

Druento, 21 febbraio 2016
La meditazione - parte seconda -
don Paolo Scquizzato

Iniziamo con una preghiera di Karl Barth che è stato un grandissimo teologo del secolo scorso e che ha influenzato moltissimo la teologia della Chiesa evangelica.

E' stato un grande scrittore, famoso è il suo commento alla Lettera ai Romani che ancora oggi viene citata come un caposaldo dell'esegesi biblica.

Oggi pomeriggio sentiremo parlare il Pastore protestante Luca Negro ed è per questo che leggiamo questa preghiera per collegare le due parti della giornata.

Padre Celeste

*noi ti ringraziamo per la Parola eterna, vivificante e salutare
che in Gesù Tu hai detto e dici ancora agli uomini come noi siamo.*

*Non permettere che l'ascoltiamo fuggevolmente
e che siamo troppo pigri per obbedirla.*

Non ci abbandonare!

*Resta con la tua consolazione presso ciascuno di noi,
con la tua pace tra ciascuno di noi e il suo prossimo.*

*Fa che la tua Parola acquisti un po' di chiarezza nei nostri cuori,
in questo luogo, presso i nostri cari, in questa città, nel nostro paese,
su tutta la terra.*

*Tu conosci gli errori e le macchinazioni che rendono ancora una volta
la situazione attuale così oscura e preoccupante.*

*Fa' dunque levare un vento fresco che possa dissipare almeno le nebbie più spesse
nello spirito di quelli che governano il mondo,
nello spirito di quelli che si fanno governare da loro
e soprattutto nei pensieri di quelli che formano l'opinione pubblica.*

*Abbi pietà di tutti quelli che sono malati nel corpo e nell'anima,
del gran numero degli uomini che soffrono nella vita,
che sono smarriti e tormentati per la propria colpa o per quella degli altri
e particolarmente di quelli che in una simile situazione
non hanno né amici, né soccorso umano.*

*Indica anche alla nostra gioventù
quella che è la vera libertà e la vera gioia.*

*Non lasciare i vegliardi e i morenti senza la speranza della resurrezione
e della vita eterna.*

*Ma tu sei ben il primo a cui stanno a cuore le nostre angosce
e sei il solo che possa porvi rimedio;*

ecco perché non possiamo e non vogliamo alzare gli occhi verso di te.

Il nostro aiuto viene da te che hai fatto i cieli e la terra.

Amen

Vi propongo la meditazione secondo l'insegnamento di John Main. Questa non è *la* meditazione ma è una proposta di meditazione.

Parto da un assioma che recita così:

“Spesso la soluzione più semplice è anche la più efficace”.

Pensiamo alla nostra vita quotidiana e facciamo un esempio. Stai lavorando al computer e questo va in tilt, cominci a far disastri e preso dalla disperazione telefoni all'amico (tutti hanno l'amico informatico...) che la prima cosa che ti dice è: “Hai provato a spegnere e riaccendere?”. E molte volte la cosa funziona!

Vediamo un passo tratto dall'Antico Testamento:

2Re 5,1-14 è un capitolo importante, un racconto famoso. Un guerriero valoroso è malato di lebbra, gli viene mandato un profeta di Israele che gli dice di bagnarsi sette volte nel fiume ma reputando la cosa troppo semplice il guerriero si arrabbia moltissimo; poi obbedisce e viene guarito.

A volte ci aspetteremmo soluzioni dopo pratiche molto complesse, sofisticate e invece spesso arrivano attraverso processi semplici.

La meditazione proposta da John Main va proprio in questa linea.

E' talmente semplice che rischia di apparire banale. Ci si aspetterebbe qualcosa di molto complesso invece è solo semplice ma sappiamo anche che spesso le cose semplici sono le più difficili a farsi.

Cosa c'è di più semplice di una pratica che si limita a chiedere immobilità assoluta, esclusione di immagini, pensieri e assenza di parole, ripetizione continua di un'unica parola di quattro sillabe?

Stare seduti, eliminare tutto dalla propria testa e ripetere una parola: fare questo è una delle cose più semplici ma vi accorgete che è anche la più difficile a compiersi!



John Main

Nasce a Londra il 21 gennaio 1926 da una famiglia irlandese, studia legge, impara il cinese e – proprio per questo – viene mandato dal Ministero degli esteri in servizio in Malesia. Qui fa un lavoro di tipo commerciale. A Kuala Lumpur conosce uno swami indiano che lo inizia alla meditazione.

“ Mi avvicinai allo swami e lui mi domandò se fossi un uomo di fede. Gli risposi che ero cattolico, allora mi chiese se meditavo; gli risposi che tentavo e, al suo invito, descrissi in breve quello che conoscevamo come il metodo di meditazione di Ignazio (meditazione tutta volta al pensare). Restò un po' in silenzio, quindi con gentilezza osservò che la sua tradizione meditativa era completamente diversa.

Per lo swami scopo della meditazione era giungere alla consapevolezza dello spirito dell'universo che abita nei nostri cuori e così recitò questi versi dell'Upanishad:

<lo spirito contiene tutte le cose, tutte le opere e i desideri e tutti i profumi e i sapori; egli dispiega l'intero universo e, in silenzio, verso tutto è amorevole. Questo è lo spirito che è nel mio cuore, questo è brama>.

Continuai a visitare il sant'uomo regolarmente e questo è quanto mi disse durante la mia prima visita:

<Per meditare devi fare silenzio, devi essere quieto e ti devi concentrare. Nella nostra tradizione conosciamo un modo per arrivare a quella calma, a quella concentrazione, noi usiamo una parola chiamata mantra. Per meditare quel che devi fare è scegliere questa parola e poi ripeterla con fede e amore di continuo. Questo è tutto sulla meditazione. Di fatto non ho altro da dirti e ora meditiamo!>

*Così per ogni settimana, per circa diciotto mesi mi recai dal santo uomo di Dio e sedendogli accanto con lui meditavo per una mezz'ora. Mi disse che, provata la serietà della mia ricerca, era assolutamente necessario meditare due volte al giorno per trenta minuti e mi disse: **<meditare solo quando vieni a trovarmi sarebbe superficiale. Per tutta la durata della meditazione nella tua mente non devono esserci pensieri, parole e immagini. L'unico suono sarà il suono del tuo mantra, la tua parola. Mentre pronunciamo questo suono armonico, dentro di noi cominciamo a costruire una risonanza, tale risonanza ci conduce allora verso la nostra propria interezza. Cominciamo a sperimentare l'unità profonda che tutti possediamo nel nostro stesso essere.** (da “Imparare a meditare” p. 20-22)*

J. Main entra in questa meditazione, medita una volta alla settimana per mezz'ora con lo swami e tutti i giorni due volte al giorno sempre per mezz'ora.

Dopo il servizio in Oriente torna in Europa dove diventa professore di Diritto al Trinity College di Dublino e continua a meditare.

Nel 1958 decide di entrare nell'ordine benedettino di Londra pensando di poter continuare a meditare anche nella formazione benedettina. Ma qui il suo maestro gli ordina di rinunciare in quanto si riteneva che la meditazione non fosse cristiana.

Per J. Main questo è un dramma perché con la meditazione la sua vita sta cambiando!

Ma in virtù dell'obbedienza accetta pur con grande sofferenza.

Passano gli anni di formazione e nel 1969 scopre un autore: Giovanni Cassiano, monaco del IV secolo e qui gli si apre un mondo! Scopre che tutte le cose imparate in Oriente erano già state vissute e dette trecento anni dopo Cristo.

Allora ricomincia a meditare.

“Fu con meraviglioso stupore che lessi, nella conferenza decima della pratica di Cassiano, l'impiego di una sola breve frase per l'ottenimento della quiete necessaria alla preghiera:

<In questo modo la mente scaccia e reprime la ricca e vasta materia di tutti i pensieri, riducendosi alla povertà di un solo versetto> (Cassiano)

Leggendo queste parole di Cassiano ero ancora una volta tornato a casa, ritornando alla pratica del mantra”

Un vescovo illuminato, quando ormai J. Main comincia a portare la pratica meditativa anche fuori dal convento, gli dice di fondare un monastero benedettino dove si insegni soprattutto al laicato questa pratica.

John Main muore il 30 dicembre 1982. La sua opera è portata avanti dalla World Community for Christian Meditation guidata dal benedettino Padre Laurence Freeman con sede a Londra e i cui gruppi sono diffusi in tutto il mondo. Anche in Italia ci sono questi centri (Brescia, Torino).

“Per poter meditare bisogna imparare ad essere immobili. La meditazione è perfetta immobilità del corpo e dello spirito ed è in quella immobilità che apriamo il nostro cuore all'eterno silenzio di Dio per essere trasportati fuori da noi stessi, al di là di noi stessi dalla forza di quel silenzio. La prima cosa da imparare è sedere del tutto immobili, seguendo l'unica fondamentale regola che prescrive di mantenere la colonna vertebrale quanto più eretta possibile. Prima di ogni meditazione stiamo seduti immobili per un paio di minuti. Scegliamo una posizione comoda, la schiena dritta e gli occhi possibilmente socchiusi”.

(“La via della non-conoscenza” p. 55)

J. Main invita a tenere la **posizione seduta**.

Ci si può sedere a terra, su una sedia, su una panchetta da meditazione... dove si vuole. L'ideale sarebbe assumere la posizione del loto, ma essendo molto complesso, si può optare per il mezzo loto o la posizione birmana. L'importante è che la schiena sia in posizione retta; una posizione **comoda** ma **vigile**.

Importante è la **perfetta immobilità**.

“Verrà voglia di muoversi, di grattarsi il naso o di aprire gli occhi, ma rimanendo immobili si impara una grande lezione di distacco dal nostro egoismo, dall'ossessione di sé”.

L'immobilità non è fine a se stessa ma è un'educazione a non rispondere immediatamente a delle sollecitazioni. Ad esempio, se mi siedo e penso *e se mi venisse da grattarmi un orecchio?* Siate sicuri che insorge un bisogno irrimediabile di grattarsi un orecchio!

Ma se cominci a concentrarti anche se senti prurito e rimani immobile, il prurito passa...

“L'immobilità esterna è segno di una immobilità interiore”

“Sedere semplicemente immobili per un tempo determinato è una vera e propria esperienza di trascendenza dal desiderio. Seduti così, per quanto immobili ci riesce di stare, si inizia a ripetere la nostra parola”

(“La via della non conoscenza” p. 42)

“Non pensiate che l'immobilità sia statica, o che la quies sia passiva. Nella pace, nella quiete troviamo il Dio che genera e sostiene il mondo intero”

(“La via della non conoscenza” p. 44)

Abbassare dolcemente le palpebre.

Recitare il mantra.

Il mantra: a noi cristiani la parola fa un po' paura. Riconciliamoci con questa parola! Deriva dal sanscrito e significa semplicemente preghiera o formula sacra. Contiene la radice *man* che potrebbe essere tradotta con questa formula bellissima: *pensiero che offre protezione*. E' una parola che aiuta a proteggere dall'attacco dei pensieri nemici. Quando ci mettiamo a pregare siamo bombardati da pensieri e il mantra è come un fortino che fa da protezione.

Cassiano quando diceva *“arrivate alla povertà di un solo versetto”*, diceva proprio questo: arrivare alla ripetizione continua del mantra.

Con la ripetizione *“la mente scaccia e reprime la ricca e vasta materia di tutti i pensieri”* (Conf X).

John Main invita a scegliere la parola che si vuole; lui consiglia **MARANATHA**.

E' una parola semplice costituita da quattro sillabe: ma-ra-na-tha.

Può voler dire tre cose:

- *“Il nostro Signore è venuto”*
- *“Il Signore è presente”*
- *“Signore nostro, vieni”*.

E' da preferirsi in quanto è :

- aramaica, lingua parlata da Gesù
- la più antica utilizzata dalla Chiesa
- San Paolo termina la prima lettera ai Corinzi con questa preghiera (1Cor 16,21)
- San Giovanni conclude le rivelazioni in Apocalisse con Maranatha ((Ap 22,20)
- si trova anche nella Didachè.

Nella Tradizione si sono affermate altre formule, ad esempio usata soprattutto dal mondo ortodosso è: *“Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivo abbi pietà di me”*.

(o più semplicemente *“Signore pietà”*).

Occorre meditare due volte a giorno almeno venti minuti per arrivare a trenta.

E' importantissima la fedeltà. Ci vuole una grande disciplina.

Freeman dice: *“Se pensi di non avere venti minuti al mattina o venti minuti alla sera per meditare, allora hai proprio bisogno di meditare!”*

Per la durata della meditazione **non dovrebbero esserci pensieri, parole, immagini.**

In quei venti minuti non pensi a nulla, non a quello che hai fatto o che dovrai fare, non ti organizzi la giornata, non pensi neanche ai figli, genitori o partner, nemmeno a Dio!

L'unico suono deve essere il mantra, il resto deve cessare... anche i pensieri splendidi.

Questa modalità di pregare viene anche chiamata *preghiera di povertà*.

Solo il suono del mantra va scandito lentamente nelle sue quattro sillabe: MA-RA-NA-THA.

Non bisogna pensare a quello che vuol dire il mantra, si sa che è una parola potente e basta, la reciti, non la pensi. Serve solo da fortino. Ti entra dentro, lentamente.

Giovanni Vannucci dice che sarebbe interessante scandire il mantra col battito del cuore.

E' un'esperienza in cui non si prega più ma si diventa preghiera.

Se si riesce a entrare in questa esperienza non c'è più bisogno di ascoltare il cuore che batte ma lo si sente.

La meditazione è un viaggio

Il mantra è il mezzo di trasporto.

Pensiamo ad un viaggio: sei sull'aereo e stai andando verso una meta.

Puoi guardare fuori dal finestrino, ci possono essere paesaggi bellissimi, il cielo azzurro, il sole ma ci possono essere anche tempesta, uragani, buio, nebbia... non per questo si dice al pilota che si vuol scendere dall'aereo! Stai lì.

Nella meditazione arrivano i pensieri: non importa. L'importante è non coltivarli, ripeti il mantra. Forse ci si accorgerà solo dopo un po' di minuti di essere decollati in pensieri dei più svariati, nessun problema: aggrappati al mantra.

“Le mosche più son scacciate, più ritornano”. Non cercare di eliminare le distrazioni.

Diciamo qualcosa sullo scopo, sul successo o insuccesso della meditazione.

“Meditando non facciamo che aprire il cuore alla realtà di quel flusso d'amore” (J. Main)

Meditando lasciamo spazio a questo flusso d'amore, e così facendo può operare.

L'amore opera, noi dobbiamo creare le condizioni perché lo possa fare.

“In tutta semplicità è questa la profonda convinzione della Chiesa originaria, di tutti i discepoli di Cristo: la presenza nel nostro cuore è quella del Cristo vivente. Il compito supremo di ogni essere vivente che intenda compiersi appieno sul piano umano è quello di aprirsi a tale presenza. Non si pensi a Dio, non si pensi a se stessi, non si analizzi Dio né se stessi e si rimanga in silenzio, immobili, in sua compagnia, alla sua presenza”. (J. Main)

Mettiamoci in mente una cosa: con la meditazione non vediamo cose concrete, non succede nulla. Non mettiamoci a meditare per sentire qualcosa, per trovare un po' di pace, di salute mentale...

La meditazione è intesa a renderci pienamente consapevoli, totalmente inseriti, profondamente radicati in *ciò che è*. La meditazione tratta dell'essenza. Dio in Esodo si definisce *essere presente: io sono colui che è*.

Meditare è essere aperti al nostro essere presente.

Smettiamo di essere *altrove*. Sono in quell'unico posto che fa per me. Meditare è essere *a casa*.

Ciò che si può imparare dalla meditazione è che il nostro essere raggiunge la pienezza quando si apre a colui che è *“Io sono”*.

La meditazione consiste essenzialmente nel situarsi al centro di sé, in uno stato di assoluta calma e silenzio. Proviamo a pensare:

in natura ogni forma di crescita parte da un nucleo centrale per espandersi all'esterno.

Tutto ciò che cresce parte da un centro. Con la meditazione da questo nucleo centrale vengo portato, dilatato all'esterno di me. Ma se non curo il centro, cresco?

Meditare è un ritorno all'origine di noi stessi.

La meditazione rappresenta un'occasione meravigliosa offerta a tutti noi di rispondere a questo richiamo, perché è un cammino di ritorno verso la nostra origine, verso il più profondo di noi stessi e ci guadagniamo l'innocenza.

Vannucci diceva che in questo centro, in questo punto intimo neanche il male può fare irruzione.

E' bello pensare che dentro di noi ci possa essere un punto così. E' la verità di noi.
C'è un nucleo originario dentro di noi e con la meditazione possiamo entrarvi in contatto.

Meditando ogni mattino e sera ci si radica e si diviene esseri totali.

Per poter crescere bisogna prima essere piantati, mettere radici e poi ricevere le cure.

Capite la ricaduta che tutto questo ha sulla nostra vita?

Se entri dentro il *nucleo* la vita si trasforma. Non è più questione di volontarismo.

La vita etica, morale, le relazioni, le parole, i pensieri... tutto viene trasformato perché ci si è presi cura del *centro originante*.

Molte volte noi ci impegniamo sull'esterno (etica, morale, cosa fare, cosa dire...) ma fondamentale è dar credito alla parte centrale che ci portiamo dentro.

“Se riusciamo a perseverare, meditando ogni mattina e ogni sera, la nostra capacità di amore crescerà” (J. Main)

Giorno dopo giorno, toccando sempre maggiori profondità si allargano via via i nostri confini.

Ma tutte le altre preghiere alle quali siamo stati abituati, non hanno più ragione d'essere?

In Mt 6,8: *“Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate”*.

La preghiera non è informare Dio di qualcosa che ancora non conosce e neanche lo persuadiamo a cambiare idea. La preghiera meditativa è quella semplice preghiera di fede, fatta di silenzio, di non richiesta, di non desiderio per permettere all'essenza, alla presenza di poter finalmente operare in noi quello che vuole.

La meditazione non esclude le altre preghiere ma in qualche modo le supera, le ingloba.

Non chiedi più un bene per te o per altri, ma entrando in contatto con la fonte del bene gli permetti finalmente di elargirlo.

La meditazione è apertura all'accoglienza di una Presenza che già opera in noi.

Bibliografia:

“Imparare a meditare”	}	John Main
“Il cuore della creazione”		
“Dalla parola al silenzio”		
“La via della non-conoscenza”		
“Abbracciare il mondo”		
“Il silenzio e la quiete”		
“Biografia del silenzio”		Pablo D'Ors
“Voi siete pura coscienza...”		Swami Chidananda (Ed Appunti di viaggio)