

Druento, 17 gennaio 2016
La meditazione - prima parte -
don Paolo Scquizzato

Preghiera del pellegrino alla Mecca

Signore nostro Dio,
aiutaci ad emergere
dalle tenebre verso la luce.
Rischiara il nostro cuore
con la conoscenza.
Donaci la luce
che ci guidi verso di Te!

Signore Dio nostro
metti luce nel nostro cuore,
luce nel nostro sguardo
luce nelle nostre parole,
luce davanti a noi,
luce dietro a noi.

Metti luce nell'anima nostra,
inondaci di luce:
dilata il nostro cuore,
aiutaci a vivere nella luce
e nella bellezza della tua verità.

Signore nostro Dio,
Dio della luce:
vi sia luce nella nostra vita,
luce nella nostra morte
e ne l giorno della resurrezione.
Amen.

Questa è la preghiera che recita ogni pellegrino che si reca almeno una volta nella vita alla Mecca, è una preghiera islamica.

Vorrei far precedere l'incontro di questa mattina in maniera un po' originale, con un filmato di pochi minuti che ha bisogno di una introduzione: conoscerete Tiziano Terzani, un personaggio che ritengo splendido. Il filmato è tratto dal libro-intervista "*La fine è il mio inizio*" che rappresenta un po' il suo testamento spirituale. Vediamo uno spezzone significativo in cui Tiziano racconta della sua esperienza in Cina di cui era innamorato, ne racconta anche il dramma della sua decadenza e apre alla

meditazione. Ne riportiamo uno stralcio:

“...l'unica rivoluzione che può servire è la rivoluzione dentro di noi.

Così ho pensato di fare qualcosa di completamente diverso: mi sono iscritto ad un corso di meditazione ed è stato lì che mi si è aperta una porticina su un mondo completamente diverso, solo con la concentrazione.

Io sono un fallito meditatore, non ci sono tanto portato. Riesco a stare seduto in silenzio una mezz'ora, anche un'ora, posso creare intorno a me un po' di quiete per lasciare che la mente si calmi, ma non sono mai diventato un esperto di meditazione.

Il mio maestro diceva sempre: ho visto tante galline sedute a covare le uova... ma nessuna di loro ha mai raggiunto l'illuminazione!

Non si tratta soltanto di stare seduti, bisogna entrare in un altro stato, uno stato in cui tutto il resto svanisce: i rumori, il cinguettio degli uccelli, le passioni, le delusioni. Raggiungi quel vuoto soltanto se lo vuoi e quel vuoto sei tu; quell'altro tu, il tu della grande totalità e non parlo soltanto dell'umanità ma del cosmo.

Se cominci a vedere le cose in questo modo, allora anche loro cominciano a cambiare”.

(Se vogliamo rivoluzionare il mondo senza partire da noi stessi, diventa solo violenza).

L'unica vera rivoluzione è quella interiore.

La meditazione. Via negativa di preghiera.

La meditazione è già preghiera, è un tipo di preghiera.

Il termine *meditazione* è la forma intensiva del verbo *mederi* che significa guarire, risanare, curare, da cui medico e medicina.

La meditazione è dunque anzitutto opera di guarigione. Meditare guarisce e vedremo poi da che cosa.

Come una medicina va presa in tempi e modalità ben precise, così è per la meditazione: o ci mettiamo in testa di meditare tutti i giorni, tutte le mattine e tutte le sere (almeno venti minuti) o... lasciamo perdere!

La meditazione è *via negativa di preghiera*. C'è la via positiva che è quella fatta di domanda, di ringraziamento, intercessione e quella negativa cioè quella *passiva*, che non chiede nulla, non intercede per nulla, non fa qualcosa. Nella meditazione non è il soggetto che fa qualcosa ma si pone semplicemente nell'atteggiamento di *lasciarsi fare*.

La meditazione è la via semplice alla verità, meditare conduce alla verità che è il Dio presente nel fondo del cuore.

Ho usato un termine caro alla meditazione mistica. Dio è presente nella parte più intima di noi stessi, al centro di noi stessi.

La meditazione fa espellere il Dio che è già dentro di noi. Meditare non è *fare* qualcosa e il difficile è proprio riuscire a non fare, a non chiedere. Non si tratta di produrre qualcosa ma di lasciar fare alla verità che c'è già dentro di noi, lasciare che possa emergere.

L'immagine più icastica è quella della statua: lo scultore crea per sottrazione, toglie, toglie, toglie e intanto emerge la statua che già era dentro!

La meditazione è un'opera di decostruzione.

La meditazione è semplice affidamento totale al Cristo che è in noi.

Cristo è la “luce che brilla nelle tenebre” (Gv 1,5). Noi abbiamo già un punto di luce, un'energia infinita dentro di noi e la meditazione è lasciarla splendere, è guardare verso quella luce e lasciare che ci guardi e ci illumini.

Meditando ci si illumina dal di dentro, si diventa diafani e non perché ci si è impegnati a far qualcosa di morale, di etico... no! E' proprio attraverso il non-fare che diventi quello che sei già. Per noi occidentali è incredibile pensare che si operi non facendo. Per noi è tutto un fare per produrre mentre qui è *non fare* per far emergere.

E' per questo che la meditazione viene anche chiamata **preghiera di povertà**. E' una preghiera che cerca solo di smantellare la volontà, l'ego. Meditando non hai più attese, non produci più immagini, non dici più parole che impediscano alla luce di brillare.

Capiamo allora perché la meditazione è via di guarigione: ci guarisce dall'ego che impedisce di essere noi stessi.

Meditare è **stare lì, finché l'Opera si compia**.

La meditazione è opera di fede. E' credere che quest'opera in noi si compie, che c'è Qualcuno che sta lavorando, che mi sta illuminando, sta compiendo la sua opera. La meditazione è la presa di coscienza di questo.

La meditazione cristiana ha come fondamento biblico una frase di Gesù:

“Se qualcuno vuol venire dietro di me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua” (Mc 8,34).

Rinnegare vuol dire abbandonare progressivamente l'io, l'ego che è ciò che impedisce al divino in noi di poter emergere e vivificare. Più permetti all'ego (fatto di immagini, parole, pensieri, progetti) di smantellarsi e più emerge il **vero sé** (luce, Cristo, Dio).

Lc 17,21

(il Regno di Dio è *dentro* di voi)

Col 1,27

Rm 5,5; 8,9.11.26

1Cor 3,16

2Cor 4,6; 13.5

Gal 2,20

2Tm 1,14

1Pt 3,4

passi fondamentali a questo proposito

Diventiamo consapevoli di quello che ci abita. Dio non sta nei cieli, non bisogna arrampicarsi per trovarlo; attraverso la meditazione gli consentiamo di operare, di trasformarci dal di dentro. Tutto ci è già stato dato!

“Dobbiamo risvegliarci alla meraviglia e alla bellezza del nostro essere, alla verità, al nostro fondo del cuore abitato, al mistero della vita personale di Gesù presente nel cuore, nel centro di me”. (Cassiano)

Sempre Cassiano dice che *“come fine principale, il cristiano ha quello di realizzare il Regno di Dio, ossia la potenza dello Spirito di Gesù nel proprio cuore. Ma questo non è possibile da realizzare con le proprie forze e col pensiero. Noi possiamo solo arrivare ad una meta più vicina: alla purezza del cuore. Tutto il resto ci verrà dato”.*

Forse adesso capiamo meglio cosa vuol dire *“Cercate prima il Regno di Dio e il resto vi sarà dato in sovrappiù”*

La meditazione è una sorta di resa. E' percepire che laddove finisce il mio *io*, comincia Dio.

...deponi le armi! Impoverisciti finalmente! La meditazione mi fa prendere coscienza che dove non è più imperante il mio *io egoico*, che pensa, immagina, progetta, desidera, vuole, attende, s'aspetta, allora comincio a vivere veramente. Comincio a pensare che è possibile vivere “senza”. Vivere senza tutto quell'armamentario che pensavo indispensabile per poter vivere.

Nella meditazione cadono i sogni su me stesso, sugli altri, sul mondo, su Dio. Sì anche su Dio! Si imparerà a meditare quando non si penserà nemmeno più a Dio, perché il Dio pensato è sicuramente diverso dal Dio che ti porti dentro.

Pablo D'Ors dice: *“L'uomo comincia a vivere nella misura in cui smette di sognarsi”*.

Proviamo a pensare: quando preghiamo, che immagine di Dio abbiamo? Ciascuno di noi si chiede: che volto ha il mio Dio?

Quando si medita si impara che Dio non ha volto.

Cassiano ai suoi monaci diceva:

“Quando si prega si corre il grave rischio dell'antropomorfismo”: ritagliare Dio al nostro stesso livello, farne una comoda spalla su cui versare le nostre lacrime, una sorta di amicone, un *“conveniente idolo che salvaguardi dall'abisso della sua alterità”*.

Il comandamento dice: “non fatevi immagine alcuna”.

In Es 33, 20-23 leggiamo: *“Tu non potrai vedere il mio volto perché nessuno può vedere il mio volto e restare vivo...il mio volto non lo si può vedere”*.

L'unico volto che possiamo vedere di Dio è il volto nei fratelli.

San Serapione, monaco del IV secolo scrive: *“Mi han tolto il mio Dio e ora non ho nessuno su cui io possa confidare, non so chi adorare, né a chi rivolgermi”*. Questa è stata la salvezza di Serapione... Pensiamo a Gesù sulla croce: “Perché mi hai abbandonato?”.

Perché qualcosa possa nascere prima deve morire.

Mille anni più tardi, nella sua bellissima preghiera Meister Eckhart griderà: *“Dio liberami da Dio”*. Questa è preghiera di povertà.

Possiamo dire che il volto di Dio è il Dio senza volto.

La meditazione è l'arte dell'attesa, non di ciò che attendo io, ma di ciò che desidera raggiungermi. Fin che io desidero che mi raggiunga quello che io penso, desidero, immagino, ciò che veramente vorrebbe inabissarsi in me, non può farlo, perché impedito dall'immagine del mio desiderio. Finché produco io un'immagine di Dio, la vera immagine non può raggiungermi, è impedita. C'è sempre l'*io* di mezzo.

“Tu sei quel che resta quando scompaiono i tuoi pensieri. Non c'è nulla di più dannoso di un ideale e niente di così liberatorio come la realtà”. (P. d'Ors)

Noi viviamo più di ideali che di realtà, nella meditazione si è molto realisti.

La meditazione è scuola di realismo. Ti porta ad accogliere e amare la realtà così come essa è e non come l'hai immaginata, pensata o desiderata.

La meditazione non è stare con Dio ma è essere in Dio. Io sono *in* Lui e quindi ne faccio esperienza e divento la persona che devo e voglio diventare. Come il ferro che è introdotto

nel fuoco diventa fuoco e non riesci più a distinguere il ferro dal fuoco.

5

Pietro ha intuito qualcosa di questo quando sul monte della trasfigurazione esclama: “*E' bello per noi essere qui*” (Mc 9,5). La meditazione è fare esperienza, entrare in contatto con il principio trasformante.

La meditazione è un momento di modellazione. La nostra.

E' quindi sì una preghiera di povertà, ma anche di infinita ricchezza. Mi impoverisco di tutto ma mi arricchisco di Lui, del *tutto*. Se siamo in Lui, se stiamo diventando Lui, cascheranno tutte le paure, non si dovrà più dimostrare niente a nessuno perché non si vivrà più delle attese che gli altri hanno su di noi.

Attenzione: non è auto-negazione, frustrazione, annichilimento... ma esaltazione della propria persona. E' la scoperta di una infinita ricchezza in noi, una ricchezza *altra*: “*Non sono più io che vivo ma Cristo vive in me*” (Gal 2,20) o per dirla con santa Caterina da Genova: “*Il mio io è Dio. In lui solo conosco me*”.

La meditazione ci porta a concentrarci sul nostro vero sé: da Dio creato, da Gesù redento, dallo Spirito reso tempio.

Queste cose che diciamo le troviamo in tutte le grandi religioni. Se leggiamo passi del sufismo, dello zen, del buddismo... le troviamo. Quando le religioni “volano ad altissima quota” non si scontrano più su dogmi, modalità ma si incontrano.

Un poeta sufi dice: <*Ho visto il mio Signore con l'occhio del mio cuore ed ho chiesto: “Chi sei Tu, o Signore?”; “Te stesso” mi ha risposto*>.

Gesù queste cose le dice. Un altro passo molto importante è Mt 16,25: “*Chi vuol salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia la troverà*”.

L'unico modo per trovare la vita, per vivere cioè compiutamente, con senso è proprio perderla.

La meditazione è una via di morte dove tutto cade, si frantuma, cessa di ergersi come indispensabile e vitale. Ma dove l'essenziale può finalmente emergere.

Meditando percepiamo che stiamo lasciando tutto. Prima che ti raggiunga tutto fai l'esperienza di aver perso tutto e quel momento può essere drammatico ma necessario: questa è la fede!

Si vive un momento di vuoto, di “non ancora”, di morte appunto cui non siamo abituati. La tentazione sarà quella di tornare ad una preghiera vocale, sicura...

Ma quello è il momento di continuare perché è il momento più alto che hai raggiunto ed è lì, nel vuoto, che Qualcuno ti sta raggiungendo.

Ci vuole molta fede. Se ad esempio ci diamo un tempo di venticinque minuti di meditazione, ma al quinto minuto non ne possiamo più e ci sembra di perdere tempo e pensiamo a tutte le cose che dovremmo fare... stiamo lì! Questa è la fede, sai che qualcosa si compie.

Una domanda che potrebbe sorgere a questo punto è “ma tutte le altre preghiere? Non vanno bene?”. Vanno benissimo. Non sto dicendo che il ringraziamento, l'intercessione, la domanda non vadano bene. Ma John Main invita a pensare ad una ruota i cui raggi sono tutti i vari tipi di preghiere e vanno tutti verso il centro. Il centro è Cristo. La meditazione è un essere già in Cristo.

La meditazione salta le mediazioni. Non si serve di un mezzo per arrivare.

La meditazione è un introdursi nel nostro oratorio interiore dove Cristo prega in noi: la sua preghiera è fonte della mia preghiera.

6

Parafrasando Paolo possiamo dire *non sono io che prego ma è Cristo che prega in me*.

Cristo prega in me e io mi unisco a Lui. Più abbandono *le* preghiere, più prego. La preghiera non è una mia azione, non io parlo a Dio ma ascolto solo la Sua parola in me (il rischio invece è di parlare.. ma la salvezza non è *io che parlo*, ma *Lui che parla in me!*). Non guardo a lui, ma è Lui che mi viene incontro.

“Voi, da parte vostra, non fate alcunché; consentite solo che Lui operi nella vostra anima” (W. Hilton).

Il massimo che possiamo fare è disporci in preghiera, il resto dipende solo dallo Spirito che ci guida. Per cui **si impara a pregare non tentando di pregare, ma rinunciando allo sforzo di farlo.**

Provate a pensare a una candela: consumandosi illumina. Nella meditazione occorre solo stare fermi, farsi consumare e riplasmare; accettare una sosta in cui non volere, non desiderare più nulla.

Nella meditazione non esiste fallimento perché non ci si aspetta nulla.

L'approdo del viaggio è certo, e il raccolto sarà grande: *amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé* (Gal 5,22).

Questo produce la meditazione; vieni illuminato, diventi Dio e di conseguenza nella vita sociale, pratica cominci a vivere *naturalmente* i frutti dello Spirito.

Meditare è consentire alla misteriosa e silente presenza di Dio in noi di farsi via via non soltanto realtà, ma la **realtà della nostra vita**, quella che dà significato, forma, fine a tutto ciò che siamo e che facciamo.

Infine la meditazione è antidoto alla cattiveria.

Più mediti, più cessi di essere cattivo. Intendiamo il termine cattivo in senso etimologico ovvero *prigioniero*. Noi viviamo prigionieri del nostro io, delle nostre immagini, delle immagini che abbiamo di noi stessi, di quelle che gli altri ci hanno buttato addosso fin dall'infanzia.

Siamo *cattivi* perché prigionieri in una gabbia di attese!

Meditando impariamo ad essere meno prigionieri. *Tu sei*, non per le tue prestazioni, ma perché sei in contatto con l'essere infinito che è amore, che è grande, che è tutto.

Sei già nel tutto. Non devi pagare il tributo a nessuno per poter vivere.

Allora la meditazione ti fa uscire dalla prigionia perché vieni in contatto con la tua energia, con la tua fonte che è il bene, l'amore, la vita.

Chi medita diventa buono.

BIBLIOGRAFIA

- | | |
|---|------------------------|
| John Main: “Imparare a meditare” | Ed. Berti |
| John Main: “Il cuore della creazione” | Ed. Appunti di viaggio |
| John Main: “Dalla parola al silenzio” | Ed. Appunti di viaggio |
| John Main “La via della non conoscenza” | Ed. Appunti di viaggio |
| John Main “La via della meditazione” | Ed. La meridiana |

John Main	“Abbracciare il mondo”	Ed. Morcelliana
John Main	“Il silenzio e la quiete”	Ed. Appunti di viaggio
Pablo D'Ors	“Biografia del silenzio”	Ed. Vita e pensiero