

PREFAZIONE

Per molti l'Oriente, con la sua antica e articolata tradizione spirituale, è stato o è maestro. Da cui apprendere l'arte dell'interiorizzazione, l'amore per il silenzio, l'inclusione dell'elemento corpo nel cammino spirituale, l'attenzione al respiro, la coltivazione della consapevolezza. Le vie orientali – indu, buddiste, taoiste – sembrano offrire a chi è in ricerca mappe orientative, indicazioni di percorso, strumenti di cammino, che aiutano ad avventurarsi in profondità e con autenticità nei sentieri dello spirito.

Ma aleggia su tutti una domanda, talvolta esplicita, talaltra silente...: è davvero necessario compiere un qualche “pellegrinaggio in Oriente” per osare incamminarsi su certi sentieri? Davvero occorre realizzare lunghi viaggi verso il Giappone, la Cina, l'India, ricevere l'iniziazione da un *guru*, farsi trasmettere un *mantra* da ripetere per tutta la vita, imparare a leggere gli insegnamenti sacri nelle lingue originali, in sanscrito, in giapponese o in pali, e sottoporre ad austera ed articolata disciplina il corpo, il respiro e la mente?

L'interrogativo, naturalmente, è retorico, e la risposta è ovvia: per alcuni sì, è necessario; per molti, invece, l'incontro con le tradizioni dell'Oriente è solo una tappa, dopo la quale tornare a scavare nel proprio terreno con occhi nuovi, per scoprire in esso tesori prima inosservati.

Mi sembra questo l'itinerario che Francesco Comandini ci propone nel suo testo. Un itinerario esemplare, in cui molti si potranno riconoscere, che ha come spinta propulsiva l'esigenza di una spiritualità più interiorizzata, meno ritualizzata e formalizzata, più silente.

L'idea che Dio possa essere cercato non solo “nei cieli”, ma anche “nel cuore” dell'essere umano, in quanto anche lì ha scelto di prendere dimora, non appartiene solo alle tradizioni orientali – è un'idea che la creatura di qualsiasi epoca e luogo istintivamente formula, nel momento stesso in cui si sente misteriosamente abitata da Altro. Ed è idea che ancor più si addice al cristianesimo, religione dell'Incarnazione e dell'incontro tra Dio e le sue amate creature, che lo hanno “visto” nel corpo del Figlio e ricevuto nel cuore in Spirito. E che dun-

que non può trascurare di sondare le profondità del cuore umano e di porre proprio in esso quella che è la pratica dell'incontro divino-umano per eccellenza, ovvero la preghiera. Non solo la preghiera vocale, che rivolge a Dio parole, ma anche e soprattutto quella preghiera che consiste semplicemente nello "stare silenziosamente al cospetto di". Tutt'al più invocandone, o ribadendone, la presenza con la ripetizione del Nome. «Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in Lui», recita il Salmo 37 (*Sal 37,7*).

Preghiera di attesa, di presenza, di ascolto.

Comandini narra nell'Introduzione il momento della sua scoperta della meditazione silenziosa di matrice cristiana: "Quasi vent'anni fa, dopo essere rientrato nella Chiesa cattolica, mi avvicinai al mondo della meditazione cristiana, scoprendo che la meditazione silenziosa, non concettuale, era un elemento presente non soltanto nelle tradizioni religiose orientali, ma anche nel cristianesimo". Da quel momento, la sua ricerca sembra aver percorso due filoni fondamentali, che nel libro emergono con chiarezza:

1. l'incontro con quelle figure del Novecento cristiano che hanno conosciuto, non solo concettualmente, le pratiche meditative orientali, ed hanno, attingendo ad esse, sperimentato, formulato e proposto metodi di preghiera e di meditazione (Ballester, Cappelletto, Main, Barsotti, Vannucci) o stili di vita (Griffiths, Le Saux) in cui il debito all'Oriente è esplicito;

2. la lettura e lo studio di alcuni testi della tradizione cristiana antica, in particolare le testimonianze dei Padri del deserto e di quei monaci greco-orientali che hanno dato vita all'esicasmò, da alcuni considerato una sorta di "yoga cristiano".

Ovviamente i due filoni si intrecciano, come bene ci mostra il nostro Autore nella seconda parte del libro, presentandoci le riflessioni di alcune figure spirituali del Novecento intorno alla "preghiera del cuore". Quasi tutti coloro che hanno cercato una via silenziosa di preghiera lo hanno fatto confrontandosi con i padri del deserto, l'esicasmò della *Filocalia* e i testi della mistica cristiana di ogni tempo. È tra questi percorsi che si snoda la strada ed è a queste fonti che ciascuno può attingere per trovare la strumentazione adatta al proprio cammino.

Comandini non esita ad esplorare e sperimentare in prima persona,

mosso da ricerca autentica, coraggiosa e sincera. E attraverso la narrazione della sua personale esperienza, suggerisce possibili itinerari, di cui bene mette in luce similitudini e differenze, a chiunque sia in ricerca. Percorsi che sono da sempre aperti a tutti, ma sconosciuti ai più. È ben lontana da lui l'intenzione di scrivere un trattato sistematico sulla meditazione silenziosa, mentre lo muove il desiderio di offrire, come recita il titolo stesso, dei "semi", che ciascuno poi potrà autonomamente inserire nel terreno della propria ricerca e innaffiare a sua volta, scegliendo di approfondire uno dei percorsi di cui ci parla.

«Compresi che la contemplazione non era una prerogativa esclusiva dei monaci e dei mistici, ma una possibilità aperta a qualsiasi cristiano che volesse impegnarsi in un serio cammino di conoscenza interiore» (cap. I,1). L'intento sembra essere quello di rendere queste vie accessibili a tutti. Di fugare quel pensiero diffuso per cui certi cammini sono riservati solo a pochi "eletti", di indole particolarmente solitaria o mistica: monaci, eremiti, persone lontane dalla quotidianità in cui la maggior parte di noi è immersa. Troppo poco la Chiesa ha fatto conoscere queste vie nate e cresciute nel proprio seno. Troppo poco ce ne ha mostrato l'esistenza e la percorribilità. Tanto che sempre più le si è pensate inesistenti, e le si è andate a cercare altrove. Le si va a cercare altrove. Ancora oggi. Eppure tutto era già negli insegnamenti di Gesù, primo maestro: «Tu, 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» (Mt 6,6). Semplicemente siediti in Dio.

Antonia Tronti

INTRODUZIONE

Negli ultimi due decenni all'interno della Chiesa cattolica si sono diffusi diversi metodi di meditazione che implicano una certa attenzione ad alcuni elementi psicofisici come la posizione del corpo, il respiro e la concentrazione.

Con il termine “meditazione” non si intende qui la riflessione intellettuale applicata ad alcuni brani della Scrittura, quanto piuttosto un tipo di esperienza introspettiva i cui presupposti si possono individuare nella tradizione contemplativa dei primi monaci del deserto e successivamente, in alcuni filoni della mistica cristiana sia di Oriente che di Occidente. Una caratteristica di queste nuove forme di meditazione cristiana consiste inoltre nell'utilizzo di tecniche desunte dallo yoga e da altre discipline orientali.

Il significato della meditazione per i Padri del deserto era piuttosto diverso dal significato che il termine ha assunto oggi nell'ambito della tradizione cattolica. A. Royo Marin, in un testo un po' datato, definisce la meditazione: «l'applicazione ragionata della mente ad una verità soprannaturale per averne una convinzione sempre più profonda e quindi amarla e praticarla con l'aiuto della grazia».¹

La *lectio divina*, cioè la lettura meditata della Sacra Scrittura a cui si applicano oggi sia i laici che i religiosi, riflette questo significato.

Il metodo della *lectio*, codificato da Guigo il Certosino nel XII secolo, si divide generalmente in quattro momenti: la *lectio*, la *meditatio*, l'*oratio* e la *contemplatio*. Il primo grado corrisponde alla lettura attenta del testo sacro; il secondo, cioè la meditazione, è l'attività della mente che, con l'uso della ragione, scruta la Parola di Dio con una profonda attenzione; il terzo grado è quello della preghiera in cui l'orante si rivolge a Dio con tutto il suo cuore; l'ultimo grado è una sorta di comunione d'amore con Dio in cui cessa qualsiasi attività riflessiva e discorsiva.

I Padri del deserto, a differenza degli autori successivi, piuttosto che riflettere mentalmente sulla Sacra Scrittura, cioè “meditare” (nel senso attuale del termine), erano soliti memorizzare dei brani anche brevi che diventavano oggetto di una ripetizione continua, di una *meletè*, che durava tutto il giorno e anche la notte. In questo senso la *lectio divina* più che un metodo di lettura meditata del testo da compiersi in determinati momenti della giornata, era un’esperienza concreta in cui i monaci mettevano in pratica l’insegnamento della Sacra Scrittura nella quotidianità. Un tale atteggiamento permetteva loro di rimanere costantemente in contatto con Dio realizzando così nella loro vita la dimensione della preghiera continua, la purificazione del cuore e raggiungere talvolta lo stato dell’*esychia*, cioè del silenzio interiore.

Tra l’XI e il XIV secolo la teologia dell’oriente cristiano sviluppò in modo più incisivo le intuizioni dei Padri del deserto attraverso il movimento dell’*esicasmo*,² una corrente spirituale la cui origine risale ad Evagrio Pontico e ai primi monaci del IV secolo. Tale corrente era caratterizzata anche da alcune tecniche fisiche per cui l’esicasmo è stato spesso definito, una sorta di “yoga cristiano”. Al di là di questa definizione non condivisa dalla maggior parte dei teologi, è interessante osservare che tra le tecniche usate dagli esicasti vi era un metodo elaborato sistematicamente da Evagrio Pontico che prevedeva il ricorso a dei brani della Scrittura che, ripetuti incessantemente, avevano la funzione di neutralizzare i pensieri malvagi e condurre ad uno stato di preghiera continua. Col tempo le diverse formule si ridussero ad un’unica formula conosciuta come Preghiera di Gesù o Preghiera del Cuore,³ diffusa oggi in tutto l’oriente cristiano sia tra i religiosi che tra i laici, e conosciuta in Occidente con la pubblicazione della *Filocalia* nel 1792 e successivamente attraverso i *Racconti del Pellegrino russo*,⁴ celebre testo di un anonimo russo del XIX secolo.

Le forme di meditazione cristiana, nate nell’ambito del cattolicesimo in questi ultimi decenni, oltre a fare proprie alcune tecniche di meditazione orientali, presentavano molte analogie con la meditazione praticata dai primi monaci del deserto e dagli esicasti atoniti. L’elemento principale che accomuna queste forme di meditazione a quella degli antichi monaci è infatti la ripetizione continua di una pa-

rola o di un versetto sacro tratto in genere dalla Sacra Scrittura.⁵

Se nell'oriente cristiano la tradizione della meditazione contemplativa fondata sulla ripetizione di una parola sacra (in genere il nome stesso di Gesù), sembra solcare una linea continua che unisce la spiritualità dei Padri del deserto ai contemplativi delle epoche successive, nella tradizione cattolica questa continuità è meno visibile ma sempre presente. A conferma di ciò Cristina Campo, poetessa e scrittrice cattolica, riferendosi all'insegnamento dei Padri del deserto e alla continuità della tradizione contemplativa all'interno della Chiesa latina, scrive:

«In Occidente quel magistero dopo un insabbiarsi solo apparente nell'universale disastro del Rinascimento (perché nei contemplativi di antico ceppo non s'era mai interrotto), riemerse nella misteriosa Controriforma. Lo si riassapora inalterato nel cardinale Bona, monaco cistercense, in sant'Antonio Maria Zaccaria, in Lorenzo Scupoli, (che in una celebre traduzione russa è un testo ascetico del mondo slavo). In quell'epoca di cui tanto si ignora, se non rinacque in Occidente l'anacoresi, la xeniteia nel mondo, o migrazione interiore, toccò in molti uomini cime di perfezione».⁶

A mio avviso la meditazione contemplativa cristiana praticata oggi in Occidente si inserisce in questa tradizione.

Il tratto essenziale che accomuna le diverse esperienze di meditazione cristiana è l'assenza di parole e di pensieri che ha come presupposti l'immobilità del corpo, la recita mentale di una parola sacra o di un versetto del Vangelo ed una certa attenzione al ritmo del respiro.

Quasi vent'anni fa, dopo essere rientrato nella Chiesa cattolica, mi avvicinai al mondo della meditazione cristiana, scoprendo che la meditazione silenziosa, non concettuale, era un elemento presente non soltanto nelle tradizioni religiose orientali ma anche nel Cristianesimo.

Il desiderio di alimentare la mia vita spirituale mi spinse da un lato a conoscere nuove tecniche meditative che si stavano diffondendo

un po' ovunque tra i cattolici, dall'altro ad approfondire insegnamenti e dottrine spirituali presenti fin dalle origini nella nostra tradizione cristiana soprattutto monastica. Cominciai così a frequentare diversi monasteri e comunità religiose approfondendo il significato della *lectio divina* e apprendendo i rudimenti della Preghiera del Cuore, una forma di meditazione antichissima praticata soprattutto nel mondo cristiano orientale.

Accanto all'approfondimento della tradizione contemplativa cristiana, frequentando alcuni sacerdoti che in passato avevano soggiornato diverso tempo in India, ebbi modo di conoscere più da vicino l'esperienza dei *sannyasin* indo-cristiani. Questi monaci, i cui esponenti di spicco sono Henry Le Saux e Bede Griffiths, hanno vissuto gran parte della loro esistenza, fino alla morte, a diretto contatto con la tradizione religiosa indiana, realizzando nella loro vita la sintesi tra il monachesimo cristiano e quello indù, dedicandosi oltre che alla preghiera, alla pratica dello yoga e della meditazione profonda.

Ispirandomi all'insegnamento di questi autentici maestri spirituali, convinto che alcune tecniche orientali possano costituire un valido supporto per la preghiera cristiana, ho praticato meditazione sotto la direzione di alcuni religiosi e per un certo periodo approfondito diversi aspetti dello *yoga* sotto la guida di una qualificata insegnante che da oltre vent'anni si reca regolarmente in India.

Dall'incontro diretto ed indiretto con maestri di preghiera e di meditazione cattolici e dall'approfondimento dei loro scritti è nata l'idea di raccogliere in un piccolo libro alcune brevi riflessioni sul tema della meditazione cristiana e della Preghiera del Cuore.

Nella prima parte del testo vengono descritte alcune esperienze, in parte esaurite ed in parte ancora attuali, che hanno per protagonisti sacerdoti e monaci il cui cammino è stato caratterizzato da una pratica meditativa fondata sia sulla tradizione cristiana che sull'utilizzo di tecniche e metodi ispirati alle tradizioni orientali.

Nella seconda parte, sempre prendendo in considerazione gli scritti e l'esperienza di alcuni autori cattolici contemporanei, si accenna ad una forma molto antica di meditazione cristiana conosciuta come Preghiera del Cuore o Preghiera di Gesù, vista in rapporto alle moderne forme di meditazione diffuse oggi nel mondo cattolico.



Visita il nostro sito web
www.edizionaltravista.com

© Copyright Edizioni Altravista
via Dante Alighieri, 15
27053 - Lungavilla (PV)
tel. 0383 364 859 fax 0383 377 926
www.edizionaltravista.com