

Simone Olianti

Meditare per vivere

Metodo semplice
della preghiera del cuore



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Collana TuttoèVita Formazione
Diretta da Guidalberto Bormolini

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

Simone Olianti

Meditare per vivere

Metodo semplice
della preghiera del cuore



Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:
Copyright © 2008 Fondazione di Religione
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-6105-5
ISBN 978-88-250-6107-9 (EPUB)

Copyright © 2026 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Mi dicevo: «Non penserò più a lui, non parlerò più nel suo nome!». Ma nel mio cuore c'era come un fuoco ardente, trattenuto nelle mie ossa; mi sforzavo di contenerlo, ma non potevo.

GEREMIA 20,9

Di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta.

LUCA 10,42

Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva.

GIOVANNI 7,37-38

La rosa è senza perché. / Fiorisce poiché fiorisce, / di sé non si cura, / non chiede d'essere vista.

ANGELUS SILESIVS

Pregare è pensare a Dio amandolo.

CHARLES DE FOUCAULD

INTRODUZIONE

*La preghiera è un esercizio di silenzio davanti
alla divinità, non più invocata, ma presente nel cuore.*

GIOVANNI VANNUCCI

Contemplare è un modo di prendersi cura.

CHRISTIAN BOBIN

*Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni
ha insegnato ai suoi discepoli.*

Luca 11,1

Gesù pregava, da solo, in disparte, talvolta tutta la notte. I dodici lo vedono pregare e gli chiedono di insegnare anche a loro a pregare. Si impara da ciò che si vede fare alle persone che amiamo. Gli apostoli intuiscono che c'è qualcosa di diverso in quella preghiera solitaria, lunga e silenziosa, nel cuore della notte, rispetto alla preghiera al tempio o in sinagoga. Certo, da buoni ebrei pregavano con i Salmi, ascoltavano la lettura della *Torah* e dei *Profeti* e celebravano lo *shabbat* e le feste principali d'Israele. Sapevano già cosa fare e come pregare: lo avevano imparato fin da bambini. Ma quel modo di pregare di Gesù è diverso: nel silenzio, cuore a cuore con il Padre nella dolcezza dello Spirito Santo. È preghiera contemplativa che non richiede

parole, ma silenzio e uno sguardo d'amore. È preghiera che richiede il dono e il supporto dello Spirito Santo; da soli, noi non ne siamo capaci:

Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio¹.

Si può insegnare questo modo di pregare? Certamente lo si può imparare. La preghiera è un dono dello Spirito, ma la disposizione e la preparazione alla preghiera si possono imparare.

«Ebbene, io vi dico: chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto»².

Quanto meno bisogna chiedere, cercare e bussare. Pre-disporre il corpo, placare la mente e aprire il cuore. La preghiera contemplativa è una sinergia, un'opera comune e simultanea tra la grazia soprannaturale e la libera volontà dell'uomo.

Oggi assistiamo a un fenomeno per certi aspetti paradossale: le religioni soffrono per via di una crescente secolarizzazione, ma non per questo diminuisce il bisogno di spiritualità, anzi sono in aumento esponenziale proposte di tecniche e percorsi di meditazione orientale, corsi di yoga e di mindfulness, ritiri zen e trekking meditativi. L'uomo sempre più tecnologico e informatizzato non può fare a meno di continuare a ricercare il significato profondo

¹ Rm 8,26-27.

² Lc 11,9-10.

della propria vita e di coltivare bellezza e armonia. Il cristianesimo, ambiente nel quale molti ricercatori spirituali sono nati e talvolta si sono formati, sembra non essere più eloquente dal punto di vista spirituale e che non abbia altro da offrire che liturgie stereotipate e anonime, oltre a qualche forma di catechesi offerta a bambini sempre meno numerosi e a pochi e sparuti adulti distratti da altre incombenze e priorità. Eppure c'è un forte e rinnovato bisogno di preghiera e di spiritualità che non va sottovalutato.

Talvolta questi ricercatori, dopo aver perseverato con onestà nelle vie dello zen e dello yoga, riprendono coscienza delle loro radici cristiane ma non trovano sacerdoti che li possano guidare nell'esperienza di una meditazione contemplativa³.

Desta sorpresa, forse anche un po' di clamore, quanto Jean Claude Barreau scriveva, più di quarant'anni fa, nella prefazione a un bellissimo libro del teologo ortodosso Olivier Clément:

Il cristianesimo è anzitutto una religione orientale. Il cristianesimo è una religione mistica. Queste affermazioni saranno molto sorprendenti per i nostri contemporanei, convinti che essere cristiani sia fare della morale. In quanto alla preghiera la identificano talvolta con esercizi tanto inutili quanto noiosi. E tuttavia migliaia di persone sono assetate di mistica, in margine alla nostra società del consumismo, che ha perduto il senso della vita. Facile, chiaramente, l'ironia a proposito del sincretismo spesso superficiale, del sentimentalismo e l'orientalismo da bazar, sfruttato da tanti "guru" di dubbia affidabilità. Invece di riderne, le Chiese farebbero meglio a fare il

³ M. ROGAI, *Il Cielo nell'Anima. L'arte della meditazione cristiana*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 2015, p. 16.

loro esame di coscienza: di chi è la colpa, se tanti e tanti sono costretti a ricorrere al *tao* o allo *zen* per riscoprire verità che pure fanno parte fin dall'origine del patrimonio cristiano? Chi ha nascosto loro che il cristianesimo è la più bella e la più perfetta tra le religioni orientali, e che la mistica è necessaria all'essere umano quanto, e persino più, della scienza⁴?

La tradizione spirituale cristiana è ricchissima e poco conosciuta anche dai praticanti. Così come si ignora che la meditazione, come pratica mistico-ascetica e preghiera contemplativa, è presente nella tradizione cristiana fin dagli albori del monachesimo del deserto, già dal IV secolo.

Scrivo acutamente Mario Rogai, un insegnante laico di meditazione profonda che si è formato con padre Mariano Ballester, un gesuita che anch'io ho frequentato al tempo dei miei studi universitari a Roma:

Raramente l'insegnamento cristiano sulla preghiera affronta le difficoltà pratiche e concrete che la maggior parte dei credenti incontra, molti si lamentano di passare il tempo della preghiera invasi da pensieri, ricordi, immagini, che non hanno nulla a che vedere con il silenzio profondo. Ed è proprio questo che ha spinto molti ricercatori a rivolgersi alle pratiche meditative orientali, dove hanno trovato proposte concrete più rispondenti alle loro aspettative. Sono spesso persone che hanno radici cristiane e l'esperienza meditativa conosciuta attraverso lo yoga o lo zen ha sviluppato in loro la capacità di gustare il silenzio e il desiderio di rileggere la loro vita spirituale alla luce di Cristo⁵.

⁴J.C. BARREAU, *Prefazione*, in O. CLÉMENT, *Alle fonti con i Padri. I mistici cristiani delle origini, testi e commento*, Città Nuova Editrice, Roma 1987, p. 5.

⁵M. ROGAI, *La Via del Nome Supremo. Il cuore della meditazione profonda*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 2024, pp. 23-24.

Mi sento in sintonia con quanto scritto da Rogai: fin da piccolo mi è stato detto di pregare, ma la maggior parte delle volte questa richiesta si è limitata alla recita di qualche preghiera della tradizione imparata a memoria e recitata distrattamente. Nessuna parola utile per cominciare, nessun insegnamento sul metodo che ho trovato invece da adolescente, prima grazie al mio insegnante di arti marziali che mi ha avvicinato allo zen e poi grazie all'incontro folgorante con padre Giovanni Vannucci, all'Eremo delle Stinche, in Chianti, a pochi chilometri da dove sono nato e cresciuto. Oggi, a distanza di quasi cinquant'anni da quegli inizi e grazie alle esperienze maturate in tanti anni di ricerca spirituale, posso dire che è possibile imparare a meditare, a pregare col cuore e non solo recitare formule come un talismano magico. Ma occorre trovare una via e ancorarsi alla antica e sperimentata tradizione dei primi Padri e dei monaci del primo millennio, che ci hanno trasmesso un tesoro di esperienza spirituale a cui oggi possiamo attingere a piene mani. E questo tesoro non è riservato soltanto ai monaci o ai chierici ma a tutti coloro che vogliano mettere i propri piedi sulle orme di Gesù e seguirlo. Una via proposta dal monaco benedettino John Main e che oggi viene praticata in migliaia di piccole comunità di meditazione cristiana sparse in tutto l'Occidente:

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 «tut-

ti» quali sono le condizioni della sequela. Ironia vuole che stuoli di «gente comune» abbiano cercato questa 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 e Occidente nello Spirito, che rappresenta uno dei grandi avvenimenti del nostro tempo, può dare frutti soltanto se si realizza sul piano della preghiera profonda⁶.

Una proposta, quella della meditazione e della preghiera del cuore, conosciuta anche col nome di esicasmo, che abbiamo avviato da alcuni anni anche nei Gruppi di meditazione "Rosa Mystica" a Santa Maria a Marciola, sulle belle colline intorno a Firenze, e che sta dando notevoli frutti con tante persone assetate di una vita interiore autentica e feconda. Una proposta sbocciata dal cuore grande di padre Gian Vittorio Cappelletto, un gesuita che ha fondato negli anni Ottanta dello scorso secolo il movimento dei «Ricostruttori nella preghiera», piccole comunità di uomini e donne che "ricostruiscono" se stessi riscoprendo e praticando la meditazione esicastica. Una proposta che sta diffondendosi anche in altri paesi di antica tradizione cristiana, come la Spagna, grazie ai gruppi di meditazione esicastica «Amigos del Desierto» fondati da padre Pablo d'Ors, presbitero e scrittore spagnolo, ormai molto cono-

⁶J. MAIN, *Dalla parola al Silenzio. Via semplice alla meditazione*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 1995, pp. 22-23. Dom John Main (1926-1982) divenne monaco benedettino dopo vari anni trascorsi in Estremo Oriente. Ha fondato il Priorato benedettino di Montreal e ha dato vita a una comunità spirituale legata alla comune pratica quotidiana della meditazione silenziosa.

sciuto anche in Italia. Come non rammentare, inoltre, il lavoro pionieristico di padre Antonio Gentili e di padre Andrea Schnöller, due guide spirituali sagge, che tanto hanno donato a migliaia di ricercatori spirituali. E tante altre esperienze di meditazione stanno nascendo e si stanno consolidando, proponendo una via, cioè un metodo, semplice e praticabile da tutti e in qualsiasi stato di vita. Una via per ritrovare se stessi, per trovare il centro dell'essere:

Il conte Karlfried Durckheim, esperto di spiritualità orientale, citava sempre ai suoi allievi un antico detto giapponese: «Perché qualcosa ottenga un significato religioso, sono necessarie soltanto due condizioni: dev'essere semplice e ripetibile». È questa l'essenza della meditazione: la semplicità e la ripetizione. Proprio le attività che ripetiamo ogni giorno possono diventare una vuota *routine*, oppure anche meditazione, via verso il centro di noi stessi, via verso la pura presenza, in cui poi intuiamo anche il Dio presente. Ciò che appare banale può aprirsi a una realtà misteriosa. Dipende da noi, dalla nostra attenzione e dalla nostra disponibilità, aprirci a tale trasformazione⁷.

Chi inizia a praticare la meditazione cristiana con impegno e perseveranza scopre ben presto che si tratta di qualcosa di molto più grande della semplice ricerca di benessere personale, di una forma di ansiolitico a buon mercato, che si tratta di una vera e propria fornace di trasformazione della mente e del cuore, che le Scritture chiamano conversione, il luogo dell'incontro amoroso con colui che è più intimo a noi di noi stessi. Ma perché questo accada,

⁷ A. GRÜN, *Stupore. Scoprire i miracoli nella quotidianità*, Queriniana, Brescia 2020, p. 14.

occorre una vera e profonda educazione alla vita spirituale e alla preghiera contemplativa:

Ma la preghiera personale non va data per scontata; è necessario imparare a pregare e per far questo occorre che l'educazione alla preghiera diventi un punto qualificante di ogni programmazione pastorale, perché molta più gente di quanto si pensi potrebbe avvicinarsi alla preghiera contemplativa ma nessuno gliela insegna. È un grave errore pensare che la contemplazione sia un'esperienza riservata solo agli «addetti ai lavori», cioè a coloro che hanno fatto una scelta religiosa in tal senso, lasciando correre ai cristiani il rischio insidioso di poter accogliere proposte religiose alternative ed arrivare a forme stravaganti di sincretismo religioso⁸.

La mistica e la preghiera contemplativa non sono riservate ai monaci o alle claustrali, non sono il privilegio esoterico di pochi eletti. Mistica è avere occhi vergini, che permettono di scorgere la presenza di Dio nella trama della vita⁹.

Condivido quanto scrive Tomáš Halík, in un libro profetico scritto sotto forma di dodici lettere a un papa che verrà, in cui confida il suo sogno di Chiesa, i suoi dubbi e soprattutto le sue speranze, rimettendo al centro della vita cristiana la spiritualità e la contemplazione:

Il necessario rinnovamento della Chiesa deve venire dall'approfondimento della spiritualità. Per me l'accento sulla spiritualità, sulla dimensione di profondità della fede, non significa in alcun modo un allontanamento dalla responsabilità e dall'impegno sociale dei cristiani. Al contrario: la spiritualità

⁸ ROGAI, *Il Cielo nell'Anima. L'arte della meditazione cristiana*, pp. 16-17.

⁹ Cf. S. OLIANTI, *Impariamo a meditare. Invito alla pratica contemplativa*, EMP, Padova 2024, p. 21.

è la fonte dell'energia e della qualità dell'impegno attivo nella società, nella cultura e nella politica: contemplazione e azione devono andare di pari passo. Non considero la spiritualità come una sovrastruttura della fede, ma piuttosto come il suo cuore. [...] L'introduzione alla cultura della vita spirituale, soprattutto all'arte della contemplazione, dovrebbe essere offerta dalla Madre Chiesa fin dall'inizio del cammino di fede come "latte materno", per così dire. Anche i bambini possono sviluppare un atteggiamento contemplativo nei confronti del mondo, e spesso vi sono più vicini degli adulti. Considero sterile una catechesi che consista principalmente nell'apprendimento di nozioni e precetti e non cerchi fin dall'inizio di fornire un'esperienza spirituale. Senza la mistagogia – l'iniziazione costante, la guida e l'accompagnamento paziente nel cammino di maturazione della fede personale – ogni religione si arena e si secca¹⁰.

Perché ho deciso di scrivere questo libro? Trovo alcune risposte in queste poche e sapide parole di padre John Main, che tanto ha contribuito a far riscoprire la meditazione in ambito cristiano:

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

¹⁰ T. HALÍK, *Il sogno di un nuovo mattino. Lettere al papa*, Vita e Pensiero, Milano 2024, pp. 75-76.

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 esistenza; e come tali possono trovare risposta non a livello concettuale, bensì soltanto nella nostra vita¹¹.

Anche tutti noi che pratichiamo la meditazione cristiana da tanti anni, dedicando tempo e spazio alla preghiera silenziosa e alla preghiera liturgica, ci siamo fatti le stesse domande di John Main.

Uno dei Padri del deserto del IV secolo, Evagrio Pontico, scriveva in un meraviglioso e utilissimo trattato sulla preghiera: «Se vuoi pregare, tu hai bisogno di Dio, che dà la preghiera a colui che prega»¹².

Dio concede il dono della preghiera solo a colui che prega.

Dio concede la preghiera a chi, vincendo la ribellione o l'asopimento della propria natura, si impone di pregare, e attinge così il profondo impulso del proprio essere, creato a immagine di Dio. Perché l'immagine è calamitata dal suo modello¹³.

La vera preghiera non è solo della bocca, è del “cuore”, cioè di tutto l'essere: corpo, mente e spirito. La preghiera è attesa di Dio, che non tarda a manifestarsi a chi lo desidera con tutte le fibre dell'essere.

¹¹ MAIN, *Dalla parola al Silenzio. Via semplice alla meditazione*, p. 19.

¹² EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, 59, in *La filocalia*, Vol. I, a cura di Nicodimo Aghiorita e Macario di Corinto, tr. it. di M.B. Artioli e F. Lovato, Gribaudi Editore, Torino 1982, p. 181.

¹³ CLÉMENT, *Alle fonti con i Padri. I mistici cristiani delle origini, testi e commento*, p. 179.

Questo libro parla della *preghiera del cuore*, preghiera contemplativa semplice e audace al contempo; cercheremo di comprenderne il senso teologico e spirituale, gli sviluppi nel corso dei secoli, le disposizioni interiori necessarie per praticarla con frutto, i metodi e le pratiche ascetiche suggerite fin dai primi secoli del cristianesimo dai Padri e dai monaci che ne hanno fatto la loro ragione di vita. Proporremo, poi, una serie di esercizi pratici per cominciare e perseverare. Insomma un vero e proprio viaggio spirituale, un pellegrinaggio alla ricerca del «luogo del cuore».

Meditare per vivere una vita ricca di gioia e di gratitudine, consapevoli che:

La meditazione fondamentale, che in qualunque luogo e in qualunque momento può pungerci il cuore – così come un amante si sovviene di colei che condivide il suo amore ed è invaso da un'immensa gioia – consiste nel ricordarsi che Dio c'è, e che ci ama¹⁴.

¹⁴ *Ivi*, p. 195.

La meditazione è un'esperienza universale

*O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia, desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.*

Salmo 63,2

L'antropologia culturale e la storia delle religioni attestano che l'uomo fin dai primordi ha pregato. Per quanto ne sappiamo l'essere umano è, tra le specie viventi, l'unico che prega e che, in varie forme, ha sempre pregato. L'anelito alla dimensione meditativa sembra essere proprio dell'umano e trasversale alle diverse tradizioni e culture. Ogni tradizione culturale ha sviluppato metodi diversi, indicato percorsi originali, mappato strade, suggerito tragitti con mete e difficoltà che si incontrano nel cammino. La meditazione

si trova negli scritti dei saggi di tutti i tempi, di tutte le epoche storiche e di tutte le culture e tradizioni religiose. Perché è nel fondo della natura umana la sete di silenzio e di quiete. Coperta da paure, attaccamenti e illusioni. Relegata in un angolino del nostro essere di cui talvolta sembriamo non conoscere l'esistenza o a cui pensiamo di non saper accedere. Luogo prezioso della nostra anima¹⁵.

¹⁵ A. TRONTI, *Prefazione*, in A. BAYER, *Meditazione. Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patanjali*, Appunti di Viaggio, Roma 2017, p. 10.

Ogni tradizione spirituale, sia occidentale che orientale, ha sviluppato forme e metodi di meditazione; tutte hanno in comune alcuni elementi fondamentali: il silenzio, l'attenzione al respiro, l'invocazione orante e ripetuta di un nome divino¹⁶.

In ambito *giudaico*, il pio israelita recita due volte al giorno, al mattino e alla sera, lo *Shemà Israel*: «Ascolta Israele! Il Signore è il nostro Dio. Il Signore è unico»¹⁷, e questa preghiera va recitata con *kawwanah*, cioè con piena attenzione della mente e del cuore.

Nell'Islam, specialmente nella tradizione sufi, la pratica del *dhikr*, come invocazione del Nome di Dio, è un'orazione giaculatoria ripetuta all'infinito e che può condurre all'estasi. Il fedele musulmano scandisce i novantanove nomi o attributi del Dio unico su un "rosario" di novantanove grani, a voce alta o mentalmente, accompagnando questa pratica con particolari controlli del ritmo respiratorio e di movimenti del corpo. Scopo del *dhikr* è mantenere viva la memoria di Dio nel cuore del fedele.

In ambito asiatico si sono sviluppate pratiche meditative di grande valore che sono giunte fino in Occidente e che riscuotono tuttora un certo successo anche nei paesi di antica tradizione cristiana. Nell'*induismo* incontriamo la pratica del *japa yoga*, che si realizza nella ripetizione (*japa*) ininterrotta del nome divino cui viene reso onore (*nama-japa*). Secondo i maestri indù: «Come il fuoco purifica l'o-

¹⁶ Per approfondire suggerisco: G. BORMOLINI, *L'arte della meditazione. Meditare per respirare con l'infinito*, Ponte alle Grazie, Milano 2022, pp. 75-194; AA.VV., *I sentieri della meditazione. Vie cristiane, induiste e buddhiste*, a cura di M. Nicolini-Zani, Edizioni Qiqajon, Magnano (Biella) 2024.

¹⁷ Dt 6,4.

ro, lo *japa* purifica la mente, brucia tutti i peccati, pone fine all'attaccamento, sradica i desideri, infonde coraggio, dona salute al corpo, allunga la vita, dà la coscienza di Dio e, con questa, la felicità» (Sivananda)¹⁸. Il mantra per eccellenza della tradizione indovedica è la sillaba sacra Om¹⁹. Le antiche Scritture vedantiche affermano che «la sillaba *Om* è l'arco, l'*atman* (anima) è la freccia, il *Brahman* (Dio) è il traguardo. Senza distrazioni questo bisogna colpire. Come la freccia s'immedesima nel bersaglio, in egual modo l'uomo otterrà l'identità con il *tat*, la Realtà suprema»²⁰. Non deve sfuggire il fatto che del mantra supremo viene data una definizione che lo avvicina alla giaculatoria cristiana. I nomi o le formule sacre, infatti, adempiono a una duplice funzione: proteggono la mente dalla distrazione e sono finalizzate a immergere il meditante nel mistero di Dio²¹. Grande rilievo viene dato in questa tradizione alla scelta del luogo, dell'ora e della postura (*asana*), per ridurre o eliminare ogni possibile turbamento o distrazione durante la meditazione. Il mantra è scelto dal guru e trasmesso al discepolo durante l'iniziazione.

Nel *buddhismo tibetano* il mantra più praticato è *Om mani padme hum*, che significa: «O Gioiello del Loto!».

¹⁸ A. GENTILI, *Nota critica*, in *Racconti di un pellegrino russo*, Paoline Editoriale Libri, Milano 2003⁶, p. 201.

¹⁹ L'etimologia della parola «mantra» si riferisce alla radice *man* che significa pensare, da cui *manas*, mente, e *tra*, strumento. Letteralmente il mantra è uno strumento di pensiero, non nel senso ordinario e concettuale, ma nella forma più alta, unificante e liberante della coscienza. Un'etimologia più tradizionale suggerisce che la parola «mantra» significhi: pensiero che protegge, che custodisce la mente.

²⁰ *Mundaka Upanisad*, 2,4; in *Upanisad*, a cura di C. Della Casa, Utet, Torino 1976, p. 377.

²¹ Cf. GENTILI, *Nota critica*, in *Racconti di un pellegrino russo*, p. 202.

Si riferisce al bodhisattva Avalokiteśvara (*Chenresig* in tibetano) e rappresenta la compassione e la saggezza, due qualità fondamentali nel buddhismo. Il mantra si traduce in una pratica di trasformazione, in cui la saggezza (rappresentata dal loto) può purificare la mente, la parola e il corpo, portando alla purezza di un Buddha. Interessante la traduzione, per noi occidentali piuttosto importante, di ogni sillaba di questo mantra: *om* rappresenta la guarigione dalle malattie fisiche; *ma* rappresenta la guarigione dalle emozioni disturbanti, soprattutto la paura; *ni* elimina l'orgoglio; *pad* elimina l'odio; *me* elimina l'attaccamento; *hum* è la sillaba che riconduce al cuore ed elimina la malattia dell'ignoranza. Un mantra che protegge dai *klesa*, i veleni, gli inquinanti della mente.

In Giappone, la tradizione buddhista si esprime nell'*amidismo*, che coltiva un atteggiamento di devozione verso il Buddha e lo sintetizza nella formula *Namu Amida Butsu*, onore al Buddha Amida. Questa formula, nella scuola della Terra Pura, è definita *nembutsu*; in sintesi si tratta di invocare il Nome del Buddha Amida, ossia ripetere *Namu Amida Butsu*, abbreviato in *Nam' Am Da Bu*. *Namu* significa «prendo rifugio in», «pongo la mia gioia e fiducia in». *Amida* significa «infinito». *Amida Butsu* significa «Buddha infinito».

Tutto ciò che deve fare il fedele del *nembutsu* è che egli dica *Namu Amida Butsu*. Non esistono altre istruzioni: solo così il praticante può trovare la pace. Su questa pratica, basata sull'invocazione del Nome, è interessante conoscere il pensiero di D.T. Suzuki, uno dei più importanti studiosi del buddhismo zen:

Il *nembutsu* per usare la terminologia cattolica, è talvolta una preghiera vocale, talvolta una preghiera di semplicità, e talvolta addirittura una preghiera mistica, quando il devoto viene abbracciato nel voto originale di Amida. Il carattere del *nembutsu* varia a seconda del suo atteggiamento mentale in quel dato momento. Lo scopo conscio, naturalmente, è quello di essere abbracciati dalla grazia di Amida pronunciando ripetutamente il suo nome; ma psicologicamente questo metodo serve a preparare la mente, per sospendere tutte le attività superficiali della coscienza e per destare dalle sue fonti inconscie un potere più grande dell'ego empirico. Teologicamente o metafisicamente può voler dire molte cose, ma dal punto di vista psicologico, il *nembutsu* è simile a una certa specie di preghiera, a un tentativo di attingere nuova vita per la mente che si è protesa al limite delle sue possibilità. Quindi il *nembutsu* ha lo scopo di esaurire il potere di una mente finita che, quando giunge a questo passo o *impasse*, si getta ai piedi di qualcosa che non conosce esattamente, ma che sa essere una realtà infinita²².

E in ambito cristiano? La meditazione che prende forma fin dal quarto secolo è la preghiera *monologica*. L'antica tradizione monastica privilegiava preghiere brevi e intense, come ci ricorda Evagrio Pontico, nel suo trattato sulla preghiera²³, oppure ripeteva con costante attenzione e vigilanza il versetto del Salmo: «Deus, in adiutorium meum intende, Domine, ad adiuvandum me festina»²⁴,

²² D.T. SUZUKI, *Saggi sul buddhismo zen. La pratica del koan*, Vol. 2, Edizioni Mediterranee, Roma 1983, p. 301.

²³ Cf. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera pura*, a cura di G. Bertotti, Edizioni Il Leone Verde, Torino 1998, p. 41.

²⁴ Cf. Sal 69,2: «O Dio, vieni a salvarmi; Signore vieni presto in mio aiuto».

come troviamo nelle *Collationes* di Giovanni Cassiano²⁵, che porta nell'Occidente latino gli insegnamenti di Evagrio. Da queste brevi e intense invocazioni si sprigiona una forza tale da farle paragonare a un giavellotto che, partendo dalla bocca dell'orante raggiunge il cuore di Dio. Così ne parla sant'Agostino nel suo commento ai Salmi: «Ad te perveniat oratio mea, ex desiderio aeternorum tuorum beneficiorum excussa et iaculata»²⁶ (Possa la mia preghiera, suscitata e scagliata dal desiderio dei tuoi benefici eterni, giungere a te). Una preghiera “scagliata” come un guizzo verso il cuore di Dio. È così che prende forma la preghiera del cuore o preghiera di Gesù: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore», arrivata fino a noi con i celebri *Racconti di un pellegrino russo*.

Come si vede, anche in Oriente e in diverse tradizioni spirituali si sono sviluppate pratiche meditative basate sull'invocazione e la recita ripetuta del nome. Insomma «la preghiera del Cuore è un'esperienza universale che ritroviamo, con diversità di espressioni, in Occidente come in Oriente»²⁷. Ed è proprio questo l'obiettivo di questo libro: far conoscere la straordinaria ricchezza della meditazione cristiana nella forma della preghiera del cuore, suggerendo anche alcune pratiche, un *metodo semplice*, una via concreta e utile per cominciare a meditare. Credo sia non solo utile ma indispensabile riscoprire le sorgenti della preghiera cristiana. In un tempo come il nostro, contrassegnato dalla crisi delle ideologie e da una scristianizzazione di-

²⁵ Cf. GIOVANNI CASSIANO, *Conversazioni con i padri*, a cura di R. Alciati, Paoline Editoriale Libri, Milano 2019.

²⁶ AGOSTINO DI IPPONA, *Enarrationes in psalmos*, 53,5 (PL 36, 623).

²⁷ GENTILI, *Nota critica*, in *Racconti di un pellegrino russo*, p. 198.

lagante, almeno in Europa, non per questo viene meno il desiderio di abbeverarsi alle fonti della vita interiore. Lo testimonia il crescente interesse per gli antichi cammini dei pellegrini medievali, a Santiago di Compostela o sulla Via Francigena, nonché il moltiplicarsi arrembante, anche in internet, delle proposte di vie meditative laiche che in qualche misura occupano lo spazio lasciato vuoto o semi-deserto dalle Chiese istituzionali. Non si tratta di fare proselitismo o di riempire nuovamente le chiese come negli anni passati; credo avesse ragione don Primo Mazzolari quando affermava che la Chiesa non è nata per riempire le chiese. Si tratta, piuttosto, di far conoscere la straordinaria ricchezza di un patrimonio spirituale sconosciuto alla maggior parte anche di coloro che si dichiarano credenti e praticanti. Mi ritrovo nelle parole di Antonia Tronti, insegnante yoga da molti anni, che ha approfondito in modo particolare le possibili connessioni tra la spiritualità indiana e quella cristiana, sul solco della tradizione dell'ashram di Shantivanam e di Jules Monchanin, Henri Le Saux, Bede Griffiths, John Martin Kuvarapu:

Sono molte le persone che, dopo essersi allontanate dalla frequentazione di una Chiesa che aveva proposto loro un cristianesimo esteriore, fatto solo di regole e precetti, e dopo essersi accostate alle pratiche meditative orientali in cerca di una via interiore al sacro, hanno poi un giorno incontrato “un altro” cristianesimo di cui prima neanche immaginavano l'esistenza. Un cristianesimo che a un tratto è sembrato parlare loro un linguaggio simile a quello incontrato negli insegnamenti orientali e rimandare ad esperienze di profonda interiorità e inequivocabile intensità. E allora, dopo aver abbeverato la loro sete alle sorgenti dello *yoga*, dello *zazen*,

della meditazione *vipassana*, hanno ripreso in mano i Vangeli e i testi della mistica occidentale e hanno con sorpresa scoperto che una via meditativa è sempre stata presente anche all'interno del cristianesimo dell'Occidente²⁸.

Molti pensano che la pratica meditativa sia a esclusivo appannaggio delle tradizioni orientali; pochi sanno che la meditazione esiste anche nella tradizione cristiana fin dai primi secoli. Non è stata chiamata «meditazione», che è un termine che per molto tempo ha indicato pratiche diverse, come vedremo in seguito, ma con altri nomi: *preghiera pura*, *hesychia*, *preghiera spirituale*, *preghiera del cuore*, *preghiera di Gesù*, *silenzio della mente*, *esicasmo*.

Ma gli elementi che l'hanno caratterizzata sono molto simili a quelli proposti dalla maggior parte dei cammini orientali: innanzitutto **un percorso propedeutico “pratico”**, fondato sull'osservazione di sé e delle proprie dinamiche interiori e sulla coltivazione di ben determinati atteggiamenti miranti a “pulire” il corpo, psiche e spirito e a renderli più adatti all'incontro con una dimensione di ulteriorità; poi **un metodo** finalizzato a concentrare la mente, il cuore e l'anima e le energie e a mantenerli concentrati; infine, l'ingresso in una **dimensione di silenzio della mente**, terreno e condizione per l'incontro col divino Oltre²⁹.

Qui si sottolineano alcuni aspetti che meritano di essere approfonditi per venire introdotti e accompagnati, con discernimento, da uomini e donne che hanno maturato un'autentica esperienza spirituale nel cammino affasci-

²⁸ TRONTI, *Prefazione*, in BAYER, *Meditazione. Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patanjali*, p. 9.

²⁹ *Ivi*, p. 11. Il grassetto è mio.

nante della meditazione cristiana: un percorso propedeutico pratico, un metodo e l'ingresso in una dimensione di silenzio della mente e di apertura del cuore ai moti dello Spirito che sempre geme dentro di noi.

La preghiera del cuore, poi, non è solo un esercizio di devozione, ma un modo concreto e sperimentato di vivere la fede nel quotidiano, un modo di realizzare l'esortazione di san Paolo a «pregare incessantemente», trasformando ogni respiro e ogni battito del cuore in un atto di comunione col Cristo vivente. Il meditante può così coltivare una costante consapevolezza della presenza dello Spirito Santo, che permea ogni aspetto della sua esistenza. Qui sta la forza spirituale della preghiera del cuore: può accompagnarci in ogni momento della giornata, rendendoci attenti e «presenti al Presente nel presente».

Meditare per vivere

*Gli eremiti fioriscono nel deserto, lontani dalla umana
convivenza; in un giardino chiuso fioriscono i claustrali,
anch'essi fuori dal contatto col mondo. Molto più degno
è fiorire in mezzo al mondo, dove più facilmente
la grazia del fiore può perire.*

SANT'ANTONIO DI PADOVA

A meditare si impara meditando, non c'è un altro modo. Ma come si fa? È questa la domanda che attraversa in filigrana tutto questo libro. Meditare è semplice; siamo noi che siamo complicati. Qualche giorno fa una persona mi ha confidato che durante la confessione sacramentale il sacerdote confessore le aveva dato per penitenza di pregare per un tempo abbastanza lungo. «Ma io conosco solo

qualche preghiera, il *Padre nostro* e l'*Ave Maria* – mi ha poi puntualizzato – per cui dopo che ho recitato qualche preghiera non sapevo cosa fare e come andare avanti».

Non è una situazione anomala né rara. Di fatto molti cristiani, anche praticanti, non sanno pregare per quanto magari lo desiderino.

Vi è un solo modo per diventare contemplativi, e questo consiste nel dedicare tempo e spazio ogni giorno, cioè regolarmente a una preghiera che sia sincera, personale e contemplativa. Senza l'esercizio della preghiera contemplativa nessun individuo e nessuna comunità possono essere chiamati contemplativi. Nessuna quantità di altre preghiere e pratiche può sostituire questa dimensione. Se quindi tu desideri diventare un contemplativo, datti da fare per renderti disponibile alla preghiera contemplativa ogni giorno. Ma come procedere³⁰?

Già, proprio qui sta il punto decisivo: come procedere? Cominciando a vagliare con cura e discernimento le proprie intenzioni: meditare è forse una di fuga dalla vita? Un modo raffinato per non affrontare se stessi? La preghiera contemplativa ci mostra chi siamo, comprese le nostre ombre:

Si può affermare che in ogni pratica meditativa si riflette la percezione che uno ha di sé, del mondo, di Dio a conferma del principio formulato da Giovanni Climaco, un padre greco del VI-VII secolo, che «la preghiera ti manifesta te stesso». Dovrai dunque stabilire sin d'ora, all'esame attento dei fatti oltre che delle intenzioni, se meditare è per te un raf-

³⁰ J. BORST, *Metodo semplice di preghiera contemplativa*, EDB, Bologna 1979, p. 9.

finato processo di rifiuto della vita, di emarginazione dalla storia, di illusorio rapporto con il divino, o di un più incisivo e fruttuoso operare, secondo la nota affermazione di san Basilio, celebre esponente del monachesimo orientale, secondo cui «chi prega ha le mani sul timone della storia»³¹.

Meditazione: distinguere per comprendere

Cosa si intende per meditazione? Non è semplice dare una definizione univoca perché questo termine, oggi sempre più utilizzato, si presta anche a equivoci. Infatti l'offerta di metodi e pratiche orientate alla presenza mentale o *mindfulness*, alle tecniche di rilassamento profondo e alla consapevolezza del corpo e dei processi mentali è in costante aumento. Tutte proposte che vengono incontro al bisogno profondo e ineludibile di ogni essere umano di ritrovare il centro di sé, una armonia interiore, un equilibrio che plachi le intemperanze della mente, l'ansia e le costanti preoccupazioni, per trovare pace e serenità e vivere in maniera più feconda la vita. E tutto ciò è certamente un fattore positivo; ma in questo libro ci occupiamo soprattutto di meditazione cristiana, e anche in quest'ambito definire non è affatto semplice.

Le tradizioni spirituali orientali, quando parlano di meditazione, intendono soprattutto un processo mentale atto a placare e focalizzare la mente, per portarla a uno stato di concentrazione, di calma e di silenzio. La meditazione è un processo che conduce la mente, mediante l'attenzione e la concentrazione su un oggetto, da una condizione

³¹ A. GENTILI - A. SCHNÖLLER, *Dio nel silenzio. Manuale di meditazione*, Ancora Editrice, Milano 2023¹², p. 17.

distratta e rumorosa verso il silenzio e la consapevolezza; un'esperienza spirituale che nella tradizione indovedica viene chiamata *samadhi*³².

Il termine «meditazione», in ambito cristiano, è spesso associato a una forma di riflessione accurata, approfondita, su un testo biblico o su un autore spirituale; un ragionamento ponderato che si prefigge di far emergere un senso più profondo, o magari celato, del testo su cui si medita. Insomma si medita su un testo, su un'immagine sacra o su un tema spirituale. In ambito monastico, fin dal Medioevo, si è sviluppata la pratica della *Lectio divina*, di cui parleremo anche in questo libro: una lettura amorosa e orante della Sacra Scrittura che, attraverso la meditazione di alcune parti del testo biblico, vuole orientare alla preghiera e infine alla contemplazione.

In questo libro parleremo soprattutto della meditazione esicastica o di quiete, meglio conosciuta come «preghiera del cuore» o «preghiera di Gesù», attraverso l'approfondimento di alcuni aspetti della tradizione spirituale cristiana a partire dai primi secoli. Vedremo come Evagrio Pontico parla di *preghiera pura*, Giovanni Climaco di *hesychia* (quiete), Isacco di Ninive di *silenzio della mente* o anche di *preghiera spirituale*, riferendosi sostanzialmente alla stessa esperienza di sospensione di quelle che possiamo definire fluttuazioni della mente, al fine di raggiungere uno stato di quiete che favorisca l'unione mistica con Dio³³.

³² Cf. BAYER, *Meditazione. Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patanjali*, pp. 20-21.

³³ *Ivi*, p. 20.

Cosa significa meditare

*Quando l'anima giunge alla grazia
della contemplazione, l'intelletto attinge
alla luce della conoscenza e l'affetto
all'incendio dell'amore.*

SAN BONAVENTURA

Non c'è un solo modo di meditare. La meditazione è presente, come abbiamo detto, in tutte le grandi religioni; è un'esperienza universale, antica quanto l'uomo. Ci sono tanti tipi di meditazione: la meditazione spirituale-religiosa, di cui ci occupiamo in questo libro, la meditazione mentale, orientata alla esplorazione della mente e al benessere psicofisico e la meditazione orientata all'incremento delle prestazioni personali.

Della meditazione ne parlano le riviste di moda, i protagonisti del mondo degli affari e della finanza; gli sportivi affermano di ottenere attraverso la meditazione migliori prestazioni, la gente di spettacolo ne fa spettacolo. La meditazione si fa nelle aziende, nei penitenziari, nelle palestre, addirittura nei centri commerciali, come se fosse un prodotto fra i tanti da vendere, qualcosa con cui arricchirsi dissacrando le sacre tradizioni. Una persona che voleva partecipare al nostro corso di meditazione, che facciamo una volta all'anno, mi ha chiesto: «Quanto costa?». Alla mia risposta che non costava nulla se non l'impegno di tutta la vita, mi ha guardato attonita e sorpresa, forse pensando tra sé che una cosa che non costa nulla non ha valore. Negli scaffali del supermercato trovi succhi di frutta col tuo chakra, titoli di libri per imparare a meditare in dieci giorni, offerte di corsi di meditazione nei pacchetti «tutto

compreso» delle beauty farm. Insomma la meditazione sta diventando più un business che una pratica spirituale.

La meditazione è oggi un fenomeno alla moda di cui si sottolineano soprattutto i benefici senza comprenderne i frutti. I benefici hanno a che vedere con emozioni fluttuanti e con stati d'animo e sentimenti ondivaghi. I frutti, invece, incidono e si cristallizzano come tratti permanenti di personalità, perdurano tutta la vita e sviluppano qualità come la pace, la gioia, la generosità, la compassione, la presenza mentale, l'amore incondizionato. La meditazione permette di sviluppare consapevolezza, che è la condizione necessaria per vivere una vita piena e armoniosa. Se oggi si soffre è perché siamo disuniti, disarmonici, sparpagliati. Siamo quasi tutti vittime delle «3 S»: sovraccarichi, stressati, sparpagliati, oltre a essere soggiogati dal potere dei soldi, del sesso e del successo. Questo produce molta sofferenza. La meditazione permette di unificarci interiormente.

Ma prima di dire che cosa intendiamo per meditazione è opportuno dire qualcosa su cosa non è meditazione, sottolineando alcuni malintesi che possono creare confusione e ambiguità.

La meditazione non è una pratica per il solo nostro benessere, ma una lotta costante e senza posa contro la tirannia del proprio ego. Ecco perché, progredendo nel cammino meditativo, ci si accorge, a un certo punto, che per andare avanti è necessario affinare la vita etica e praticare la disciplina ascetica, senza le quali nessuna lotta può produrre i frutti sperati.

Meditare, dunque, per imparare:

- La non azione: questo significa che la meditazione è

una resa incondizionata, imparare a non voler cambiare ciò che non è possibile cambiare, ma accogliere la realtà così com'è. Non cercare risultati straordinari ma stare con ciò che è. Fermati, siediti, ascolta, accogli, sorridi. Resta ancorato al «qui e ora», a questo luogo, a questo momento.

- Il non desiderio: non avere ambizioni o aspettative, neanche sulla pratica. Molte persone iniziano a meditare con troppe aspettative: per stare meglio, per dormire meglio e rilassarsi, per essere più concentrati e più performanti o per essere più forti mentalmente. Sicuramente questi sono benefici collaterali e presenti quando si pratica la meditazione regolarmente, ma non sono il fine per cui si medita.
- Il non giudizio: non giudicare te stesso o gli altri; non giudicare i tuoi pensieri; non etichettare. Non sei migliore degli altri perché mediti.
- Il non attaccamento: non coincidi con i tuoi pensieri. Impara il distacco dall'ego. Sii come un faro nella notte che punta la sua luce e illumina qualcosa: ma quella cosa non sei tu. Ognuno di noi è molto di più della storia che lo ha partorito. Questo non attaccamento all'ego e alle sue opinioni è l'unico modo per vedere chiaramente cosa succede dentro di te.
- L'umiltà e la povertà di spirito: sono le condizioni per la meditazione cristiana e la preghiera del cuore. Gesù ce lo insegna in uno dei suoi discorsi più lunghi e più importanti: «Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli»³⁴, e solo chi ha il cuore di un bambino,

³⁴ Mt 5,3.

limpido e semplice, può entrare nel regno dei cieli: «Allora Gesù chiamò a sé un bambino e disse: “In verità io vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli”»³⁵.

La meditazione è entrare pienamente nel cuore della vita, coinvolge tutte le nostre scelte, i nostri comportamenti, le nostre azioni quotidiane:

Se la meditazione non dilaga nella vita quotidiana, se non sfida quello che chiamiamo «il mio carattere», se non comprendiamo che tutto è meditazione, entrare in casa, uscire di casa, fare le scale, mettersi, togliersi le scarpe, cucinare, parlare, mangiare, dormire, lavorare, fare l'amore, riduciamo la meditazione a una stampella, una protesi che acquieta un tantino la nostra vita che resta sempre la stessa, centrata sull'io³⁶.

Che cosa è dunque la meditazione cristiana? È una esperienza spirituale che si impara aprendosi docilmente all'azione dello Spirito Santo, accanto a qualcuno che ne ha fatto esperienza diretta e personale e che è dotato di discernimento. La meditazione è un'arte esperienziale che si impara accanto a un maestro. Non si impara la meditazione leggendo un libro o ascoltando qualche conferenza, anche se può motivare a cominciare. La meditazione cristiana è un percorso di trasformazione della mente e del cuore, una *metanoia*, cioè un cambiamento di prospettiva e di mentalità, una conversione di vita, per poggiare i piedi

³⁵ Mt 18,2-3.

³⁶ C.L. CANDIANI, *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Einaudi, Torino 2018, p. 60.

sulle orme dell'unico Maestro e seguirlo ovunque ci voglia condurre. Occorrono un tempo e un cammino di purificazione del cuore per gustare quei frutti spirituali che vanno ben oltre il semplice egoistico benessere. Purificare il cuore perché la preghiera contemplativa possa diventare una via di libertà interiore da ogni schiavitù e idolatria e favorire l'incontro, la relazione d'amore e di confidenza con il Padre, per mezzo del Cristo, nello Spirito Santo. Niente di esoterico, né un percorso gnostico per pochi eletti, ma un vero incontro che cambia la vita, che cambia la percezione della vita e la fa accogliere così com'è, in tutta la sua fragile bellezza. I tesori spirituali, divini, sono già nascosti nelle nostre dimore, ma spesso occorre un lungo peregrinare per scoprirli. Per questo è necessario mettersi in cammino, come il «pellegrino russo», alla ricerca di qualcuno che sta vivendo questa esperienza e che voglia condividerla, senz'altro interesse che la gioia di spartire, senza chiedere soldi né favori personali. Il dono della preghiera contemplativa si riceve gratuitamente e non ha prezzo. Per questo niente può sostituire l'esperienza diretta e il cammino iniziatico che coinvolge tutta la persona. Questo cammino ci insegna da una parte a valorizzare le capacità che la natura ci ha dato e dall'altra a entrare, mistagogicamente, nel cuore della preghiera profonda, della meditazione esicastica, iniziata dai Padri del deserto e sviluppata poi dai Padri e dai monaci sinaiti, fino alla tradizione spirituale dei monaci del Monte Athos e poi giunta fino a noi con la *Filocalia* e i *Racconti di un pellegrino russo*.

Perché meditare

*Noverim Te, noverim me*³⁷.

SANT'AGOSTINO

Perché meditare? I motivi possono essere tanti e, almeno inizialmente, non sempre chiari. Si comincia da un'intuizione: che meditare possa migliorare la qualità della nostra vita, renderci più sereni, meno ansiosi e più presenti a noi stessi e agli altri. E non è poca cosa. Talvolta si inizia a meditare perché qualche persona vicina ne ha decantato le lodi e i benefici, oppure perché si è partecipato a un ritiro dove si è stati iniziati a questa pratica, certamente non consueta in ambito cristiano. Ci viene insegnato che bisogna imparare a rilassare il corpo e a calmare la mente, sempre così inquieta e vagabonda, e si finisce per far coincidere la pratica meditativa con un agognato relax che ci aiuta perfino a dormire meglio. Però lo scopo della meditazione non è quello di farci appisolare o riposare, ma di condurci alla verità di noi stessi e aprirci a una profonda e permanente trasformazione della mente e del cuore. È un'esplorazione di sé che richiede tempo, costanza, energia, fiducia. Evagrio Pontico, il grande terapeuta del deserto, ce lo ricorda: vuoi conoscere Dio? Impara a conoscere te stesso. Chi sei? Cosa vuoi? Cosa temi? Da cosa è generata la tua sofferenza? Dove conduce il tuo desiderio? Cosa stai cercando? La tua ricerca e la tua pratica sono orientate solo al tuo benessere personale o sei veramente aperto a vivere un'esperienza spirituale che cambierà radicalmente

³⁷ E una celebre preghiera che sant'Agostino ripeteva spesso: «Che io ti conosca (Signore), che io mi conosca».

la tua vita? Veramente cerchi Dio o solo te stesso? Sono domande aperte a cui bisogna prima o poi dare risposta se vogliamo continuare il percorso, che è arduo, talvolta faticoso, arido non immediatamente gratificante. È il motivo per cui tanti iniziano a meditare con entusiasmo e dopo qualche settimana o qualche mese si arenano sugli scogli della pigrizia, della noia e dell'incostanza.

Perché sedersi, allora? Perché stare immobili senza far niente, in silenzio per mezz'ora in compagnia del nostro respiro e dei nostri pensieri? Può spaventare o annoiare, dare l'impressione di perdere solo tempo. Eppure se perseveri qualcosa impari: non pensi alla vita ma vivi! Impari a essere e basta: pura vita. Qualcosa accade se hai pazienza e perseveranza: la mente si fa limpida, chiara, luminosa e il cuore si apre. Si impara a stare, a osservare senza giudicare i nostri moti interiori; si impara a non scappare da noi stessi quando, inevitabilmente, si affacciano le ombre, le paure e i disagi antichi. Si smette di resistere alla vita, di lottare inutilmente per avere un'immagine di noi che non ci corrisponde. Si impara ad arrendersi, a disarmarsi, ad accogliere l'inevitabile. Si impara a respirare e a sorridere, a potare l'inutile, a semplificare e a fare spazio. Per arrivare alla verità di sé e fare spazio alla grazia soprannaturale, non bisogna aggiungere ma togliere, farsi cavità, apertura, disponibilità. La meditazione è opera di scavo: la montagna non va scalata ma scavata: dentro di te c'è tutto quello che serve perché «il Regno dei cieli è in mezzo a voi»³⁸. E tutte le volte che cerchiamo Dio all'esterno, fuori di noi, non lo troveremo mai, perché Cristo bussa alla porta del

³⁸ Cf. Lc 17,21.

cuore e non desidera altro che prendere dimora in noi³⁹. «Se Ti conoscessi – scrive sant’Agostino – conoscerei me stesso, perché Dio è più intimo a me di quanto io lo sia a me stesso»⁴⁰.

Vorrei condividere quanto insegnava dom John Main, monaco benedettino, che negli anni Sessanta dello scorso secolo riscoprì la tradizione antica della meditazione cristiana e dedicò il resto della sua vita a insegnare ai cristiani laici questa tradizione perduta del cristianesimo:

Perché la meditazione? La chiave di tutto questo è il *principio essenziale dell’armonia* che si trova dentro di noi. Questo principio è lo Spirito, lo spirito di Cristo. La meditazione è semplicemente il modo di concentrare non solo la nostra attenzione, ma anche la nostra vita, su questo principio di armonia, unità e amore. Per affrontare il viaggio con serietà è essenziale meditare ogni mattina e ogni sera. *Non ci sono scorciatoie. Non c’è misticismo istantaneo, ma c’è la realtà del pellegrinaggio verso il proprio cuore.* Nella meditazione non ci viene chiesto di assumere l’esperienza di seconda mano di qualcun altro, nemmeno la testimonianza degli apostoli o di san Paolo. Ognuno di noi è invitato a scandagliare queste profondità, a entrare in contatto con lo Spirito di Cristo, *nella propria esperienza.* In questo processo *diventiamo completamente reali*, completamente la persona che siamo chiamati ad essere. In questo processo del vivere della potenza di Cristo, tutte le divisioni vengono trascese⁴¹.

³⁹ Cf. Ap 3,20.

⁴⁰ «Tu autem eras interior intimo meo», Agostino, *Confessioni*, 3,6,11: PL 32,688.

⁴¹ J. MAIN, *Pienamente vivi. La pratica della meditazione cristiana*, Effatà Editrice, Cantalupa (Torino) 2023, pp. 14-15. I corsivi sono miei.

In poche parole un insegnamento profondo sul perché vale la pena di cominciare a meditare. Ogni uomo, anche senza saperlo, compone la propria vita secondo leggi di bellezza e armonia, perfino nei momenti di più profondo smarrimento. E questo principio di armonia è lo Spirito di Cristo che geme dentro di noi, così come tutta la creazione geme e soffre le doglie del parto⁴², nella fiduciosa attesa della redenzione. Ma in questo viaggio nella caducità e nella fremente speranza possiamo compiere il pellegrinaggio verso il cuore, vivendo un'esperienza personale che non possiamo delegare ad alcuno né vivere per interposta persona. E in questo pellegrinaggio verso il cuore non ci sono scorciatoie: man mano che si avanza nel percorso ci troviamo a scandagliare profondità inaudite e spesso sconosciute finché non ci è dato, per grazia, di entrare in relazione con lo Spirito di Cristo, che ci inabita per il dono del battesimo. La bellezza di questo faticoso e talvolta impervio pellegrinare è che ogni divisione interiore viene trascesa, ogni frammentazione ricomposta, ogni ferita risanata; diventiamo finalmente la persona che siamo chiamati a essere. Si acquista uno sguardo limpido, luminoso, penetrante.

Nella tradizione spirituale cristiana lo scopo della meditazione è la contemplazione: avere gli occhi di Dio, lo sguardo di Dio sulle cose; vedere se stessi, gli altri e la realtà con i suoi occhi. Allora tutto apparirà meraviglioso. Nel silenzio orante della meditazione si fa esperienza dell'amore folle di Dio per ogni creatura; si impara ad accogliere la vita così com'è, benedicendo ogni giorno donato. Si

⁴² Cf. Rm 8,22.

impara a fiorire anche in acque torbide e a dare frutto. Si diventa fecondi e quindi felici, perché la felicità è sempre fecondità, fioritura, bellezza, armonia nel contrappunto.

Si impara, come diceva Ignazio di Loyola a: *gustar a Dios en todas las cosas*, a incontrare e gustare Dio in tutte le cose, e già in questa vita fare esperienza di vita eterna, vita che non muore, vita divina dentro di noi. Si impara ad amare e a essere veramente liberi, perché è la verità che ci fa liberi quando il cielo abita dentro di noi. La preghiera contemplativa è l'aratro con cui lo Spirito di Dio solca il nostro cuore indurito, lo trasforma e lo rende un cuore di carne, un cuore capace di amare.

Mi sembrano ottimi motivi per cominciare a meditare e perseverare per tutta la vita.

Il metodo è una via per trovare la Via

*Svegliati tu che dormi, risorgi dai morti,
e Cristo ti illuminerà.*

Lettera agli Efesini 5,14

*Con le preghiere il monaco si studia di curare
tutte le ferite della sua anima.*

EVAGRIO PONTICO

La parola «metodo» ha un'etimologia molto interessante: deriva dal greco *méthodos*, la via, la strada (*hodos*) attraverso la quale si va oltre, o il cammino che si deve fare per raggiungere una meta. Anche nella pratica spirituale il metodo e la disciplina hanno un loro valore fondamentale. La parola «metodo» risponde sostanzialmente alla domanda: come si fa? Quale strada devo percorrere nel cammino

spirituale? Senza metodo e senza una disciplina ci si perde facilmente, si smarrisce la via. Personalmente ho sottovalutato questi aspetti per molto tempo, finché alcune esperienze importanti e il confronto con guide spirituali autorevoli mi hanno aiutato a comprendere i benefici di un metodo e a mettere in pratica tutto ciò che poteva sostenermi nel cammino meditativo. Fondamentali sono stati i lunghi ritiri di meditazione intensiva che ho frequentato anche in ambiente buddhista⁴³, e che moltissimo hanno giovato anche alla mia pratica di preghiera cristiana, senza alcun cedimento al sincretismo né confusione dottrinale. I ritiri di meditazione intensiva si svolgono in assoluto silenzio e con grande disciplina mentale, con una notevole porzione della giornata dedicata sia alla meditazione seduta che alla meditazione camminata: si arriva a meditare fino a otto-dieci ore al giorno. Alla fine del ritiro, il pranzo della domenica è in condivisione con tutti i partecipanti: un momento prezioso per lo scambio e la conoscenza reciproca. Ho approfittato di questo momento per confrontarmi con alcuni partecipanti sulle intenzioni e i metodi della pratica meditativa, facendo sempre un paio di domande che mi stanno particolarmente a cuore: «Provenite da un ambiente cristiano? Che cosa avete trovato nel buddhismo che non avete trovato nella tradizione cristiana?». Le risposte che ho ricevuto, quasi sempre le stesse, mi hanno fatto riflettere: «Un metodo! Una via iniziatica scandita da passaggi e rituali che hanno favorito l'acquisizione di contenuti e

⁴³ Mi riferisco soprattutto ai ritiri intensivi di meditazione *vipassana* e *samatha*, che ho frequentato per dodici anni all'Istituto Lama Tzong Khapa a Pomaia (Pisa), con autorevoli insegnanti sia orientali che occidentali.

la costanza nella pratica spirituale». Di rimando a queste considerazioni di solito dicevo: «Sapevate che la meditazione esiste anche nella tradizione cristiana?». Le risposte erano pressoché equivalenti: «No! Non lo sapevamo. Siamo cresciuti in ambienti cattolici ma nessuno ce l'ha mai proposta. Quello che ci veniva offerto non saziava la sete che avevamo di un'intensa vita spirituale».

Questi scambi a fine ritiro sono stati utili per comprendere quanto sia importante proporre un cammino iniziatico che dia oltre ai contenuti dottrinali e spirituali anche una disciplina che accompagni e sostenga il percorso. La tradizione cristiana è ricchissima di esperienze, metodi, e autori spirituali come i Padri, i monaci e tanti santi e maestri, anche laici, che ci hanno donato strumenti variegati e preziosi per percorrere l'arduo cammino dell'orazione e della preghiera del cuore. Tutto questo è, a mio giudizio, di fondamentale importanza, ben sapendo, come ribadisce il Catechismo della Chiesa Cattolica, che: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù»⁴⁴.

Nella tradizione cristiana è lo Spirito Santo la guida. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo, e l'approdo è sempre Gesù Cristo. Il fine è ben sintetizzato nelle parole di san Paolo ai Galati: «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me»⁴⁵. E di santa Teresa d'Avila: «L'orazione mentale, a mio parere, non è che un inti-

⁴⁴ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2707.

⁴⁵ Gal 2,20.

mo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati»⁴⁶.

Dunque sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona, come non prega solo il sentimento. Gli antichi Padri solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà. Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede. I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù.

Il Catechismo precisa:

La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La

⁴⁶ TERESA D'AVILA, *Vita*, 8,5.

preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo»⁴⁷.

Tra i tanti metodi che si sono sviluppati nella tradizione cristiana, specialmente in quella orientale, un accenno particolare merita il cosiddetto metodo psicofisico dell'esicasmò, che approfondiremo più avanti. Un metodo nato nell'ambito monastico del Monte Athos, nel Medioevo, e utile per stabilizzare l'attenzione della mente e il coinvolgimento del corpo nella preghiera:

Il metodo psicofisico non è una tecnica obbligatoria, in senso meccanico, che conduce alla visione di Dio, ma un esercizio propedeutico atto ad acquisire stabilmente la pratica dell'attenzione per mantenere l'intelletto purificato, impedendo che venga sviato da se stesso dall'inquietante pensiero girovago. Infatti lo scopo di questo metodo è quello di non proiettare all'esterno lo sguardo dell'orante⁴⁸.

Certamente il metodo psicofisico è molto utile per favorire la concentrazione del meditante ma non solo: consente anche di calare la preghiera nei dinamismi profondi della persona e spalancare la via alla grazia che rigenera e che fa nuova la vita.

Per quanto il metodo sia utile e spesso necessario, specialmente per i principianti, non va comunque assolutizzato ed è sempre bene che sia supervisionato da una guida spirituale esperta, come ci ricorda padre Spidlík:

⁴⁷ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2708. Citato da papa FRANCESCO, Udienza generale, 28 aprile 2021.

⁴⁸ R. D'ANTIGA, *Gregorio Palamas e l'esicasmò. Un capitolo di storia della spiritualità orientale*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo (Milano) 1992, p. 64.

L'ambiente tranquillo, l'oscurità, la posizione seduta, la tensione dei muscoli, tutto questo si riduce all'esperienza generale che l'attenzione dell'anima dipende anche da una posizione corporea, la quale è, nella preghiera, come le fondamenta di un edificio. D'altra parte i veri spirituali sono tutti d'accordo nel sostenere che il metodo non può essere considerato un "mezzo rapido", una scorciatoia per giungere alla contemplazione senza passare attraverso i mezzi ordinari della *praxis* cristiana. Si ritiene inoltre che «tutto ciò che non conviene a tutti e senza una guida personale può essere spesso pericoloso (Teofane il Recluso)»⁴⁹.

Per entrare davvero nella meditazione profonda e gustare la gioia della contemplazione è fondamentale l'eliminazione di ogni pensiero che distolga dall'intimità, cuore a cuore, con l'Amato. La ragione si comprende facilmente e consiste nella necessità di bloccare i processi discorsivi per ridestare il cuore, la sede dell'incontro amoroso e organo della percezione interiore che spesso giace atrofizzato a causa della proliferazione dei pensieri⁵⁰.

L'ascesi e la grazia

Chi prega riceve grandi doni dalla sua preghiera, prima ancora di ricevere quello che chiede. La preghiera calma i turbamenti dell'anima, assopisce la collera, scaccia la gelosia, spegne la cupidigia, diminuisce e inaridisce l'attaccamento ai beni di questa terra, procura allo spirito una pace profonda.

SAN GIOVANNI CRISOSTOMO

⁴⁹ T. SPIDLÍK, *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 1995, p. 295.

⁵⁰ Cf. I. HAUSHERR, *Solitudine e vita contemplativa secondo l'escismo*, Queriniana, Brescia 1978, p. 87.

*Solo il Salvatore è il primo ad avere realizzato
l'uomo autentico e perfetto.*

SAN NICOLA CABASILAS

Il fine della vita spirituale cristiana è la deificazione (*theosis*). «Dio si è fatto uomo perché l'uomo divenga Dio», questa è la formula con la quale molti Padri, per secoli, hanno sintetizzato il significato dell'incarnazione del Verbo⁵¹. I Padri accomunano la salute dell'uomo allo stato di perfezione al quale egli è destinato per natura, e questa consiste nell'essere deificato; divenire dio per grazia. Dio infatti ha creato l'uomo a sua immagine e somiglianza⁵² e gli ha dato, fin dall'origine, iscrivendolo nel suo essere, la possibilità di conformarsi a lui⁵³. La maggior parte dei Padri distingue l'immagine e la somiglianza: mentre l'immagine è attuale, la somiglianza è virtuale, si può realizzare, cioè, solo attraverso la libera partecipazione dell'uomo alla grazia deificante di Dio⁵⁴.

Come afferma san Basilio Magno: «Creiamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza: noi possediamo l'una per creazione, acquisteremo l'altra per mezzo della volontà»⁵⁵. Con il peccato originale, Adamo si è allontanato dalla via in cui Dio lo aveva posto al momento della creazione; l'uomo ha mancato lo scopo che la sua stessa natura gli donava. Si

⁵¹ Cf. IRENEO DI LIONE, *Contro le eresie*; ATANASIO D'ALESSANDRIA, *Discorso contro gli Ariani*, I,54; GREGORIO NAZIANZENO, *Poesie dogmatiche*, X,5-9.

⁵² Cf. Gen 1,26.

⁵³ Cf. J.-C. LARCHET, *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2003, p. 15.

⁵⁴ *Ivi*, p. 17.

⁵⁵ BASILIO MAGNO, *Omellerie sull'origine dell'uomo*, I,16.

crea così una disarmonia profonda nell'essere dell'uomo, poiché Adamo ha smesso di essere partecipe della Fonte di ogni perfezione, in lui le virtù si sono indebolite ed egli ha perduto la somiglianza con Dio. L'immagine di Dio, che non si può perdere, sussiste ancora nell'uomo decaduto, ma non essendo più illuminata dall'unione dell'uomo con Dio, non trovando più il suo compimento nella realizzazione della somiglianza che costituisce la sua finalità vera, essa è come snaturata e velata⁵⁶. Solo per mezzo dell'incarnazione di Cristo l'umanità viene pienamente reintegrata nella sua natura originale e l'uomo ritrova la possibilità di realizzare quella perfezione alla quale era destinato fin dalle origini. Cristo è chiamato «ultimo Adamo»⁵⁷, non in quanto porterà all'uomo un'altra natura e un altro destino, diversi da quelli assegnati al primo Adamo, ma in quanto viene a compiere lui stesso quello che Adamo per sua colpa non ha realizzato⁵⁸.

Il pensiero teologico occidentale ha interpretato l'azione redentrice e salvifica di Cristo in termini essenzialmente giuridici, mentre nella tradizione orientale essa è stata interpretata essenzialmente in termini terapeutici⁵⁹. Il verbo *sozein* ha il duplice significato di salvare e guarire:

⁵⁶ Cf. LARCHET, *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*, p. 21.

⁵⁷ Cf. 1Cor 15,45: «Il primo uomo, Adamo, divenne un essere vivente, ma l'ultimo Adamo [*eskatos Adam*] divenne spirito datore di vita».

⁵⁸ Cf. N. CABASILAS, *La vita in Cristo*, a cura di U. Neri, Utet, Torino 1971, p. 92.

⁵⁹ Cf. V. LOSSKY, *À l'image et à la ressemblance de Dieu*, Paris 1967, pp. 95-108, citato in LARCHET, *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*, p. 5.

INDICE

| | |
|---|-----|
| INTRODUZIONE..... | 7 |
| La meditazione è un'esperienza universale | 19 |
| Meditare per vivere | 27 |
| Il metodo è una via per trovare la Via | 40 |
| L'ascesi e la grazia | 45 |
| La preghiera di Gesù e nel "Nome" di Gesù | 52 |
| Le origini e lo sviluppo dell'esicasmò e della preghiera del cuore: dai Padri del deserto al pellegrino russo | 63 |
| La preghiera del cuore o preghiera di Gesù: l'esicasmò | 119 |
| L'ardente desiderio ci guida..... | 135 |
| Farsi cavità e ricevere il soffio divino | 137 |
| L'uomo nascosto nel cuore: rientrare in se stessi | 139 |
| La ricerca dell'esichia o pace del cuore | 146 |
| Il metodo psicofisico dell'esicasmò | 159 |
| Le disposizioni interiori: porre le basi per la meditazione e la preghiera del cuore | 172 |

| | |
|---|-----|
| Il corpo: tempio dello Spirito | 195 |
| La mente: concentrazione e unificazione | 198 |
| Lo spirito: «scendere con la mente nel cuore» | 207 |
| Per cominciare: il luogo, la postura, il respiro, il tempo | 215 |
| L'invocazione del Nome: il mantra o giaculatoria..... | 220 |
| Pregheira delle labbra, della mente e del cuore | 227 |
| Difficoltà e ostacoli nella pratica meditativa..... | 235 |
| La guida spirituale: ruolo e criteri di discernimento.. | 244 |
| Meditare insieme: i gruppi di meditazione | 247 |
| Per concludere o per iniziare? | 249 |
| Appendice | |
| ESERCIZI: FACCIAMO PRATICA | 253 |
| Bibliografia | 283 |
| Note sull'autore | 297 |
| Ringraziamenti | 299 |

La meditazione affonda le sue radici anche nella tradizione cristiana.

Dalla preghiera dei Padri del deserto fino all'esicasmò, essa apre alla pace del cuore e alla gioia profonda.

Questo testo, ricco di citazioni patristiche e spirituali, offre non solo la dottrina dell'esicasmò ma anche un metodo semplice per cominciare, facendo della meditazione il cuore della vita interiore. In appendice, l'autore propone dodici esercizi sperimentati nei Gruppi di meditazione cristiana per imparare a meditare ed entrare più pienamente nella vita.

€ 25,00



ISBN 978-88-250-6105-5

