ogni pensiero e linguaggio nel tempo della meditazione.

Non si tratta di una dottrina o metodo esoterico. Il mantra è esistito nella tradizione cristiana fin dalle origini, ed in ogni testo autorevole la preghiera viene vista come attività che va al di là di ogni processo mentale. S. Bonaventura scriveva che “in questo passaggio, però, perché esso sia perfetto è necessario che tutte le attività intellettuali siano lasciate da parte e che il culmine dell'affetto si trasfonda e si trasformi interamente in Dio”.<sup>61</sup> Secondo Bernard Lonergan vi è una netta distinzione tra consapevolezza e conoscenza. Per “consapevolezza” intende l'esperienza in sé, per “conoscenza” la comprensione e valutazione dell'esperienza stessa.<sup>62</sup> Ora, proprio come gli *Esercizi spirituali* ignaziani esigono sia fatta una precisa distinzione tra preghiera ed introspezione,<sup>63</sup> la distinzione operata da Lonergan ci insegna a stabilire le nostre priorità. Naturalmente il mistero cristiano comprende sia

l'esperienza che la profonda conoscenza dell'esperienza. Gesù è l'uomo totale che invita l'uomo alla totalità: ma, se non accettiamo la distinzione tra consapevolezza e conoscenza, tra preghiera ed introspezione, non riconosciamo la nostra sostanziale condizione di creature; e quindi rimaniamo impigliati nei limiti che questa condizione ci pone, incapaci di trascendere noi stessi.

Va detto inoltre che non basta un consenso teorico: dev'essere una verità compresa fino in fondo da tutto il nostro essere. Il mantra fa sì che una tale integrazione sia possibile, ci prepara come sacrifici viventi al Signore, ci conduce nella più totale semplicità alla germinale esperienza cristiana della preghiera dello Spirito nel nostro cuore. I frutti di una tale esperienza sono quelli dello Spirito e forse la prima scoperta che facciamo, e che fa strada a tutti questi doni dello Spirito, è quella della nostra personale ed infinita capacità di amare. Non è da noi produrre o anticipare l'esperienza; possiamo soltanto imparare a porci in silenziosa ed immota attesa mentre cresce in noi la percezione della nostra stessa armonia. Né possiamo dar forma ai doni dello Spirito in un clima di falsa letizia, di dogmatismo piuttosto che di autorità, di uniformità anziché di libertà. Sono, queste,



mere imitazioni delle qualità proprie del cristiano e contraddicono quel Vangelo che sostengono di proclamare.

Le autentiche qualità cristiane, i frutti dello Spirito, ci provengono dalla nostra esperienza dello Spirito di Gesù che inonda i nostri cuori dell'amore personale di Dio e ci sollecita alla piena individualità nel nostro incontro personale con Gesù: "Dai loro frutti li riconoscerete". Il rinnovamento e rivalorizzazione della Chiesa e la sua reintegrazione come voce autorevole nella vita dell'uomo dipende dalla misura in cui i suoi membri faranno quest'esperienza nel più profondo del cuore. Ciascun membro della Chiesa è chiamato a questa reale presa di coscienza, ed ognuno la realizzerà nel modo più confacente alla sua propria individualità secondo il progetto che nasce dal misterioso amore di Dio.

## Il Padre

Epistola ai Romani 8,15

Se il Vangelo di Gesù fosse mai adottato come base di un sistema politico, l'uomo avrebbe raggiunto uno dei suoi eterni ideali, quello della rivoluzione permanente. Ma prima essa dovrebbe divenire realtà nella vita personale di ciascuno, perché il Regno di Dio inizia nel cuore dell'uomo: "Convertitevi e credete al Vangelo". Condizione prima di ogni idealismo è che esso si realizzi innanzitutto nei singoli per poi, e solo allora, proporsi come strumento di salvezza comune.

Ciò vuol dire che dobbiamo imparare a riconoscere la vita divina in ogni situazione ed in tutte le genti, di identificarla per una generazione scettica che cerca segni altrove, e quindi farla rientrare nel contesto di quella somma rivelazione di vita divina che Gesù ha offerto all'uomo con la Sua persona. Per poter vedere Dio nel mondo, nelle altre fedi, nelle nostre città piene di solitudine e nelle loro squallide periferie, dobbiamo prima riuscire a trovare l'immagine di Dio in noi. Solo allora saremo liberi di accogliere la generosità dell'amore di Dio dovunque esso decida di

sgorgare dalle profondità del Suo essere. E' necessario che raggiungiamo quello spirito di libertà di cui parla S. Paolo nella sua Epistola ai Galati: "Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge".<sup>64</sup>

Come ho già detto in precedenza, la meditazione è conferma della fondamentale naturalità della crescita spirituale. Avendo Gesù già oltrepassato la soglia del mistero nella Sua forma e natura umana, a noi non rimane che realizzare quella vita che Lui ci ha reso possibile, e rendere operanti le nostre potenzialità illuminando ed allargando la nostra coscienza. La luce che ci illumina si espande su tutto il creato, ma si fa strada in noi attraverso un varco ristretto: "Stretta è la porta e angusta la via che conduce alla vita",<sup>65</sup> ha detto Gesù. Ristretto perché è il prodotto della nostra concentrazione, focalizzazione di tutto il nostro essere, di tutte le nostre energie e facoltà su un unico punto.

Sartre scrisse che "l'unica cosa che conta è l'impegno totale"; è davvero l'unica cosa che confermi autenticità ai nostri sforzi e dia prova della nostra sincerità. La via alla pienezza di vita è proprio quella di un totale impegno della nostra individualità in favore dell'Altro, la piena ed armoniosa concentrazione di mente, corpo e spirito sul centro del nostro essere. Le convinzioni ed i valori che portiamo con noi nel

nostro silenzioso impegno hanno, come spesso affermava Thomas Merton, importanza relativa perché sono per lo più le note componenti del nostro linguaggio e della nostra immaginazione. Ma ogni uomo sa in cuor suo che potrà risolvere l'enigma della propria esistenza solo superando queste componenti e concentrandosi sul centro del proprio essere dove egli, in un certo senso, sa di trovare origine e significato.

Noi non siamo in grado, strettamente parlando, di raggiungere o acquisire in tutto questo stato di impegno o concentrazione. Come diceva S. Paolo, non sappiamo come pregare. Non esistono stratagemmi o accorgimenti che consentano di pervenire a rapidi risultati, né misticismi immediati, o almeno tali da non sovraccaricare una psiche impreparata e non allenata. C'è tuttavia un modo per prepararsi, attraverso un processo che è in sé dono di Dio, all'emergere della luce dello Spirito. Il mantra acquieta la mente e induce tutte le nostre facoltà a decidere su un unico punto focale, quello che conosciamo come una condizione di totale semplicità che esige l'abbandono di tutto.

E' solo quando abbiamo focalizzato ed abbandonato ogni cosa, che siamo in grado di ricevere tutto. Prima di allora, la vera generosità, la sovrabbondanza del messaggio evangelico

non ci appare credibile. Siamo disorientati da quanto asseriscono gli autori neotestamentari e tendiamo a darne una lettura metaforica, attenuandone il messaggio in rassicuranti formule teologiche. Ma l'essenza del messaggio di Gesù è quella di una generosità senza limiti, di una totale donazione di sé del Dio infinito. E', questo, un messaggio proclamato attraverso tutto il Nuovo Testamento: "Ma chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito";<sup>66</sup> "la nostra salvezza è più vicina ora di quando diventammo credenti";<sup>67</sup> "Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così com'è".<sup>68</sup>

Se non fosse stato Gesù stesso a dirci che tutto ciò che egli aveva ricevuto dal Padre lo avrebbe dato a noi, non avremmo mai osato crederlo. In effetti, pochi sono quelli che vogliono crederci perché, almeno sul piano concettuale (ovvero prima che abbia inizio la fase della verifica personale) un tale messaggio sembra implicare una sorta di inglobazione della persona in Dio. Solo se guidati dallo Spirito e quando muoviamo i primi passi nella concreta esperienza, cominciamo a comprendere ciò che Teilhard de Chardin intendeva dicendo "in ogni

campo, l'unione differenzia". Là dove sovrabbonda amore, diveniamo ciò cui siamo chiamati.

Gesù ha spiegato la propria missione come proclamazione del Padre, ovvero la rivelazione all'uomo della persona da Lui incontrata nelle profondità del proprio cuore umano. Il fatto che abbia scelto di unirsi agli uomini, che ci abbia chiamati amici e fratelli, la sua amorosa universalizzazione che tutto comprende attraverso lo Spirito: tutto ciò non fa che confermare ciò di cui Lui stesso ci ha dato assicurazione, ossia che siamo chiamati alla medesima conoscenza e comunione con il Padre, alla medesima piena realizzazione e verifica da Lui sperimentata come uomo e che ci trasmette come Parola incarnata. Quando manda lo Spirito nei nostri cuori, Gesù ci trasmette tutto ciò che a sua volta riceve dal Padre.<sup>69</sup> Nulla trattiene per sé, nessun segreto o amorosa personale intimità. Per Sua natura, Egli è costretto a dare tutto di Sé e la potenza, l'urgenza dell'impulso amoroso che si irradia dal Padre fa sì che Gesù non possa riservarsi alcun particolare privilegio, non possa esimersi dalla comunicazione. L'edificazione del Corpo di Cristo altro non è che il bruciante desiderio di Gesù di pervadere di Spirito Santo ogni angolo della nostra umana coscienza. Nulla può

impedire che si realizzi un tale desiderio, salvo la non disponibilità dell'uomo ad accogliere, a riconoscere, a divenire consapevole di un tale dono che gli giunge dall'amore personale di Dio.

Il cuore del mistero cristiano, della vita dello stesso Gesù, è il misterioso paradosso della vita che procede dalla morte. Tuttavia, per non essere schiacciati dal paradosso senza risposta e scivolare nella superstizione o nel cinismo, ci serve un equilibrio interiore, quello che le Scritture chiamano uno dei doni dello Spirito: il controllo di sé. E' questo sostanzialmente il frutto della meditazione, la via di mezzo, il processo equilibrante della preghiera silenziosa. Nulla a che vedere, però, con la mera passività o il quietismo. Il risveglio del nostro spirito allo Spirito di Gesù non può essere accolto passivamente, come se si trattasse di un'esperienza preconfezionata ed importata dall'esterno, o come se non fossimo persone create ad immagine di Dio, bensì oggetti mascherati da persone. Il nostro risveglio è, di per sé, consapevolezza della nostra partecipazione alla vita divina, di Dio come fonte del nostro essere persone, potere che ci rende capaci di accettare il dono di essere. Si tratta quindi di una libera risposta, una comunicazione assolutamente personale, una spontanea accettazione.

Il nostro principio e la nostra fine risiedono nell'infinita generosità di Dio, in quella prodigalità d'amore in cui Egli trascende se stesso in ogni Sua manifestazione. La mente umana non è tale da riuscire a comprendere appieno il significato di tutto ciò. Possiamo, è vero, avere un'idea confusa della trascendenza grazie alla nostra sensibilità nel recepire il paradosso; non riusciamo, però, a prescindere dalla Sua generosità che va al di là di ogni immaginazione, generosità che anche nell'esperienza umana è fonte di libertà e di gioia. L'uomo è davvero più simile a Dio quando si dona senza misura, in altre parole quando ama; ed è senza misura che Dio si dona a noi.<sup>70</sup> Egli ha "profuso" il Suo Spirito su di noi; il Suo amore ha "inondato" i nostri cuori.

Se è incentrato su questa visione, qualsiasi approfondimento teologico deve suscitare un senso di sgomento, di stupore, di gioia, un'umiltà che spoglia da ogni futile considerazione di sé; dovrebbe infatti portare l'uomo ad una consapevolezza di un Dio infinitamente al di là eppure tanto più vicino a noi di quanto non lo siamo noi stessi. Ogni discorso su Dio ha valore nella misura in cui è autentica rivelazione. Ed è questo, penso, che intendeva Evagrio Pontico quando diceva che



“se sei teologo preghi veramente, e se preghi veramente sei teologo”.<sup>71</sup>

La meditazione non è una tecnica di preghiera. E', tuttavia, un modo incredibilmente semplice di condurci ad una totale consapevolezza della natura del nostro essere nonché del fatto fondamentale che dà senso al nostro essere, che è la presenza nel nostro cuore dello Spirito che prega “Abbà, Padre”. E dico “semplice”, non “facile”. La scelta della semplicità si tramuta ben presto in un pellegrinaggio che ci fa sperimentare quanto sia difficile abbandonare la nostra vita. Ma non siamo soli in questo cammino: ci accompagna la comunità dei fedeli, di coloro che perseverano, e ci guida lo Spirito che abita nel nostro cuore. Nella misura in cui rinunciamo a noi stessi, ne saremo restituiti, anzi in misura centuplicata. Il frutto della radicale semplicità del mantra è una gioia che sorpassa ogni immaginazione ed una pace che va al di là di ogni comprensione.

La molteplicità del pensiero e la libertà delle parole si risolvono in un'unica parola: il mantra. Secondo Giovanni Cassiano esso “racchiude in un abbraccio ogni sentire impresso nell'umana natura” e “comprende ogni nostro pensiero”.<sup>72</sup> Quand'è radicato in noi, il mantra ci fa pervenire a quell'unità in cui diveniamo semplici tanto da

vedere, accogliere e conoscere il dono infinito dell'amore personale di Dio; ci porta alla gioia promessa da Gesù a coloro che perseverano nel pellegrinaggio verso la semplicità; quella stessa gioia cui S. Paolo esortava i Filippesi: "Rallegratevi nel Signore, sempre; e lo ripeto ancora, rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. La grazia del Signore Gesù Cristo sia con il vostro spirito".<sup>73</sup>

## **DODICI PASSI PER IL MEDITANTE**

Questa parte del libro ha come fine quello di prepararvi al silenzio meditativo, vuole aiutarvi a raggiungere uno stato mentale di pace e concentrazione. Intende indirizzarvi nella giusta direzione per la meditazione, ossia verso il centro; aiutarvi a partire e progredire nel vostro cammino di fede, amore ed apertura con la freschezza di chi si avvia per la prima volta. Quando si tratta di meditazione, siamo tutti principianti.

Vi propongo dodici passi distinti, con la raccomandazione di leggerne uno alla volta e poi iniziare la meditazione.

Ricordate che per ben meditare dovete scegliere il luogo più tranquillo di cui disponete. E' essenziale assumere una posizione corretta, con la colonna vertebrale dritta e non contratta, e respirare con ritmo regolare. Iniziate quindi a ripetere il vostro mantra con calma, serenamente e in tutta semplicità. Per meditare è sufficiente ripetere il mantra con perseveranza piena di fede.

Questi capitoletti non intendono fornirvi spunti di riflessione per la vostra meditazione; vogliono semplicemente indurvi a perseverare

con fedeltà nel vostro impegno. Se riuscirete a concentrarvi su ciascuno di essi per cinque minuti circa, vi allenerete nell'arte della meditazione, che è essenzialmente esercizio di concentrazione. Nella meditazione, però, non vi concentrerete su concetti o immagini, bensì sul mantra e sul silenzio cui grazie ad esso perverrete.

## **La tradizione del mantra - I**

Ho notato spesso, parlando con la gente di meditazione, che sono i non credenti, gli atei, quelli che più facilmente comprendono che cos'è la meditazione. Molti tra gli osservanti e numerosi sacerdoti, religiosi e religiose guardano di primo acchito alla ripetizione del mantra con un certo sospetto, ritenendolo una nuova moda in fatto di tecniche di preghiera o un esotico artificio o ancora una sorta di sistema terapeutico che induce al rilassamento ma che non ha nulla a che vedere con la pratica cristiana. E' estremamente triste dover constatare che così tanti cristiani abbiano perso di vista la propria tradizione in fatto di preghiera. Non attingiamo più, come dovremmo, dalla saggezza e dall'esperienza dei grandi maestri di preghiera, tutti concordi

nell'affermare che quando preghiamo non siamo noi a prendere l'iniziativa. Non parliamo a Dio: ascoltiamo la Sua parola in noi. Non guardiamo a Lui, bensì è Lui che ci viene incontro. E' questo un concetto che già nel quattordicesimo secolo Walter Hilton espresse con semplici parole: "Voi, da parte vostra, non fate alcunché; consentite semplicemente che Lui operi nella vostra anima".<sup>74</sup> E' in piena sintonia il pensiero di S. Teresa: ella ci ricorda, infatti, che non possiamo che disporci in preghiera, il resto dipende esclusivamente dallo Spirito che ci guida.

Il linguaggio con cui esprimiamo la nostra esperienza spirituale è mutevole; non muta invece la realtà dello Spirito. Non basta, quindi, leggere i maestri di preghiera; dobbiamo riuscire a mettere in pratica il principio dell'esperienza personale, per quanto limitata, perché la medesima realtà appaia luminosa dalle diverse testimonianze. Ciò che Hilton e S. Teresa ci suggeriscono coincide con l'esperienza di preghiera che indusse S. Paolo a scrivere "nemmeno sappiamo cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi"<sup>75</sup> Nel linguaggio dei nostri giorni, ciò vuol dire che per poter pregare dobbiamo prima disporci alla quiete, alla concentrazione; solo così potremo pervenire all'amorosa consapevolezza della presenza dello

Spirito di Gesù nel nostro cuore. A questo punto non pochi cristiani direbbero: “D'accordo, ma questo va bene per i Santi, per chi ha fatto della preghiera la propria ragion di vita”; come se il silenzio e la quiete non fossero elementi comuni dell'umano spirito. Questa ostentazione di falsa umiltà dipende dal non aver ben compreso a chi si rivolgeva S. Paolo quando scriveva a Roma, a Corinto, ad Efeso. Egli, infatti, non intendeva scrivere a gente di preghiera, come potrebbero essere i Carmelitani o i Certosini, bensì a mariti e mogli, ad artigiani e bottegai, alla gente comune. Denuncia anche una non comprensione degli specifici insegnamenti impartiti dai successivi maestri in fatto di preghiera.

Secondo S. Teresa d'Avila, per esempio, se si affronta la preghiera seriamente si giunge in un lasso di tempo relativamente breve - vale a dire sei mesi, un anno - a ciò che ella definiva “la preghiera di quiete”. L'Abate Marmion vedeva il primo anno di noviziato monastico come finalizzato al raggiungimento di quella che chiamava la “preghiera contemplativa”. S. Giovanni della Croce sosteneva che la propria disposizione al silenzio nella preghiera si faceva evidente quando il pensiero discorsivo durante la preghiera dimostrava di costituire distrazione e si faceva controproducente. Eppure vi è una

sorta di presuntuosa umiltà che ci fa resistere al richiamo dell'amore redentore di Gesù. Troppo spesso non vogliamo ammettere di essere quei malati, quei peccatori che Gesù è venuto a guarire; e troppo spesso preferiamo autoisolarci per evitare il rischio di incontrare faccia a faccia l'Altro nel silenzio della nostra vulnerabilità.

Nella meditazione allontaniamo da noi, vale a dire dall'autovalutazione della nostra indegnità, il fascio di luce della consapevolezza. "Se ricordi di passate azioni continuano a frapporti tra te e Dio"<sup>76</sup> dice l'autore de *La nube della non-conoscenza* "devi passare oltre con decisione a motivo del tuo profondo amore per Dio".<sup>77</sup> In preghiera perveniamo ad una più profonda consapevolezza che Dio è in Cristo. La nostra via è quella del silenzio; la via al silenzio è quella del mantra.

## **La tradizione del mantra - II**

Gesù ci esorta alla pienezza di vita, non all'egoistica rinuncia a realizzare tutta la bellezza e il prodigio del nostro essere. Quella del mantra è una tradizione antica, e il suo scopo è quello di accogliere l'invito fatto da Gesù.

Lo troviamo nell'antica usanza ebraica di "benedire il Signore in ogni momento".

Troviamo il mantra nella Chiesa cristiana primitiva, e potremmo individuarlo per esempio nel Padre Nostro, che nell'originale aramaico era costituito da una serie di brevi frasi ritmiche. E' presente inoltre nella tradizione ortodossa della Preghiera di Gesù, la preghiera che Gesù stesso raccomandò: "Signore, abbi pietà di me peccatore".<sup>78</sup> La preghiera dello stesso Gesù riportata nel Vangelo guida alle medesime conclusioni. "Signore, insegnaci a pregare", gli chiedevano i suoi discepoli. Il Suo insegnamento era in sé semplicità: "Quando pregate, non siate simili agli ipocriti... quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto... non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole... il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate".<sup>79</sup> I Vangeli raccontano che nel giardino di Getsemani Gesù pregava "ripetendo le medesime parole";<sup>80</sup> e ogni qualvolta si rivolgeva al Padre per conto della folla, la parola "Abbà" ricorreva sulle sue labbra: la stessa parola che, secondo S. Paolo, lo Spirito di Gesù grida in eterno nei nostri cuori.

Sempre di nuovo i maestri di preghiera riassumono il proprio insegnamento nel semplice comando di ripetere il mantra, di usare quella piccola parola. Ne *La nube della non-conoscenza*,



l'ignoto autore suggerisce di “non pregare con molte parole, bensì con una piccola parola di una sillaba. E questa parola legata stretta al tuo cuore, così che non se ne stacchi più, qualunque cosa accada. Con questa parola sopprimerai ogni pensiero”.<sup>81</sup> Nella sua famosa lettera scritta da Downside nella festa di S. Michele dell'anno 1920, Abbot Chapman parla degli effetti della semplice e fedele recita del mantra, da lui scoperti più per la propria coraggiosa perseveranza in questo tipo di preghiera che per gli insegnamenti dei suoi maestri. Egli aveva riscoperto quella tradizione di preghiera che era giunta in Occidente attraverso i monaci, ed era stata adottata dal monachesimo occidentale alla fine del quarto secolo grazie a Giovanni Cassiano. Cassiano stesso l'aveva ereditata dai Padri del deserto, che ne facevano risalire l'origine al tempo degli Apostoli, oltre ogni memoria.

Se la tradizione del mantra nella preghiera cristiana ha avuto una così lunga tradizione, lo si deve alla sua estrema semplicità. Esso costituisce una risposta ad ogni interrogativo su come pregare, perché induce nella nostra mente, nel nostro corpo e nello spirito un'armoniosa e vigile quiete. Non è necessario alcun talento o dono particolare, salva una seria intenzione ed il

coraggio di perseverare. Come diceva Giovanni Cassiano: “A nessuno è impedita la purezza di cuore dal non saper leggere, né una genuina semplicità vi costituisce ostacolo in quanto è a portata di mano di ciascuno se solo manterrà, attraverso la costante ripetizione di questa frase, la mente ed il cuore rivolti con attenzione a Dio.”<sup>82</sup> Il nostro mantra è l’antica preghiera aramaica, “*Maranatha, Maranatha*”, “Vieni Signore, Vieni Signore Gesù”.

### **La recita del mantra**

Imparare a meditare significa imparare a ripetere il mantra e, proprio perché è così semplice, dobbiamo comprendere appieno cosa implica questa ripetizione.

E’ necessario accrescere la propria fedeltà al mantra, così che esso radichi sempre più profondamente in noi. Come sapete, io esorto ad adottare come mantra la parola *Maranatha*, l’antica preghiera aramaica che significa “Vieni Signore, Vieni Signore Gesù”, e consiglio di pronunciarla in silenzio, mentalmente, dando la medesima enfasi a tutte e quattro le sillabe: Ma-ra-na-tha.

Inizialmente si ha l’impressione di ripeterla semplicemente nel silenzio della propria mente, da

qualche parte nel nostro capo; man mano che progrediamo, però, il mantra ci diventa familiare, non è più estraneo, un intruso che penetra nella nostra coscienza. Scopriamo allora che il perseverare nella sua ripetizione per tutto il tempo della meditazione richiede un sempre minor sforzo, fino a che non ci accorgiamo che anziché ripetersi nella mente esso risuona nel nostro cuore. E' a questo punto che diciamo che il mantra ha attecchito nel nostro cuore.

Non esiste metafora che sia davvero efficace nel descrivere questa situazione; ma è talvolta di aiuto, rassicurante, sapere che la propria esperienza meditativa è anche esperienza dei fedeli tutti. Quando il mantra risuona nel nostro cuore, è come un pendolo che, una volta avviato delicatamente, continua ad oscillare con il suo ritmo calmo e costante. E' qui che la meditazione vera e propria ha inizio; è a questo punto che la nostra concentrazione si sposta da noi, e noi anziché ripetere o far risuonare il mantra ci poniamo al suo ascolto in un clima di crescente attenzione. Quando descriveva questa fase della meditazione, il mio maestro usava dire che da questo momento in poi è come se il mantra risuonasse in una valle ai nostri piedi, mentre noi saliamo con fatica lungo il fianco della montagna.

La meditazione è in sostanza l'arte della concentrazione perché, più in alto ci spingiamo, più debole si fa il suono del mantra laggiù a valle, richiedendo da noi un ascolto sempre più attento. E un giorno finalmente entriamo in quella "nube della non-conoscenza" dove regna il silenzio, un silenzio assoluto, e non udiamo più il nostro mantra.

Tuttavia non dobbiamo dimenticare che non possiamo in alcun modo forzare il passo alla meditazione o accelerare il processo naturale con cui il mantra alligna nella nostra coscienza grazie alla nostra fedele pratica. Non dobbiamo mai chiederci "A che punto son giunto? Sto ancora ripetendo, facendo risuonare il mantra o sono già in ascolto?". Se cerchiamo di forzare i tempi o scrutiamo i nostri progressi in una sorta di costante autoanalisi, siamo dei "non-meditanti" - ammesso che un tale termine esista - perché ci concentriamo su noi stessi, ponendoci al primo posto nell'ordine dei pensieri. La meditazione esige una totale semplicità, una semplicità cui siamo guidati se iniziamo e proseguiamo nella recita del nostro mantra.

## La recita del mantra - II

Vorrei porre qui l'accento sull'importanza che si continui nella recita del mantra: quando iniziamo a meditare, infatti, ci capita spesso di trovarci in men che non si dica in un clima di pace, di benessere, a volte addirittura di euforia. La ripetizione del mantra può allora apparire come una distrazione. Non vogliamo che questa piacevole atmosfera ci sfugga, così cerchiamo di rimanere dove siamo, rinunciando alla sfida, a raggiungere la vetta. E smettiamo di recitare il mantra. Sono molti quelli che, non progredendo per questi motivi, finiscono col trascorrere lunghi periodi improduttivi, barattando le potenzialità di una coscienza in espansione e di una sempre più profonda consapevolezza della presenza dello Spirito con una vaga pietà, una sorta di religiosa anestesia.

Il grande maestro di preghiera del quattordicesimo secolo e nostro maestro, Giovanni Cassiano, aveva già posto in evidenza questo rischio quando alludeva a ciò che egli chiamava la *pax perniciosa*. Va ricordata la sua acuta definizione, se mai ci capita di pensare "A questo punto, basta così". *Perniciosa* vuol proprio dire rovinosa, fatale. Sono convinto che molti non progrediscono come dovrebbero nel

campo della preghiera, né conquistano quella libertà cui sono chiamati in preghiera, semplicemente perché optano per questa micidiale indolenza, troppo presto rinunciano alla loro faticosa ascensione, ed abbandonano la regolare recita del mantra.

Quando iniziamo a meditare, dobbiamo ripetere il mantra per tutta la durata dei venti o trenta minuti di meditazione, indipendentemente dal nostro umore o da qualsiasi reazione possiamo registrare. Mano a mano che progrediamo in costanza, dobbiamo farlo risuonare per tutta la meditazione, senza tener conto di eventuali distrazioni o sensazioni. Quando infine il mantra avrà allignato nel nostro cuore, lo ascolteremo con tutta la nostra attenzione, incessantemente.

Lo ripeto per mettere ben in evidenza quello che è il fondamentale e forse unico consiglio da darsi riguardo la meditazione, quello di *recitare il proprio mantra*. Non è un principio facile da accettare, né facile da seguire. Quando iniziamo a meditare, tutti speriamo di avere una qualche esperienza mistica e tendiamo a sopravvalutare le prime esperienze particolari che il processo meditativo ci propone. Ma ciò non è importante; quel che conta è perseverare nella recita del mantra ed attenerci alla disciplina che

ci siamo dati, così da prepararci a scalare le vette più alte.

Ma innanzitutto non dobbiamo preoccuparci oltre misura degli obiettivi che ci siamo posti. L'iniziativa spetta al Signore, non a noi. Come diceva Giovanni Cassiano: "E' Lui, proprio Lui, che ha fatto scoccare la piccola scintilla di buona volontà dal duro silice del nostro cuore". Date ora il via alla vostra meditazione in semplicità di cuore e perseverate nell'umile impegno della incessante ripetizione del vostro mantra.

### **Rinnegare se stessi**

Nel Vangelo di Marco leggiamo queste parole di Gesù: "Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua".<sup>83</sup> Ed è proprio per questo che noi meditiamo: per obbedire all'invito assolutamente fondamentale di Gesù - su cui poggia la nostra fede cristiana - di rinnegare noi stessi per unirci a Cristo nel Suo ritorno al Padre.

La ripetizione del mantra è una disciplina che ci aiuta a trascendere tutti i limiti posti dal nostro ristretto e solitario egocentrismo. Il mantra ci porta a sperimentare la libertà che regna nel più profondo del nostro cuore - "Dove c'è lo Spirito del Signore c'è libertà",<sup>84</sup>

dice S. Paolo -, ci introduce alla libertà aiutandoci a morire nell'Altro, a distogliere la mente da noi stessi. E' questo ciò che Gesù intendeva quando parlava di rinnegare se stessi.

Ai nostri giorni abbiamo forse perduto la cognizione di ciò che significa realmente abnegazione. Una tale rinuncia non fa parte delle nostre comuni esperienze né è facile da comprendere, soprattutto perché la società contemporanea tende ad annettere un particolare valore all'autopromozione, all'istinto di conservazione, alla scalata sociale. Il materialismo della nostra società consumistica pone ciò che vogliamo al centro della nostra esistenza e fa dell'altro un mero oggetto finalizzato al nostro piacere o vantaggio. Ma l'altro è veramente Altro solo se avvicinato con profondo rispetto per ciò che è in sé. Dobbiamo imparare a prestare tutta la nostra attenzione a lui e non a ciò che può comportare per noi. Se cominciamo ad oggettivare l'altro, la sua realtà, la sua unicità ed il suo valore fondamentale passano inosservati ed egli non è più altro, bensì proiezione di noi stessi.

Molti confondono, ed hanno confuso in passato, abnegazione con il rifiuto di sé. Ma la nostra meditazione non è fuga, non è tentativo di sfuggire alla responsabilità di essere o agli impegni che la nostra vita ed i nostri rapporti



comportano. Essa è piuttosto affermazione della nostra personalità, ma non soltanto di quella parte che è coinvolta in questa particolare dimensione, né di quella dalla volontà incerta. Questi sono infatti aspetti illusori della nostra personalità, tanti piccoli “ego” se isolati dal nucleo centrale del nostro essere, dove la nostra individualità irriducibile esiste in totale armonia con l’Altro in quanto fonte del nostro essere e sostenitore della nostra individualità. E’ questo sé totale il vero sé che noi affermiamo nel silenzio della meditazione.

Ma non lo possiamo affermare con la costrizione o cercando di possederlo o dominarlo. Così facendo, ci troveremmo nell’assurda posizione in cui Fe- go cercherebbe di comandare il sé, l’irrealtà si imporrebbe sulla realtà; un po’ come se la coda agitatesse il cane. E’ proprio questo ciò che Niebuhr intendeva dire con le parole: “Il sé non si realizza appieno quando l’autorealizzazione è un fine consapevole”. Meditando, affermiamo noi stessi pervenendo alla quiete, al silenzio; permettiamo alla realtà del nostro vero sé di evidenziarsi con sempre maggior chiarezza; consentiamo alla sua luce di diffondersi in tutto il nostro essere mentre si svolge il processo della nostra crescita spirituale. Non cerchiamo di fare alcunché: siamo, semplicemente. Quando rinneghiamo noi

stessi, ci troviamo in una situazione di libertà e ricettività che ci consente di porci in rapporto con l'Altro; condizione indispensabile perché si possa con convinzione optare per l'Altro, dire - sebbene non a parole - "Ti amo".

Tuttavia, questa opzione, questo movimento del sé è possibile soltanto se rinneghiamo noi stessi, ovvero se spostiamo il centro d'interesse della nostra coscienza dall'io al Tu. Fare della propria persona il centro dell'attenzione significa costringere, limitare il sé. Al contrario, rinnegare se stessi rende il sé libero di realizzare il suo vero fine, che è quello di amare l'Altro. La meditazione è un processo semplice e naturale, è il processo che rivela la sincera ricettività del nostro essere nei confronti dello Spirito di Gesù che dimora nel nostro cuore. Rivelazione, questa, che appare sempre più chiara quando rinunciamo, prendiamo le distanze dalle manifestazioni esteriori della nostra coscienza - quali possono essere i pensieri, le parole e le immagini -, per spostarci sempre più sul piano dell'interiorità. E' allora che tacciamo, perché abbiamo raggiunto la dimensione del silenzio e siamo totalmente rivolti all'Altro. In questo silenzio in tutto libero e consapevole ci apriamo naturalmente alla Parola che procede dal silenzio, alla Parola di Dio in cui siamo chiamati

ad essere ed attraverso cui siamo noi stessi espressi dal Creatore.

E' questa la Parola vivente in noi. La nostra fede ci dice che siamo totalmente assimilati in questa Parola, tuttavia la dobbiamo conoscere appieno, in tutte le dimensioni del nostro spirito; conoscerla sebbene trascenda ogni conoscenza. Il silenzio ci conduce a questa conoscenza, talmente semplice che nessun pensiero né immagine potrebbe mai contenerla o rappresentarla. Rinnegando noi stessi entriamo nel silenzio e convergiamo sull'Altro. La verità da scoprire è l'armonia del nostro sé con l'Altro. Come canta il poeta sufi: "Ho visto il mio Signore con l'occhio del mio cuore ed ho chiesto: «Chi sei Tu, o Signore?»; «Te stesso», mi ha risposto".

## **Giovanni Cassiano**

Avremmo già smesso, ai nostri giorni, di leggere S. Paolo se non fosse vero che l'esperienza umana dello Spirito è essenzialmente identica in tutti i tempi ed in ogni tradizione, in quanto si tratta in sostanza del medesimo incontro con l'amore redentore di Dio in Gesù Cristo immutabile nei tempi. Il significato di questa verità per noi oggi è che,

sebbene nessuno possa compiere il pellegrinaggio per altri, noi possiamo pur tuttavia beneficiare dell'esperienza e del discernimento di coloro che lo hanno compiuto prima di noi. Ai suoi tempi e dai suoi contemporanei, Gesù era visto semplicemente come un maestro che aveva raggiunto l'illuminazione grazie alla propria fedeltà e perseveranza.

Lungo tutta la storia del Cristianesimo, uomini e donne di preghiera hanno svolto la particolare missione di guidare i propri contemporanei e persino le generazioni successive alla medesima illuminazione, alla stessa rinascita nello Spirito che Gesù predicava. Uno di questi maestri, Giovanni Cassiano, vissuto nel quarto secolo, può essere a buon titolo ritenuto uno dei più autorevoli maestri di vita spirituale del mondo occidentale. La sua rilevanza come maestro ed ispiratore di S. Benedetto, e di conseguenza di tutto il monachesimo occidentale, gli deriva dal ruolo svolto nel trasferire la tradizione spirituale dell'Oriente nell'esperienza viva dell'Occidente.

Il percorso spirituale di Giovanni Cassiano ebbe inizio con la ricerca di un maestro, un maestro di preghiera quale non ne trovava nel proprio monastero di Betlemme. Proprio come ai nostri giorni migliaia di giovani compiono il pellegrinaggio in Oriente alla ricerca di saggezza

ed autorevolezza, così Cassiano ed il suo amico Germano partirono alla volta del deserto egiziano dove nel quarto secolo si potevano incontrare i più santi e famosi uomini spirituali. Nei suoi *De institutis Coenobiorum* e *Collationes*, Cassiano a mala pena spicca per personalità distinta, come del resto S. Benedetto nella sua Regola, che tanto si rifà a Giovanni Cassiano. Eppure certamente nella figura di Cassiano troviamo una forte spiritualità: egli infatti, al pari di S. Benedetto, ha raggiunto il fine del proprio insegnamento, ovvero la trascendenza del sé.

Le particolarità di Giovanni Cassiano, da cui egli trae la propria autorevolezza ed immediatezza, sono la sua capacità di ascolto ed il dono di saper comunicare ad altri quanto lui stesso ha recepito e fatto proprio. Fu ascoltando con dedita attenzione gli insegnamenti del santo Abate Isacco che Cassiano si infervorò alla preghiera e decise con determinazione di non abbandonarla più. Le parole dell'Abate Isacco erano, sì, eloquenti e sincere, tuttavia Cassiano così conclude la sua prima *Collatio*: “Queste parole del santo Isacco ci avevano più colpito che soddisfatto, in quanto avevamo la percezione che, nonostante ci fosse stato dimostrato il pregio della preghiera, pur tuttavia non avevamo ancora compreso la sua vera natura e per quale

potere si potesse giungere e permanere nella sua perseveranza”.<sup>85</sup>

La sua esperienza è evidentemente simile a quella di molti di noi, che hanno udito suggestivi resoconti sul tema della preghiera ma sono rimasti impreparati circa il modo concreto in cui giungere alla consapevolezza della preghiera dello Spirito in noi. Qualche giorno più tardi, Cassiano e Germano ritornarono con umiltà dall'Abate Isacco e gli posero un semplice quesito: “Come pregare? Insegnaci, mostracelo”. La sua risposta, che può essere individuata nella decima *Collatio* di Cassiano, ebbe un'influenza decisiva sull'interpretazione di ciò che è preghiera, influenza che si protrae ai giorni nostri. Essa dimostra, in primo luogo, che la preghiera è nel contempo riconoscimento ed esperienza della nostra personale povertà, della nostra totale dipendenza da Dio, fonte del nostro essere. Ma è anche esperienza della nostra redenzione, del fatto che siamo arricchiti dall'amore di Dio in Gesù. Questi aspetti legati alla preghiera - ovvero povertà e redenzione - inducono Cassiano a definire lo stato in cui ci troviamo in preghiera “nobile povertà”. “La mente dovrebbe rimanere ancorata incessantemente al mantra”, scrive Cassiano, “fintanto che, rafforzata dal suo costante impiego, non allontani e rigetti l'abbondante e ricca materia di ogni tipo di pen-

siero e si riduca alla povertà del singolo verso... Chi realizzerà questa povertà, perverrà del tutto facilmente alla prima delle beatitudini: Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli”.<sup>86</sup>

Per Cassiano, la vita spirituale, la scrupolosa perseveranza nella povertà del singolo verso, rappresentano un passaggio. Perseverando passiamo dalla pena alla gioia, dalla solitudine alla comunione. E, a differenza di molti asceti egiziani, che vedevano la mortificazione come fine a se stessa, Cassiano ci insegna inequivocabilmente che essa è semplicemente un mezzo per raggiungere un fine, e che tale fine è rappresentato dalla nostra indomita consapevolezza che la vita dello Spirito ci rinnova in continuazione, dando nuova vitalità ai nostri corpi mortali. Analogamente, egli vede la comunità religiosa come un mezzo per guidare ciascun individuo verso la consapevolezza della comunione con tutti in Gesù. Come il mantra è il sacramento della nostra povertà nella preghiera, così in seno alla comunità l'assoluta onestà e franchezza dei rapporti reciproci e soprattutto di quelli con il nostro maestro sono segni e mezzi per il passaggio dalla paura all'amore.

Uno dei temi ricorrenti in Cassiano è l'importanza fondamentale della verifica

personale. Dobbiamo imparare a conoscerci nel profondo del nostro essere; siamo tenuti ad osservare più che insegnare, essere più che fare. Ma soprattutto dobbiamo risvegliarci appieno alla meraviglia ed alla bellezza del nostro essere, al mistero della vita personale di Gesù presente nel nostro cuore. Dobbiamo assolutamente evitare la trappola della semi-coscienza, quello stato di torpore che egli chiama "*pax perniciosa, sopor letalis*". Oggi, il suo grande valore di maestro risiede nella semplicità e franchezza del suo messaggio, alla cui base vi sono nobili sentimenti e stimolanti ideali. Ma, come realizzare il comando di Gesù di "vegliare e pregare"?<sup>87</sup> Cassiano ha fornito una risposta all'Occidente attingendo all'antica tradizione di preghiera cristiana: riconoscendoci poveri ed inserendo sempre più profondamente nella preghiera la nostra esperienza di povertà in totale rinuncia di sé. Come mezzo semplice e pratico egli suggerisce l'incessante impiego del mantra. Cassiano scrisse che il cristiano ha come fine principale quello di realizzare il Regno di Dio, ovvero la potenza dello Spirito di Gesù nel proprio cuore. Ma non ci è possibile realizzare ciò con le sole nostre forze né con il nostro pensiero, per cui ci rimane una meta più semplice, più immediata da raggiungere, quella che lui definisce "purezza di cuore";<sup>88</sup> l'unica di



cui ci dovremmo preoccupare, insegna. Tutto il resto ci verrà dato. E la via che porta alla purezza di cuore, alla piena e limpida consapevolezza, è quella della povertà, della “nobile povertà” del mantra.

### **Cercare il Regno**

Se ci chiedessero perché pensiamo di non esserci realizzati, perché non siamo semplicemente felici, la maggior parte di noi verosimilmente risponderebbe evitando termini come fondamentale armonia, consapevolezza, spirito. Con molta più probabilità porremmo in evidenza determinati aspetti della nostra vita come il lavoro, i rapporti interpersonali, la salute, ed attribuiremmo ad uno o a tutti essi la nostra infelicità, la nostra inquietudine. A dire il vero, molti di noi non riuscirebbero nemmeno a trovare un comune punto di contatto tra i diversi aspetti della vita; le varie attività che connotano la nostra giornata spesso ci appaiono come fatti paralleli e spesso ci infastidiamo se gli uni vengono ad incidere sugli altri. Ne consegue che il nostro vivere moderno spesso difetta di un centro, di un punto di convergenza, di una fonte di unità. Quindi, uomini e donne smar-

riscono il senso del proprio centro creativo e perdono il contatto con il proprio vero sé.

L'intendere la preghiera come mera comunicazione a Dio di ciò che vogliamo o di cui abbiamo bisogno oppure come elencazione dei nostri peccati ed omissioni non fa che accrescere la nostra alienazione dalla realtà. Eppure il messaggio liberatore che Gesù è venuto a portare è: "Non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?".<sup>89</sup> Ciò che Gesù sostiene qui non è un'irresponsabile o fanatica indifferenza verso gli aspetti esteriori della vita; Egli ci sollecita piuttosto a sviluppare uno spirito di fiducia, di totale fiducia nella paternità di quel Dio che non solo ci ha creati, ma ci sostiene in ogni momento nel nostro essere. "Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini", Egli ci insegna.<sup>90</sup> Con ciò vuole dirci di realizzarci al presente, perché la nostra felicità ed appagamento sono qui ed ora.

Riporre la fiducia in un altro significa rinnegare se stessi e spostare il centro di gravità nell'altro; e libertà ed amore sono proprio questo. "Di tutte queste cose si preoccupano i pagani" - è sempre Gesù che ci parla - "il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno."

La fiducia che Egli chiede ai suoi seguaci di avere nella paternità del Padre suo non è ingenua, infantile presunzione di ottenere ciò che si vuole per il semplice motivo che lo si vuole. Avere fiducia in Dio significa rivolgersi totalmente a qualcun'altro; e se ci riusciamo vuol dire che abbiamo trasceso noi stessi ed il nostro stesso desiderio. Ciò che traiamo da quest'esperienza di trascendenza supera di gran lunga quanto potremmo o avremmo mai osato chiedere. "Cercate prima il regno di Dio..., e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta".<sup>91</sup>

Sapremo dare la giusta importanza alle nostre attività esteriori, soltanto quando saremo riusciti a ristabilire un consapevole contatto con il centro di tali attività ed interessi. E proprio questo centro ci prefiggiamo di raggiungere con la meditazione, il centro del nostro essere. Nelle parole di S. Teresa, "Dio è al centro della nostra anima". Una volta aperto l'accesso al nostro centro, nel nostro cuore si instaura il Regno di Dio; Regno che altro non è che la forza e la vita di Dio stesso che tutto pervade e permea l'intero creato. Come scrive Giovanni Cassiano: "Colui che è l'autore dell'eternità non vorrebbe che gli uomini Gli chiedessero alcunché di discutibile, futile o transitorio".<sup>92</sup> Ciò non perché Egli non voglia che noi si goda delle cose belle della vita, bensì perché noi possiamo

goderle soltanto quando abbiamo ricevuto il Suo dono di Sé, di quel Sé da cui proviene ogni cosa, che è bontà stessa. La prova della Sua generosità è ciò che S. Paolo definisce “Il fondamento della nostra speranza” è “l’amore di Dio [che] è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato”.<sup>93</sup>

Non si tratta di un’esperienza riservata a pochi eletti. E’ un dono alla portata di ogni uomo, di ogni donna. Per ottenerlo dobbiamo ritornare al centro del nostro essere, dove esso ci penetrerà fino alla fonte della nostra stessa esistenza, là dove avviene l’infusione dell’amore divino attraverso lo Spirito di Gesù.

## **Realizzare la propria personale armonia - I**

Uno degli aspetti più tipici del nostro tempo è la sensazione, comune ormai a quasi tutti, che sia indispensabile ritornare in qualche modo ad un livello fondamentale di fiducia; ai primordi, alle fondamenta della nostra vita. Uno dei timori vissuti a livello universale è quello di scivolare nell’inesistenza, di perdere contatto con se stessi, di finire col vivere distanti da sé. James Joyce racconta di uno dei suoi personaggi che “viveva ad una certa distanza dal proprio corpo”:

diagnosi stupendamente semplice eppur precisa di ciò che noi conosciamo come alienazione.

Innumerevoli sono indubbiamente i motivi che determinano in noi quel senso di alienazione da noi stessi, dagli altri e dalla natura, ma due ne sono forse le cause principali. La prima è lo sfuggire alla nostra responsabilità individuale: abbiamo perso contatto con noi stessi perché permettiamo ad altri o ad altre cose di decidere per nostro conto. Quanto spesso diciamo degli altri “E’ uscito dai binari”, sottintendendo così che la società fissa i canoni che tutti debbono seguire nella vita. L’altra causa risiede nel come veniamo abituati ed incoraggiati a pensare di noi stessi. Siamo allenati a ripartire con eccessivo rigore i vari aspetti della nostra vita, vale a dire la scuola, il lavoro, la famiglia, gli svaghi, la chiesa, e così via. Ne consegue che perdiamo di vista il senso della nostra personale individualità. Tutte le nostre attività, tutti gli impegni che ci assumiamo coinvolgono l’intera nostra persona, proprio come la presenza personale di Dio è totale ovunque e non può essere ridotta ad una presenza parziale o limitata.

L’uomo moderno si trova in uno stato di profonda confusione, perché la complessità ed il frazionamento della sua vita sembra aver distrutto la sua individualità. L’interrogativo che egli si pone, che ogni uomo moderno, ogni

donna dei nostri giorni si pone (e non solo i religiosi) è: “Come possiamo rientrare in contatto con noi stessi? Come recuperare la fiducia in noi, la fiducia che ci deriva dal sapere che invero esistiamo a pieno diritto?” E’ questo un interrogativo che dobbiamo porci ed a cui dobbiamo dare una risposta, perché se manchiamo di fede nella nostra esistenza non troviamo il coraggio di rinunciare a noi stessi per incontrare l’altro; e senza l’altro non saremo mai appieno noi stessi.

Una sorta di istinto universale ci avverte che la risposta a questo interrogativo non nasce da un’autoanalisi di tipo cerebrale. Per riuscire a scoprire la nostra fondamentale armonia e totalità - ed è questo il significato del ritrovarsi - non possiamo incentrare la nostra attenzione soltanto su una parte di noi. La riscoperta che l’uomo moderno sta facendo - che per certi aspetti è una scoperta del tutto nuova - è che la realtà la si conosce soltanto per intero, mai in parti separate, e che questa comprensione totale può realizzarsi esclusivamente nel silenzio. Si tratta di una verità che ci si evidenzia in diversi ambiti sia della vita pratica che del pensiero. L’arte astratta, per fare un esempio, costituisce sfida e rinuncia di ogni equivalente linguistico significativo: non ha senso parlare di diverse tonalità di marrone sulla tela. Forse più di ogni

altro pensatore, Wittgenstein ci ha portati a ritenere incerto che il linguaggio rappresenti la verità. Il linguaggio è una specie di infinita regressione, in quanto le parole in sostanza si richiamano soltanto ad altre parole. Si tratta di una scoperta per noi liberatrice, a condizione che troviamo il coraggio di adeguarci pienamente calandoci nel totale silenzio. Se ci riusciremo, una delle prime ricompense sarà la consapevolezza della nostra fondamentale armonia, quell'armonia che si scopre attraverso la totale dedizione in preghiera; dedizione che è dimensione più profonda, più vera di quanto non riesca a realizzare qualsiasi pensiero, linguaggio o immaginazione. L'uomo totale che gioisce della vita, del dono della propria vita, è l'uomo che gode della propria unità: "Ti lodo perché mi hai fatto come un prodigio", canta il salmista.<sup>94</sup>

Nostro compito durante la meditazione è quello di permettere che sia ristabilita la nostra unità e che le varie parti di noi stessi si ricompongano armonicamente nel centro del nostro essere. Perché ciò avvenga, dobbiamo far in modo da non disperderci, dobbiamo concentrarci con un movimento centripeto. Quando, nel silenzio, si giunge alla piena consapevolezza di tale centro, allora si sprigiona

una forza che è la potenza della vita, la potenza dello Spirito. Ed è da quella potenza che siamo trasformati, ricongiunti, ri-creati. “Se si è uniti allo Spirito, si è una creatura nuova”,<sup>95</sup> ha scritto S. Paolo. E il mantra ci porta a raggiungere proprio questo centro.

## **Realizzare la propria personale armonia - II**

Nei miei ultimi appunti ho parlato dell'uomo moderno che diviene sempre più consapevole dell'insufficienza del linguaggio come mezzo per ritrovare se stesso. Non vi è nulla di anti-intellettuale in quanto sostengo; non intendo dire che il linguaggio non è un mezzo fondamentale di comunicazione tra le persone. In effetti, questo stesso libro non avrebbe senso se intendessi dire ciò. Il linguaggio forse non è in grado di portarci alla comunione ultima, tuttavia è l'ambito in cui si avvia la nostra coscienza. Anzi, esso espande la nostra coscienza e ci porta al silenzio; ma è soltanto nel silenzio, e per mezzo suo, che diveniamo del tutto coscienti.

Per spiegarvi questo punto che vi apparirà un tantino astratto, consentitemi di riprendere il concetto della nostra personale armonia. Naturalmente per parlarne dobbiamo usare il



linguaggio, ed il linguaggio utilizza parole. Le parole hanno un significato nella misura in cui non significano qualcos'altro; per cui, per parlare di armonia personale, dobbiamo analizzare, distinguere, separare. Per armonia personale intendo l'integrazione, la perfetta collaborazione tra mente e cuore, tra corpo e spirito. Ma quando ne parlo come di entità distinte, non intendo forse dire che essi operano autonomamente l'uno dall'altro? Naturalmente voi ed io sappiamo che non operano autonomamente e per sé, bensì per tutto l'insieme. Se mi capita di udire qualche gioiosa notizia, io provo quella gioia nel corpo, ne sono consapevole a livello mentale, ed essa mi espande lo spirito. Fenomeni diversi che accadono e rappresentano la mia risposta, la mia partecipazione a ciò che mi sta accadendo. Non è il mio corpo che dà la notizia alla mente, o la mente che comunica qualcosa a me tramite il linguaggio del corpo: io sono una persona totale e rispondo in forma totale.<sup>96</sup>

Sul piano razionale sappiamo di essere persona totale, di essere armonia, eppure non riusciamo a far nostro questo concetto a livello di coscienza. Si potrebbe forse dire che l'armonia cosciente che si trova libera e gioiosa nel nostro centro non si è ancora espansa in tutto il nostro essere. Perché lo possa fare,

dobbiamo semplicemente rimuovere gli ostacoli posti da un pensiero poco consapevole e da un linguaggio presuntuoso. In altri termini, dobbiamo farci silenti. Se ci riconoscessimo davvero come corpo-mente-spirito, come armonia di questi tre elementi, saremmo avviati alla piena consapevolezza di questa realtà. In ogni caso, l'uomo moderno non conosce più il proprio spirito e lo confonde con la mente. Ne consegue che ha perduto quell'equilibrio e senso della propria dimensione creaturale che lo dovrebbe portare al silenzio creativo della preghiera. Solo quando cominciamo a ritrovare consapevolezza dell'esistenza dello spirito in noi, iniziamo a comprendere il logico mistero del nostro essere. Non siamo costituiti da due estremi - corpo e mente - coesistenti: in noi, al centro del nostro essere, vi è un principio di unità, lo spirito, immagine di Dio in noi.

Nel quattordicesimo secolo l'autore de *La nube della non-conoscenza* così scriveva: "Ti dico con tutta verità che quest'opera [di meditazione] richiede una grande pace, e una totale e pura disposizione d'anima e di corpo... Dio non voglia che io separi quello che lui ha unito: il corpo e l'anima".<sup>97</sup> L'unico modo per divenire alla piena consapevolezza di questa essenziale armonia del nostro essere è tacere, e meditare significa tacere. Allora fiorisce l'armonia della

nostra essenza, del nostro centro, e si diffonde in ogni nostra parte, in ogni nostra molecola. Sempre ne *La nube della non-conoscenza* troviamo questo concetto espresso in forma stupenda: “Se l’uomo o la donna più brutti dovessero diventare, per grazia di Dio, dei contemplativi, si ritroverebbero improvvisamente cambiati, per effetto della grazia, anche nell’aspetto fisico. Qualsiasi persona buona, nell’incontrarli, resterebbe contenta e felice di godere della loro compagnia”.<sup>98</sup>

L’espandersi della nostra essenziale armonia in tutto il nostro essere è un altro modo per esprimere quella preghiera dello spirito di Gesù che inabita il nostro cuore, che inonda il nostro intimo e trabocca in ogni dove. E’ questo il dono meraviglioso che Gesù ci ha fatto mandandoci il Suo Spirito, ma che non ci impone di ricevere. Sta a noi riconoscerlo ed accoglierlo; cosa che noi facciamo non già per ragionamento o autoanalisi, bensì attraverso il silenzio, in semplicità. Il dono è già concesso, non ci resta che aprire il nostro cuore all’infinita generosità. E il mantra apre il nostro cuore in totale semplicità. “Non sapete” scriveva S. Paolo ai Corinzi, “che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da

Dio?”.<sup>99</sup> La meditazione altro non è che il modo per scoprirlo.

## Una realtà presente

Qualcuno affermò una volta che non vi sarebbe moralità né esisterebbe coscienza se non avessimo il senso del futuro. Se ci fosse dato di vedere soltanto il presente e vivessimo totalmente nel momento attuale, realizzeremmo ciò che è buono qui ed ora perché non saremmo in grado di rimandare il momento della conversione ad un futuro indefinito.

Lo straordinario impatto religioso che il Giudaismo ha avuto sul mondo si spiega forse in parte col fatto che la lingua ebraica non aveva tempi futuri. Questo senso dell'eterna presenza di Dio pervade sia il Vecchio che il Nuovo Testamento. Nelle Scritture si racconta che, rivolgendosi a Mosè, Dio si definì “Io sono colui che sono. Dirai agli Israeliti: Io-Sono mi ha mandato a voi”.<sup>100</sup> Gesù non solo predicava il Regno dei Cieli come già presente tra gli uomini, ma diceva di sé: “Prima che Abramo fosse, Io Sono”.<sup>101</sup> Questo senso di presenza permea il messaggio divino proclamato da S. Paolo: “Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della

salvezza ti ho soccorso”.<sup>102</sup> Leggiamo ora le parole del paragrafo di apertura del 5 capitolo dell’epistola ai Romani, e prestiamo particolare attenzione ai tempi dei verbi:

“Giustificati dunque per la fede, noi siamo in pace con Dio per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo; per suo mezzo abbiamo anche ottenuto, mediante la fede, di accedere a questa grazia nella quale ci troviamo e ci vantiamo nella speranza della gloria di Dio”.<sup>103</sup>

Noterete che questo passaggio mira soprattutto ad attirare la nostra attenzione alla nostra situazione attuale, a concentrare la nostra mente sul momento presente.

Lo straordinario dinamismo di queste parole e di tutti gli scritti di S. Paolo ci evidenzia come il prodigio, lo splendore, l’inimmaginabile realtà della condizione in cui ci troviamo *hic et nunc* siano così travolgenti da renderci difficile mantenere la concentrazione. Ci è stato concesso di entrare nella sfera della grazia di Dio in cui ora ci troviamo. Gesù ci ha illuminato il percorso ed attraverso la propria esperienza ci ha incorporati nella sua attuale condizione, che è di gloriosa comunione con il Padre nella Sua vita di Risorto; vita di cui ora è pervaso l’intero creato. Ci troviamo nella sfera della grazia divina perché sia-

mo dove Lui è, e Lui è dove noi siamo. Noi in Lui, ed il Suo Spirito in noi.

Eppure il passaggio che ho citato termina con le parole: “e ci vantiamo nella speranza della gloria di Dio”. Perché mai diamo l'impressione di aver posposto il nostro ingresso nella sfera della grazia di Dio? Forse che la retorica di S. Paolo gli ha giocato un brutto scherzo portandolo a contraddirsi? Ebbene no, egli dice ciò che Gesù stesso aveva detto: “Il Regno di Dio è su di voi, è in voi”. Ma noi dobbiamo rendercene conto, dobbiamo permettere alla nostra coscienza di espandersi, alla nostra consapevolezza di svilupparsi. Noi siamo già nella sfera della Grazia di Dio, perché lo Spirito è stato inviato nel nostro cuore. E siccome siamo stati creati ad immagine di Dio, siamo chiamati alla consapevolezza del nostro sé. Dobbiamo divenire consapevoli di ciò che Gesù ha compiuto per noi, renderci conto di quali persone noi già siamo. E' questo il fine della nostra meditazione: giungere alla piena consapevolezza di chi siamo, di dove ci troviamo, e smetterla di indugiare tra continui differimenti. Dobbiamo calarci nella concreta realtà del presente in cui si rivela il nostro divino splendore. Dobbiamo tacere ed imparare a prestare una costante, ininterrotta attenzione alla realtà del nostro essere qui ed ora. Père de Caussade definiva ciò “il sacramento del

momento presente”, ed è proprio questo cui ci guida il mantra, una piena consapevolezza del divino prodigio dell’eterno presente. Il mantra è il nostro sacramento del presente.

## **La comunità cristiana - I**

Se oggi noi cristiani non riusciamo a proclamare il Vangelo di Gesù con sufficiente convinzione ed entusiasmo, lo dobbiamo soprattutto al fatto che dimentichiamo di aver significato in quanto esistiamo per gli altri. La Chiesa non esiste per perpetuarsi nei secoli, per salvaguardarsi dai torti, per perfezionare le proprie difese: essa esiste per guidare gli altri verso una maggiore consapevolezza dell’amore redentore di Dio in Gesù e, dato che realmente esiste per gli altri, essa è invulnerabile, trionfante. “Voi siete la luce del mondo”, disse Gesù ai suoi discepoli. “Non si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli”.<sup>104</sup>

Se il mondo non crede a ciò che diciamo su Gesù, sulla realtà dello spirito umano, non è

forse principalmente perché la gente non crede che la nostra sia vera fede, vera conoscenza? Non basta mettersi in testa di modificare l'idea che il mondo ha della Chiesa, pensando quali effetti potrà avere, quale impressione potrà suscitare questa o quella iniziativa. Dobbiamo partire non cambiando l'immagine della Chiesa, bensì riscoprendo noi stessi quali immagini di Dio.

Vi è un solo modo per farlo, il mezzo privilegiato per diffondere la luce che, attraverso ciascuno di noi, è affidata alla Chiesa: è la preghiera. Anche qui, il mezzo deve conformarsi al fine. Le nostre comunità cristiane non esistono per se stesse, bensì per gli altri ed in ultima analisi per l'Altro. Nella preghiera dobbiamo scoprire di esistere per l'Altro, perché è nella preghiera che facciamo l'esperienza di essere creati e sostenuti da Lui.

Nel nostro tempo di preghiera lasciamo che Dio sia, godiamo del suo essere ciò che è, non cerchiamo di manipolarlo, di imporgli i nostri discorsi o di adularlo; non lo allontaniamo con le nostre elaborazioni verbali e concettuali, bensì adoriamolo, riconosciamo il suo valore, la sua preziosità, e così facendo scopriamo di dividere con Lui - noi che siamo fatti a sua immagine - il Suo valore, la sua preziosità per noi, suoi figli.



Noi tutti abbiamo sperimentato in qualche momento della nostra vita - magari in compagnia di una persona amata o forse in una situazione di profondo dolore o sofferenza - quale particolare forza vi sia nel silenzio. Il silenzio viene spontaneo nei momenti cruciali della nostra vita, sentiamo di entrare in diretto rapporto con una verità di tale portata che le parole costituirebbero distrazione e ci impedirebbero di penetrarne a fondo il significato. La potenza del silenzio consente alla verità di emergere, di venire alla superficie, di farsi evidente. Tutto accade spontaneamente nel momento più adatto e nel modo più confacente. Sappiamo che non sta a noi farla apparire, pur avendo essa un significato personale per ciascuno di noi. Sappiamo anche che essa è più grande di noi e quindi ci abbandoniamo ad un'umiltà talvolta insospettata che ci apre ad un vigile ed attento silenzio. E lasciamo che la verità si faccia strada.

Ma vi è anche qualcosa in noi che ci spinge a dominare gli altri, a respingere quella forza che intuiamo appena nel momento della verità, a difenderci dal suo potere trasformante neutralizzando la sua alterità ed imponendo la nostra identità individuale. Il peccato di idolatria altro non è che creare il nostro dio personale a nostra immagine e somiglianza. Piuttosto che

incontrare Dio nella Sua incommensurabile differenza rispetto a noi, preferiamo costruirne un simulacro a nostra immagine sul piano psichico ed emozionale. Nel fare ciò ovviamente non gli arrechiamo danno, poiché l'irrealtà non ha potere su di Lui; mortifichiamo invece e disperdiamo noi stessi, barattando la potenziale gloria divina della nostra umanità con il falso sfolgorio del vitello d'oro. Quanto più esaltante, quanto più mirabile la verità. Dio non è riflesso della nostra coscienza, siamo noi il riflesso di Lui, la Sua immagine attraverso l'incorporazione a Gesù, Suo Figlio, nostro Fratello. La via per sperimentare questa verità è nel silenzio della nostra meditazione.

## **La comunità cristiana - II**

Se riusciamo a ridurre Dio a nostra misura, attribuendogli di prepotenza la nostra identità, altrettanto possiamo fare con il nostro prossimo. In effetti, se lo facciamo a Dio, implicitamente lo facciamo agli altri, e viceversa. Si tratta della proposizione opposta a quella suggerita da S. Giovanni, che così scriveva: “Se uno dicesse: «Io amo Dio», e odiasse il suo fratello, è un mentitore. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio

che non vede. Questo è il comandamento che abbiamo da Gesù Cristo: chi ama Dio ami anche suo fratello”.<sup>105</sup> Non ci possono essere dubbi su quanto afferma S. Giovanni: l’amore per Dio *non* può essere alternativo a quello per il nostro prossimo. O amiamo ambedue, oppure non amiamo affatto. Amare significa gioire nell’alterità del nostro prossimo, e la nostra comunione con l’altro è profonda nella misura in cui è profonda in noi questa consapevolezza. E nella comunione, la scoperta del nostro e dell’altrui vero sé sono identica cosa. Le persone che ci circondano non sono oggetti da plasmare a nostra immagine esteriore; anzi, in loro possiamo scoprire il nostro sé più vero, perché esso si fa evidente, si realizza soltanto quando siamo totalmente proiettati l’uno verso l’altro.

Attraverso la meditazione accresce in noi la capacità di rivolgerci totalmente all’Altro, impariamo a rispettare il modo di essere del nostro prossimo come rispettiamo il modo di essere di Dio. Impariamo a non manipolare chi ci sta accanto, ma piuttosto a tenerlo in grande considerazione, a riconoscergli l’importanza che gli è propria, ad accogliere il prodigio del suo essere; in altre parole, ad amarlo. Ed è per ciò che la meditazione è grande maestra di comunanza. Attraverso il comune impegno e la perseveranza nella preghiera, realizziamo la vera

gloria della comunità cristiana, che è fraternità di consacrati uniti da un profondo ed amoroso rispetto l'uno per l'altro. La comunità cristiana è in sostanza esperienza di reciproca riverenza, rivelatrice di una sensibile sintonia sulla lunghezza d'onda dello Spirito; lo stesso Spirito che ha chiamato ciascuno di noi alla pienezza d'amore. Negli altri riconosciamo quello Spirito che inhabita i nostri cuori, che costituisce il nostro vero sé. Questo riconoscimento, che trasforma il nostro pensiero ed espande la nostra coscienza, fa sì che l'altro acquisti l'identità che gli è propria, emerga con il suo vero sé e non come artefatta estensione di noi stessi. Egli si muoverà, agirà in funzione della sua propria realtà, e non come immagine creata dalla nostra inventiva. Ed anche se le nostre idee, i nostri principi saranno opposti, tra di noi vi sarà comunque consonanza, ci terrà uniti un dinamico equilibrio determinato dal reciproco riconoscimento della nostra rispettiva capacità di amare senza fine, della nostra significanza, della nostra fondamentale e singolare realtà.

E' così che la reciproca dinamica di sofferenza e sostegno del Corpo di Cristo si trova ad avere un fine creativo: quello della percezione della rispettiva essenza. Si ha vera comunità laddove vi è attrazione reciproca nell'essere più vero; ed in questa dimensione partecipiamo della

profonda esperienza della gioia di vivere, della felicità dell'Essere, via via che scopriamo la sua pienezza nell'amorosa condivisione di fede. Fondamento della comunità è il riconoscimento ed il rispetto del prossimo. La nostra meditazione vi contribuisce in quanto fa sì che siamo totalmente rivolti all'Altro, allo Spirito che dimora nel nostro cuore. Attraverso un reverente silenzio perveniamo alla piena rivelazione dell'alterità ed alla comunione con il tutto; la nostra attenzione per l'altro è così totalizzante che rinunciamo ad esprimerci per dare a lui la parola. E il mantra ci guida ad una sempre più profonda coscienza del silenzio che regna in noi, e ci sostiene nell'attesa.

## Letture suggerite

E', questo, un elenco deliberatamente contenuto di testi di cui si consiglia la lettura. L'intenzione è quella di aiutarvi a decidere di percorrere la via della meditazione e di perseverare in questa scelta.

Si tratta di un cammino che si compie di preferenza sotto la guida di un maestro e nel contesto di una comunità. Tuttavia, altrettanto importante è rendersi conto che esso si svolge nell'ambito di una comunità universale, che si è sempre premurata di trasmettere alle generazioni successive il patrimonio di saggezza e discernimento via via acquisito. Lo scopo che i maestri di preghiera, di cui proponiamo gli scritti, si prefiggevano non era quello di proporci un'esperienza già vissuta, bensì di portarci a rispondere quanto prima possibile alla chiamata rivolta a ciascuno di noi.

1. La guida più succinta, pratica ed equilibrata alla meditazione è il trattato della tradizione mistica inglese *La nube della non-conoscenza*, opera di un anonimo del quattordicesimo secolo. Il testo in lingua originale ha una vivacità purtroppo intraducibile.
2. Per un approfondimento del contesto storicoreligioso de *La nube della non-conoscenza*

si consiglia della Editrice Ancora di Milano il testo omonimo con l'introduzione e note del P Antonio Gentili.

3. Alla base della tradizione meditativa e di tutta la tradizione oratoria occidentale troviamo le *Collationes* di Giovanni Cassiano, autore del quinto secolo. In esse vi è una vitalità ed un significato di grande rilievo anche per i nostri giorni. L'essenza dell'insegnamento di Giovanni Cassiano si trova nelle *Collationes* 9 e 10, le cosiddette Conferenze dell'Abate Isacco.
4. Uno dei testi più ispirati del nostro secolo è *Saccidananda* di Abhishiktananda, monaco benedettino che ha vissuto l'esperienza cristiana della preghiera in India fino al giorno della sua morte, nel 1973. Nel libro egli afferma, con indiscussa autorità personale, la natura assolutamente individuale ed universale dell'esperienza cristiana.

## Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana

LA COMUNITÀ MONDIALE PER LA MEDITAZIONE CRISTIANA nasce nel 1991 su ispirazione del monaco benedettino John Main, per diffondere e condividere la pratica della meditazione cristiana intesa come forma di preghiera contemplativa silenziosa.

JOHN MAIN, attingendo agli scritti dei Padri del Deserto del IV sec. in particolare alle *Collationes* di Giovanni Cassiano, ripropose la preghiera sacra ripetuta (*mantra*) come via di purificazione, di approfondimento spirituale, di incontro personale con Gesù il Maestro, e di trasformazione dell'esistenza.

Il suo carisma - unico nel panorama della Chiesa contemporanea - fu quello di credere fermamente alla meditazione come via di accesso al cuore dell'esperienza cristiana e come strada accessibile a tutti, laici e religiosi. Egli propose una pratica realmente semplice, radicata nella tradizione cristiana, centrata sul dono dello Spirito presente nel cuore di ogni uomo e sulla fedeltà alla pratica quotidiana.

Attraverso la sua esperienza personale comprese che la meditazione crea comunità. Nacquero così i gruppi di meditazione settimanale, piccole cellule spirituali presenti oggi in 126 paesi nel mondo, per



condividere, una volta a settimana, la preghiera individuale di ogni giorno.

Il LAVORO di padre John è oggi portato avanti dal suo successore, il benedettino Laurence Freeman, attuale direttore spirituale della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana.

Laurence Freeman, che vive nel monastero di Cristo Re a Cockfosters (Londra), pubblica un inserto quadrimestrale sulla newsletter della Comunità che si può ricevere contattando il centro nazionale.

#### CONTATTI

Sito Italiano: [www.wccmitalia.org](http://www.wccmitalia.org)

Sito internazionale: [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Centro Nazionale della Comunità

Contrada San Giovanni, 8 - 25123 Brescia

tel. 030 224549

Centre international

The World Community for Christian Meditation

St. Marks, Myddelton Square

Londres EC1R 1XX

Tel: +44 20 7278 2070

Fax: +44 20 7713 6346

Di JOHN MAIN, OLTRE AL PRESENTE LIBRO, LE EDIZIONI  
APPUNTI DI VIAGGIO HANNO PUBBLICATO  
I SEGUENTI TESTI:

Main John, *LA VIA DELLA NON-CONOSCENZA*

Questo testo di *John Main*, monaco benedettino, fondatore del Priorato di Montreal ed ispiratore della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, più che un libro *sulla* meditazione, è un libro *per* la meditazione. Si tratta, infatti, di un testo che aiuta a predisporre alla meditazione, al silenzio ed alla quiete.

Main John, *IL CUORE DELLA CREAZIONE*

*Insegnamenti per una meditazione cristiana*

*John Main sapeva che il processo primario della trascendenza è la preghiera. Come T. S. Eliot, egli comprese che la preghiera è “più di una composizione di parole, della cosciente occupazione della mente che prega o del suono della voce in preghiera”. Per lui era attenzione pura, in cui il fascio di luce della coscienza è completamente distolto dai propri flussi di pensiero, sensazione o percezione. Ma a cosa lo rivolgiamo? Su quale immagine o credenza fissiamo la mente per superare la paura di perdere la nostra autoscienza, il “crescente terrore di non aver nulla a cui pensare” (Eliot)? John Main è maestro nella tradizione apofatica della preghiera priva d’immagini, non-concettuale. Così, la sua risposta è: il pieno e perfetto *nulla* chiamato povertà.*

DI LAURENCE FREEMAN,  
HANNO INVECE PUBBLICATO:

Freeman Laurence, *LUCE INTERIORE. La via della meditazione*

Padre *Laurence Freeman*, monaco olivetano, successore di John Main nella guida della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, approfondisce qui il tema della meditazione. «Il nostro spirito si purifica nella calma della meditazione e diventa puro e trasparente. Dio risplende allora attraverso il nostro spirito come il sole attraverso l'acqua limpida».

ALTRI TESTI di L. Freeman pubblicati in italiano sono i seguenti:

\*"Gesù il maestro interiore", Ed. Dehoniane, Bologna - 2004;

\*"La perla di grande valore", Ed. Berti, Piacenza - 2004;

\*"Imparare a meditare", Ed. Berti, Piacenza - 2005.

LE NOSTRE EDIZIONI

LA RIVISTA  
Appunti di Viaggio

e i Libri

EDIZIONI  
Appunti di Viaggio

EDIZIONI  
La parola

## Appunti di Viaggio *note di ricerca spirituale*

[RIVISTA DI MEDITAZIONE SILENZIOSA, RICERCA SPIRITUALE E DIALOGO INTERRELIGIOSO]

*Appunti di Viaggio* è nata a Roma, come rivista bimestrale, per descrivere ed accompagnare l'esperienza di un gruppo di persone che ha iniziato, alcuni anni fa, a praticare una giornata di ritiro mensile basata sulla Meditazione Profonda e sul silenzio. Un po' come facevano gli antichi Padri, che si ritiravano nel deserto alla ricerca della esychia, della "quiete interiore", della pace del cuore, della immobilità e del silenzio della mente.

La Meditazione Profonda è appunto uno strumento che, partendo dalla ripetizione fatta con fede e con amore di un Nome Sacro, chiamato Nome Supremo, aiuta ad approdare alle regioni del silenzio, del cuore e della mente, dove è possibile "percepire" il profumo del Signore, "riposare" nel suo seno.

"Appunti di Viaggio" nasce in un ambiente cristiano, accompagnata da un grande desiderio di approfondire il messaggio che il Vangelo propone, mantenendo però uno sguardo attento alle altre vie spirituali che comunque mirino ad un approccio diretto alla Realtà ultima.

Questo perché siamo convinti che ogni cammino religioso autentico ha un grande valore agli occhi del Signore, ed un insegnamento originale da trasmettere all'umanità.

La rivista, oltre agli articoli di importanti maestri ed esperti nelle diverse vie di meditazione e di preghiera, contiene delle speciali rubriche che informano sui "corsi di introduzione" alla meditazione, sulle nuove "iniziative" che nascono in campo spirituale, e sui vari "gruppi di meditazione" che si vanno formando in molte città, ai quali poter fare riferimento per un cammino comune.

Vi invitiamo quindi ad unirvi a questo nostro cammino abbonandovi alla rivista "Appunti di Viaggio" e comincerà un *Viaggio* che vi porterà lontano, *un'Avventura spirituale* che, se sarà sostenuta da una grande fede e da un cuore da guerriero, potrebbe accompagnarvi fino al *Risveglio*.

Venite gente: *vi aspettiamo*.

---

Oltre che nelle migliori librerie, i nostri libri potete richiederli direttamente alla Libreria *Appunti di Viaggio* in Roma [00146], Via Eugenio Barsanti 24, per lettera, telefono, e-mail. Vi verranno inviati a mezzo posta nel più breve tempo possibile.

Sui siti: [www.laparola.eu](http://www.laparola.eu), e [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it) trovate le schede di presentazione dei nostri libri.

Per ulteriori informazioni e per abbonarvi alla nostra rivista contattateci ai seguenti recapiti:

Tel. 06\_47825030 Email: [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

*Conto corrente postale* 61287009 *Conto corrente bancario*  
[IBAN] IT26 X 03268 03201 052846648900

## I nostri *Libri*

### EDIZIONI APPUNTI di VIAGGIO

- Ballester Mariano, *IL CRISTO, IL CONTADINO E IL BUE Via zen e via cristiana*
- Ballester Mariano, *FIGLI DEL VENTO La meditazione del respiro*
- Bigi Falcinelli Rita A. e Pileri Marzia, *IO RESPIRO, TU RESPIRI, NOI CI ISPIRLAMO* ovvero *note di meditazione e di didattica per bambini e adolescenti*
- Bodo Murray, *FRANCESCO. IL SOGNO E IL VIAGGIO*
- Camici Alberto e Orlandi Alessandro, *LA FONTE E IL CUORE Cristianesimo e Iniziazione*
- Chermaddi Angela, *IL CAMMINO DI SANTIAGO poesie tra cielo e terra*
- Chidananda Swami, *VOI SIETE PURA COSCIENZA Il miracolo della meditazione nelle parole di un grande Yogi vivente*
- Consiglio Carlo, *APPUNTI DI VIAGGIO Osservazioni di un naturalista in giro per il mondo*
- Crocella Carlo, *IL CATTOLICO E IL MAGO Viaggio di un cattolico nei mondi della spiritualità contemporanea*
- De Gennaro Giuseppe, *L'UNIVERSO DELLA PREGHIERA*
- De Gennaro Giuseppe, *RELIGIONE SENZA DIO*
- De la Croix Paul, *RITORNO ALLA SORGENTE Le vie della preghiera silenziosa*
- Donati Gemma, *FRAMMENTI DI LUCE Viaggio attraverso i simboli sacri dell'umanità*



- Douglas-Klotz Neil, *PREGHIERE DEL COSMO*  
*Meditazione sulle parole aramaiche di Gesù*
- Dürckheim Graf Karlfried e Goettman Alphonse,  
*DIALOGO SUL CAMMINO INIZIATICO*
- Dürckheim Graf Karlfried, *ESERCIZIO DEL CORPO-*  
*SOGGETTO*
- Dürckheim Graf Karlfried [a cura di Jacques  
Castermane], *IL CENTRO DELL'ESSERE*
- Enomiya-Lassalle Hugo M., *ZEN, VIA VERSO LA*  
*LUCE* [Prefazione e cura del testo di Gianpietro Sono  
Fazion]
- Evagrio Pontico, *SUI PENSIERI. Istruzioni per praticare la*  
*custodia del cuore e della mente nel cammino spirituale*  
[Prefazione di Andrea Schnöller]
- Fiori Nica, *IL MISTERO DELLA TERRA SENZA IL*  
*MALE* [Romanzo]
- Freeman Laurence, *LUCE INTERIORE la via della medi-*  
*tazione*
- Giudici Maria Pia, *CERCARE DIO CON CUORE*  
*SEMPLICE*
- Giudici Maria Pia, *DIVENTA CHI SEI Tu un irripetibile*  
*sogno di Dio*
- Giudici Maria Pia, *LA GIOIA: DONO O SCOMMES-*  
*SA?*
- Giudici Maria Pia, *LA PAROLA NEI SOLCHI*  
*DELL'ALLEANZA*
- Giudici Maria Pia, *PICCOLE STORIE DAL MONTE*  
*TALEO Un pizzico di saggezza ogni giorno*
- Giudici Maria Pia, *RITORNIAMO AL CUORE Lectio*  
*divina di pagine bibliche e pensieri dei Padri*
- Giudici Maria Pia, *STAGIONI DELLO SPIRITO in una*  
*vita semplice*

- Giudici Maria Pia, VIAGGIO AL CUORE DELL'ESSERE *Suggerimenti per vivere in pienezza*
- Griffiths Bede, FIUME DI COMPASSIONE *Un commento cristiano alla Bhagavad Gita*
- Griffiths Bede, IL FILO D'ORO *[Un autobiografia]*
- Griffiths Bede, UNA NUOVA VISIONE DELLA REALTÀ *Scienza occidentale, misticismo orientale e fede cristiana*
- Guyon Jeanne [Madame], METODO BREVE PER FARE ORAZIONE *[Prefazione di M. Pia Giudici]*
- Jäger Willigis, L'ONDA È IL MARE
- Jalics Franz, IMPARIAMO A PREGARE *Una guida al dialogo con Dio*
- Johnston William, TEOLOGIA MISTICA *La scienza dell'Amore*
- Karalis Georgios Ioannou, CHIESA: TERAPIA PER LA MALATTIA DELL'UOMO
- Karalis Georgios Ioannou [a cura di], LA VOCE DEI PADRI *Antologia tematica di testi patristici*
- Keating Thomas, RISVEGLI *[La pratica della lectio divina]*
- Kopp Johannes, COSÌ LA NEVE AL SOL SI DISIGILLA *Esperienze di Cristo sulla Via Zen*
- Kumarapu John Martin, SULLE ACQUE DELL'OCEANO INFINITO *Una lettura indo-cristiana della buona novella di Gesù*
- Kumarapu John Martin, UNA PARABOLA DEL REGNO DI DIO
- Leloup Jean-Yves, IL VANGELO DI FILIPPO
- Leloup Jean-Yves, IL VANGELO DI TOMMASO
- Leloup Jean-Yves, LA MONTAGNA NELL'OCEANO *Meditazione e compassione nel Buddismo e nel Cristianesimo*

- Main John, *DALLA PAROLA AL SILENZIO via semplice alla meditazione*
- Main John, *IL CUORE DELLA CREAZIONE Insegnamenti per una meditazione cristiana*
- Main John, *LA VIA DELLA NON-CONOSCENZA*
- Mancuso Beniamino, *ROCCLIA DI LUCE Sinfonia di trent'anni di poesia*
- Marco l'Eremita, *LA LEGGE SPIRITUALE [Studia con l'azione]*
- Mazzetti Paola, *RACCONTARE PER ESSERE ovvero Il gioco delle tre parole*
- Monastero della Dormizione di Maria, *GLORIA A DIO PER TUTTO Inni Acatisti*
- Pinnizzotto Anna M. e Matus Thomas, *DUO CONCERTANTE*
- Popovic Justin, *SAN SERAFINO DI SAROV Vita e miracoli*
- Rado Paola, *AMA E LASCIATI AMARE*
- Raineri Osvaldo, *MUOVI LE CORDE DELLA MIA ANIMA Inni e preghiere della Chiesa etiopica*
- Raineri Osvaldo, *SALMI ETIOPICI DI CRISTO E DELLA VERGINE*
- Roma Maurizio, *PENSIERI SEMPLICI SULLA PAROLA Omelie per Vanno "B"*
- Rupp Joyce, *DANZA CON DIO*
- Schnöller Andrea, *LA GUARIGIONE DELLA MEMORIA samyojana, vizi e veleni*
- Schnöller Andrea, *LA VIA DEL SILENZIO meditazione e consapevolezza*
- Scupoli Lorenzo [Prefazione e cura del testo di Maria Pia Giudici], *IL SENTIERO DEL PARADISO*

- Seracchioli Angela, *PASSI CHE SI INCROCIANO* *Passi di pellegrini sulle vie di Francesco*
- Sono Fazion Gianpietro, *LO ZEN E LA LUNA*
- Sono Fazion Gianpietro [a cura di], Anonimo, *NOTE DALL'EREMO*
- Sono Fazion Gianpietro, *UNA STELLA A ORIENTE*
- Vannucci Giovanni, *DENTRO IL MISTERO*
- Verdi Vighetti Annamaria, *CONVERSIONE DEL CUORE IN SAN PAOLO* *Aspetti psicologici: una nuova chiave di lettura su Paolo di Tarso*
- Winter Miriam Therese, *DAL PROFONDO* *La storia di Ludmila Javorova, ordinata sacerdote della Chiesa Cattolica Romana*

EDIZIONI La PAROLA

MEDITAZIONE ZEN [*La via del Bodhisattva*], di Reb Anderson

LA PREGHIERA NELL'ISLAM [*La forma e l'essenza*], di Eva De Vitray-Meyerovitch

I PERCORSI DELLA CABBALÀ [*Conversazioni sulla tradizione mistica ebraica*], di Moshe Idei e Victor Malka

L'ESSENZA DELLA VITA [*Il risveglio della consapevolezza nel cammino spirituale*], di Willigis Jäger

OLTRE IL CORPO, OLTRE LA MENTE [*Strutture e dinamiche della costituzione umana nella visione Yoga*], di Matteo Karawatt

EROS NELLA CABBALÀ [*Il mistero dell'amore -mistica e psicologia del profondo*], di Jiri Langer

COMPASSIONE [*Ascoltare le grida del mondo*], di Christina Feldman

LA VIA SUFI [*Via d'amore e di conoscenza*], di Faouzi Skali

L'ONDA È IL MARE [*Spiritualità e Mistica per il Terzo Millennio*], di Willigis Jäger

IL SORRISO DELLA MONTAGNA [*Insegnamenti di un maestro Zen*], di Reb Anderson

FEMMINILITÀ DELLA PAROLA [*Miti e simboli dell'india antica*], di Charles Malamoud

TU SEI CIÒ CHE CERCHI [*Uno sguardo non-duale*], di John Greven

L'IMMORTALITÀ DELL'ANIMA [*La luce di Dio nelle viscere dell'uomo*], di Elia Benamozegh

MEDICINA TRADIZIONALE EURO MEDITERRANEA [*Teoria e applicazioni pratiche*], di Angelo Eliseo Sberna

MEDITAZIONE CRISTIANA DI CONSAPPEVOLEZZA [*Sulle orme di Giovanni della Croce*], di Mary Jo Meadow, Kevin Culligan e Daniel Chowning

UN CUORE PIENO DI PACE [*Tracce di spiritualità per il terzo millennio*], di Joseph Goldstein

DIVENTARE FELICI NON È DIFFICILE [*Dalla tetraplegia al recupero motorio. Dal ritardo mentale alla poesia*], di Marco De Alexandris

SETTE RACCONTI INIZIATICI DALLO YOGAVASISTHA [*Il grande poema dell'Advaita*], [a cura di] Michel Hulin

IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA. Primi passi [*Il volo dell'aquila*], di Pasquale Chiaro

IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA. In cammino [*Il senso delle cose*], di Pasquale Chiaro

LA VERITÀ NON HA CONFINI. *Proclamare la Buona Novella della Pace*, di John Martin Kuarapu

L'UNICO DESIDERIO. *Nella nudità dei tantra*, di Eric Baret

LUCE PERPENDICOLARE poesie e contemplazioni *diario di una ricerca spirituale*, di Silvio Anselmo

TORNARE A CASA *Un commento Zen all'Odissea*, di Norman Fischer

IL FILO DELLO YOGA *Dall'insegnamento di Gerard Blitz*  
APRIRSI ALLA VITA, di Manuela Sadun Paggi [Pref. di Brunetto Salvarani]

SOGNO ARCANO *Per un ascolto immaginativo della vita onirica*, di Riccardo Mondo e Rossella Jannello

FILASTROCCHIE E SAGGEZZA IN GIROTONDO *per bambini di tutto il mondo*, di Antonella Carella

## NOTE

---

- <sup>1</sup> Sal 46,10
- <sup>2</sup> Rm 5,1-5
- <sup>3</sup> W.H. Auden, 'A Certain World' (*A Commonplace Book*, Viking Press, New York, 1970), p. 306.
- <sup>4</sup> Rm 8,30
- <sup>5</sup> S. Agostino, *Retractationes* 1 (VIII) 3 (Migne PL XXII).
- <sup>6</sup> Cf. G. H. Whitrow, *The Nature of Time* (Penguin 1975), p. 144.
- <sup>7</sup> Rm 8,12
- <sup>8</sup> Col 1,13
- <sup>9</sup> *Regola di S. Benedetto* 42,6; 13; 73,14.
- <sup>10</sup> G. Cassiano, *Collationes* 10,10.
- <sup>11</sup> Lc 18,9-14
- <sup>12</sup> Mt 6,7-8
- <sup>13</sup> *Anonimo*, *La nube della non-conoscenza*, cap. 39.
- <sup>14</sup> 1 Cor 16,22
- <sup>15</sup> Ap 22,20
- <sup>16</sup> *Didachè* 10,6.
- <sup>17</sup> G. Cassiano, *Collationes* 10,11.
- <sup>18</sup> Mt 5,3
- <sup>19</sup> *Anonimo*, *La nube della non-conoscenza*, cap. 4-7, 36-40.
- <sup>20</sup> Rm 8,26-27
- <sup>21</sup> Maitri Upanishad, 6,24.
- <sup>22</sup> 1 Cor 13,13
- <sup>23</sup> Lc 9,23

- 
- <sup>24</sup> W. Blake, *A Memorable Fancy: The Ancient Tradition*.  
<sup>25</sup> Rm 12,1-2  
<sup>26</sup> Rm 5,5  
<sup>27</sup> Ef 3,18  
<sup>28</sup> Mc 10,15  
<sup>29</sup> Gv 10,10  
<sup>30</sup> Gv 8,12  
<sup>31</sup> Rm 8,11  
<sup>32</sup> Richard of St Victor, *Selected Writings on Contemplation*, ed. Kirchberger (Faber & Faber 1937), p. 102.  
<sup>33</sup> Cf. E. Underhill, *The Mystics of the Church* (James Clarke 1975), P- 51.  
<sup>34</sup> S. Caterina da Genova, *Dialoghi* (Libro II), cap.3.  
<sup>35</sup> Mt 28,20  
<sup>36</sup> Ef 3,19  
<sup>37</sup> Da 'Burnt Norton I', *The Four Quartets*, Faber & Faber 1979.  
<sup>38</sup> Mc 8,34-36.  
<sup>39</sup> Es 4,1  
<sup>40</sup> Rm 8,9  
<sup>41</sup> Gv 3,6  
<sup>42</sup> S. Agostino, *Serm. (de Script. N.T.)* 88 V 5.  
<sup>43</sup> Ef 15  
<sup>44</sup> T. S. Eliot, 'East Coker III', *The Four Quartets*.  
<sup>45</sup> W. Hilton, *The Scale of Perfection* (vedi Bibliografia).  
<sup>46</sup> 1 Pt 1,8  
<sup>47</sup> 2 Cor 4,10  
<sup>48</sup> Lc 9,23



- 
- <sup>49</sup> 2 Cor 4,16  
<sup>50</sup> 2 Cor 5,17  
<sup>51</sup> Ef 1,4-6  
<sup>52</sup> Gv 1,3  
<sup>53</sup> S. Agostino, *Serm. (de Script. N.T.)* 88 V 5; VI 6.  
<sup>54</sup> 1 Gv 4,10  
<sup>55</sup> Gv 20,19-22  
<sup>56</sup> Gal 4,6  
<sup>57</sup> Rm 5,4-5  
<sup>58</sup> 1 Pt 4,6  
<sup>59</sup> Rm 8,26  
<sup>60</sup> 1 Tm 5,17  
<sup>61</sup> S. Bonaventura, *Itinerarium Mentis in Deo*, VII  
<sup>62</sup> Cf. B. Lonergan, *Insight*, Darton Longman & Todd, 1978.  
<sup>63</sup> Cf. B. O'Leary, 'Repetition and Review', *The Way*, Supplement 27, pp. 48-58.  
<sup>64</sup> Gal 5,18  
<sup>65</sup> Mt 7,13  
<sup>66</sup> 1 Cor 6,17  
<sup>67</sup> Rm 13,11  
<sup>68</sup> 1 Gv 3,2  
<sup>69</sup> Gv 15,15  
<sup>70</sup> Gv 3,34  
<sup>71</sup> Evagrio Pontico, *Capitoli sulla preghiera*, 60.  
<sup>72</sup> G. Cassiano, *Collationes* 10,12.  
<sup>73</sup> Fil 4,4-5; 23  
<sup>74</sup> *The scale of Perfection*, L.II, cap. 24 (vedi Bibliografia).

- 
- <sup>75</sup> Rm 8,26  
<sup>76</sup> Anonimo, *La nube della non-conoscenza*, cap. 6.  
<sup>77</sup> Anonimo, *La nube della non-conoscenza*, cap. 6.  
<sup>78</sup> Lc 18,13  
<sup>79</sup> Mt 6,5-8  
<sup>80</sup> Mc 14,39; Mt 26,44  
<sup>81</sup> Anonimo, *La nube della non-conoscenza*, cap.7.  
<sup>82</sup> G. Cassiano, *Collationes* 10,14.  
<sup>83</sup> Mc 8,34  
<sup>84</sup> 2 Cor 3,17  
<sup>85</sup> G. Cassiano, *Collationes* 9,36.  
<sup>86</sup> Ibid. 10,11.  
<sup>87</sup> Mt 26,41  
<sup>88</sup> G. Cassiano, *Collationes* 1,4.  
<sup>89</sup> Mt 6,25  
<sup>90</sup> Ibid. 6,34  
<sup>91</sup> Ibid. 6,33  
<sup>92</sup> G. Cassiano, *Collationes* 9,24.  
<sup>93</sup> Rm 5,5  
<sup>94</sup> Sal 139,14  
<sup>95</sup> 2 Cor 5,17  
<sup>96</sup> Cf. 1 Cor 12,12-26  
<sup>97</sup> Anonimo, *La nube della non-conoscenza*, cap. 41,48.  
<sup>98</sup> Ibid. cap. 54.  
<sup>99</sup> 1 Cor 6,19  
<sup>100</sup> Es 3,14  
<sup>101</sup> Gv 8,58  
<sup>102</sup> 2 Cor 6,2  
<sup>103</sup> Rm 5,12

---

<sup>104</sup> Mt 5,14

<sup>105</sup> 1 Gv 4,19-21