



*Note di
ricerca spirituale*

APPUNTI DI VIAGGIO 127

Anno XXII - Mensile Maggio-Agosto 2013 (1/7)

di Marco Raghianti



Edizioni Appunti di Viaggio

LA CONTEMPLAZIONE CRISTIANA

La mappa — Shalom — L'eternità nel tempo — Quale corpo dopo la resurrezione? — A proposito di vecchiaia — VEDERE CON CUORE: Dal Cristo esclusivo al Cristo inclusivo — Pratica della meditazione esicasta — Omelia della Santa Messa celebrata per l'inizio del ministero petrino — Corsi di meditazione e di preghiera — NOVITÀ IN LIBRERIA: LA PREGHIERA DEL CUORE [*Apprendere a meditare (I)*], LA CONTEMPLAZIONE CRISTIANA [*La Preghiera del Silenzio per la trasformazione dell'anima*]. Entrambi i testi sono pubblicati nelle Edizioni Appunti di Viaggio

Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom
Pasquale Chiaro
- 6 L'eternità nel tempo
Alessia Piana
- 11 Quale corpo dopo la resurrezione?
Gerald O'Collins
- 19 A proposito di vecchiaia
Antonietta Bardellini
- 23 VEDERE CON CUORE: Dal Cristo esclusivo al Cristo inclusivo
John Martin Kuvarapu
- 33 Pratica della meditazione esicasta
Jean-Yves Leloup
- 47 Omelia della Santa Messa celebrata per l'inizio del ministero petrino
Francesco I
- 51 Corsi di meditazione e di preghiera
- NOVITÀ IN LIBRERIA
- 53 *LA PREGHIERA DEL CUORE [Apprendere a meditare (I)]*, Antonio Gentili
- 59 *LA CONTEMPLAZIONE CRISTIANA [La Preghiera del Silenzio per la trasformazione dell'anima]*, di Marco Raggianti
- Entrambi i testi sono pubblicati nelle Edizioni Appunti di Viaggio

Noi siamo nel tempo ma non apparteniamo al tempo, la nostra vera dimensione, come ciascuno di noi sente in cuor suo, è l'eternità. Noi tutti sentiamo di appartenere a qualcosa di immutabile, eterno, perfetto, verso cui tendiamo, eppure nella quotidianità ci facciamo travolgere da infiniti impegni e attività, in una continua ansia e smania di *fare* e di *avere*. [6]

DAL CRISTO ESCLUSIVO
AL CRISTO INCLUSIVO

L'argomento della conversione è un tema molto sensibile là dove i cristiani rappresentano una minoranza. I cristiani credono che Cristo abbia dato loro la missione di predicare la buona novella e di convertire la gente al cristianesimo. In India, le organizzazioni indu sono contrarie alle conversioni e asseriscono che ogni attività di assistenza sociale gestita dai cristiani abbia come motivazione unica la conversione. I cristiani indiani argomentano che la Costituzione Indiana dà loro il diritto di predicare e di diffondere la loro religione. Tutto questo crea un conflitto tra indu e cristiani, che si risolve in una costante tensione e in azioni violente. [23]

La mappa

QUALE CORPO DOPO LA RESURREZIONE?

La risurrezione dai morti significherà la piena e definitiva personalizzazione e spiritualizzazione della nostra materia, non il suo annullamento. Grazie all'azione dello Spirito Santo, lo spirito umano «dominerà» la materia, nel senso che il corpo manifesterà con chiarezza e servirà lo spirito glorificato degli esseri umani. Accettare questo richiede uno sforzo di immaginazione. Possiamo essere aiutati a farlo riflettendo su un aspetto della vita di risorti: la nostra mutata capacità di comunicare. [11]

LA PREGHIERA DEL CUORE
Apprendere a meditare [I]. Corso base



di Antonio Gentili
EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO

A PROPOSITO DI VECCHIAIA

Sono vecchia? Le mie rughe, i capelli più bianchi che grigi, le ossa arrugginite, la vista indebolita, la memoria ballerina, i movimenti rallentati e tanti altri piccoli e grandi segnali dicono SÌ. Ho 75 anni suonati. Ad alcuni possono non sembrare tanti ma io so che lo sono. Ho avuto una vita ricca di esperienze, ho conosciuto

luoghi e gente lontana, ho lavorato tanto *con e per* persone diverse fra loro ma che mi hanno sempre stimolato e aiutato nel mio percorso di crescita umana e spirituale. Ho molto amato e molto sofferto. Sento che sto lasciando una stagione di vita per viverne un'altra. Sì, sono vecchia. [19]

PRATICA DELLA MEDITAZIONE ESICASTA

Qualunque sia la tua pratica, o la tua meditazione, chiediti se essa ha un cuore; poi chiediti se è il cuore di un uomo come Abramo; chiediti anche, se osi, se quel cuore è il cuore di un uomo in Dio o il cuore di Dio nell'uomo; chiediti se quel cuore è quello di Cristo o quello dell'Amore che si è incarnato "per il bene tuo e per il bene di tutti"... [33]

OMELIA DI PAPA
FRANCESCO I

Oggi, insieme con la festa di san Giuseppe, celebriamo l'inizio del ministero del nuovo Vescovo di Roma, successore di Pietro, che comporta anche un potere. Certo, Gesù Cristo ha dato un potere a Pietro, ma di quale potere si tratta? Alla triplice domanda di Gesù a Pietro sull'amore, segue il triplice invito: *pasci i miei agnelli, pasci le mie pecorelle*. Non dimentichiamo mai che il vero potere è il servizio e che anche il Papa per esercitare il potere deve entrare sempre più in quel servizio che ha il suo vertice luminoso sulla Croce; deve guardare al servizio umile, concreto, ricco di fede, di san Giuseppe e come lui aprire le braccia per custodire tutto il popolo di Dio e accogliere con affetto e tenerezza l'intera umanità, specie i più poveri, i più deboli, i più piccoli... [47]

Shalom

Anche quest'anno siamo arrivati al termine del percorso e ci prepariamo alla pausa estiva. Pausa importante per ricaricarci di energia e necessaria perché con questo caldo sarebbe spossante continuare ad operare a pieno ritmo. Spero quindi che ognuno di voi abbia un posto dove ritirarsi per qualche settimana per "ricentrarsi", ovvero riordinare le idee sul prosieguo del cammino e meditare sulla vanità della condizione umana.

Io, credo che cercherò soprattutto di recuperare le forze perché mi sento un pochino stanco.

Per quanto riguarda l'anno che chiude, oltre ai numeri della rivista con molti articoli belli e interessanti [scusate le mie parole, ma "ogni scarrafone è bello a mamma soia"], abbiamo anche pubblicato diversi libri particolarmente pregevoli, con argo-

menti spesso originali nel panorama della spiritualità in Italia. Mi riferisco, ad esempio, al libro di Paul Liberman, *Il fico fiorisce* [Edizioni La parola], sulla "fioritura" degli ebrei messianici, al libro di Filippo Carli [con Antonia Tronti e Mauro Bergonzi], *La danza della vita* [Edizioni La parola], sulla bellezza e sul senso della vita, e al libro di Matteo Karawatt, *Non sapevo di sapere*, secondo testo di una originale trilogia sullo Yoga, iniziata con *Oltre il corpo, oltre la mente*, entrambi delle Edizioni La parola. Mi riferisco anche ai tre testi pubblicati nelle Edizioni Appunti di Viaggio, ovvero *Il libro della Grazia Speciale* di Santa Matilde di Hackeborn, che racconta del rapporto privilegiato della santa con Gesù e delle sue "rivelazioni", *La Contemplazione Cristiana* di Marco Raggianti, allievo "speciale" di Thomas Keating, che ci

istruisce sul *Cammino* contemplativo messo a punto dal suo maestro, con frequenti riferimenti alla tradizione contemplativa taoista di cui è grande esperto; infine *La preghiera del cuore* di p. Antonio Gentili, tra i più grandi esperti di meditazione cristiana in Italia, che ci guida alla pratica del cammino meditativo. Degli ultimi due testi citati trovate la presentazione su questo numero della rivista.

Oltre alle belle novità ora ricordate abbiamo anche ristampato diversi testi ormai esauriti, appartenenti quasi tutti alle Edizioni Appunti di Viaggio, *Diventa chi sei e Ritorniamo al cuore* di Maria Pia Giudici, *Dentro il mistero* di Giovanni Vannucci e *La via della non-conoscenza* di John Main, ai quali va aggiunto un libro delle Edizioni La parola, *L'essenza della vita* di Willigis Jager.

Mi sembra di poter dire che abbiamo fatto un bel lavoro.

E veniamo a questo numero della rivista.

Anche questa volta siamo riusciti ad offrirvi testi belli e nutrienti da leggere e gustare. Mi limito a citare solo tre articoli, *L'eternità nel tempo* di Alessia Piana, *Quale corpo dopo la risurre-*

zione? di Gerald O'Collins S.I., e *A proposito di vecchiaia*, una testimonianza sulla vecchiaia di Antonietta Bardellini. Insomma, il nostro viaggio continua.

Con questo numero della rivista si chiude l'anno e scade l'abbonamento, che va quindi rinnovato per continuare insieme questo nostro viaggio.

Le quote restano invariate:

35 euro per l'abbonamento ordinario;

50 euro per l'abbonamento amici;

100 euro per l'abbonamento sostenitori.

Per l'estero diventano 70 euro per i paesi europei e 90 per quelli fuori dall'Europa.

Allegato alla rivista trovate il bollettino per il rinnovo.

Mi sembra di aver detto tutto quello che avevo da dire. Vi abbraccio tutti e vi saluto con affetto, e ci ritroveremo i primi di ottobre.

Pasquale Chiaro

Roma, 20 giugno 2013

EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO

“LA PREGHIERA DEL CUORE

Apprendere a meditare [I]”

di Antonio Gentili

pagg. 146, euro 15,00

Capitolo IV

CONTEMPLAZIONE

L'itinerario che stiamo svolgendo ha attivato l'intelletto con la meditazione, e l'affetto con l'orazione. Scrive san Bonaventura (1221ca.-1274), il “dottore serafico”: «Quando anima pervenit ad gratiam contemplationis, et intellectus haurit lumen cognitionis et affectus incendium dilectionis; Quando l'anima giunge alla grazia della contemplazione, l'intelletto attinge alla luce della conoscenza e l'affetto all'incendio dell'amore». Siamo quindi in grado di aprirci a quella «conoscenza d'a-

more» nella quale gli autori spirituali fanno consistere la contemplazione, ossia l'approdo della pratica spirituale. Ma c'è di più: nel capitolo precedente ci siamo soffermati a illustrare ciò che gli antichi chiamavano “azione” intesa come quell'ascesi che ha il suo esito nell'amore. E infatti sarebbe impossibile «aderire a Dio con la mente e con il cuore», se non fossimo impregnati d'amore attraverso un insonne lavoro di purificazione e di elevazione interiori, nonché un'attiva ricezione della grazia celeste.

Dono o compito?

Nell'insegnamento degli autori medievali l'esperienza contemplativa si situa al culmine di un duplice processo, legato al primo allo studio delle Scritture e

il secondo a una loro applicazione alla preghiera (la *Lectio divina*). Lo studio approfondisce il testo sacro, ne coglie il significato per noi, le sue implicanze morali in ordine alla nostra condotta e infine prende atto dell'esito finale cui conduce: la visione di Dio. Analogamente l'approccio orante – come ben sappiamo – parte dalla lettura, si sofferma nella meditazione, trae ispirazione per l'orazione e approda alla contemplazione.

In merito alla quale ci si può chiedere se la si debba considerare alla stregua di un dono o se essa costituisca un compito. Come a dire: qual è la parte dell'uomo e quella di Dio? Di fatto l'esperienza contemplativa implica una vera sinergia tra dono e compito. Alle volte sembra urgere il compito; altre volte si presenta come dono. L'essenziale è che l'uno non resti senza l'altro. In ultima istanza ci si renderà conto però che lo stesso compito è già un dono! Ce lo ricorda san Paolo, quando si domanda: «Che cosa possiedi che tu non l'abbia ricevuto?» (1 Cor 4,7).

Come si giunge alla contemplazione

Ciò detto ci domandiamo come si giunge alla contemplazione, quali ne sono i segni, quali le caratteristiche e infine quale impatto è destinata a sortire nel nostro vissuto, sia sotto il profilo "affettivo" sia sotto quello "effettivo".

Si giunge alla contemplazione *per naturale evoluzione* o per deliberato proposito. Di sua natura l'uomo si evolve – o dovrebbe evolversi – all'insegna di un triplice processo: di *semplificazione*, di *interiorizzazione* e di *ricerca dell'essenziale*. In altri termini, una corretta evoluzione dell'essere umano dovrebbe comportare la ricerca della semplicità nella gestione dei propri bisogni; una progressiva capacità di raccoglimento e di ascolto interiore; e infine una disposizione d'animo che punta su ciò che è imperituro. Un insieme di aspetti che, a ben vedere, rivelano l'orientamento contemplativo insisto in ogni creatura.

Ma alla contemplazione si può giungere o quantomeno orientarsi anche *attraverso un deliberato proposito* che in qualche modo brucia le tappe della naturale evoluzione umana. Se così

non fosse, i grandi mistici non urgerebbero perché ci si impegni senza indugio nella pratica contemplativa. E infatti l'uomo è progetto, si proietta verso un oltre che gli fa da punto di riferimento e che costituirà la meta del suo cammino, quando il tempo sfocerà nell'eterno. Tale protensione dà un senso alla nostra esistenza, ci consente di sprigionare grandi energie e di convogliarle verso un obiettivo preciso. Con più diretto riferimento alla pratica spirituale, puntare sulla contemplazione, e cioè su quel «silenzio amoroso» – silenzio della mente e amore ridestato nel cuore – che ne costituisce la vera natura, ci aiuta ad affrancarci da modalità imperfette di orazione, anche se necessarie e legittime, come la dimensione affettiva, immaginativa e discorsiva.

I segni del passaggio

Siamo ora in grado di stabilire quando di fatto suona per noi il passaggio alla contemplazione. Gli autori spirituali ci offrono una serie di segni. Daremo la parola a colui che è stato definito il principe dei mistici cristiani, san Giovanni della Croce (1542-1591). Egli ne scrive in questi termini:

Si ha «il *primo segno* quando [la persona spirituale] si accorge di non poter più meditare e discorrere con l'immaginazione, né provare gusto in questo esercizio, come per il passato; anzi, ora trova aridità in ciò su cui aveva l'abitudine di fissare il senso e da cui era solita ricavare gusto. Ella però non dovrà abbandonare la meditazione, finché potrà ritrarne frutto e discorrere, a meno che non si stabilisca nella pace e nella quiete delle quali si parlerà al terzo segno.

Il *secondo* si ha quando [la persona spirituale] si accorge di non avere alcun desiderio di applicare l'immaginazione e il senso a nessun altro oggetto particolare, esteriore o interiore. Con ciò non voglio dire che la fantasia non si sbizzarrisca a suo piacere, perché anche nel più grande raccoglimento essa non cessa di essere libera, ma che [la persona spirituale] non gode di applicarla di proposito ad altre cose.

Il *terzo* e più certo, è se [la persona spirituale] trova soddisfazione a starsene sola con attenzione amorosa in Dio, senza considerazione particolare, e in pace interiore, quiete e riposo, senza atto né esercizio delle sue potenze – intelletto, memoria e

volontà – per lo meno senza quello discorsivo, che consiste nel passare da una cosa a un'altra; gode invece di rimanere nell'attenzione e conoscenza generale amorosa, di cui ho parlato, facendo a meno di ogni conoscenza particolare e rinunciando a comprendere l'oggetto.

La persona spirituale deve vedere contemporaneamente in sé almeno questi tre segni, prima di decidersi a entrare nella contemplazione».

Resta il fatto che, appunto perché in anticipo sui tempi, l'esperienza contemplativa avverrà sempre, al dire di sant'Agostino, «furtim et raptim; in modo furtivo e fuggevole», e quelli in cui si verifica saranno sempre «rari e brevissimi momenti», come si legge nella *Nube della non-conoscenza*. Giovanni della Croce parla di «arida e oscura contemplazione» e chi vuole percepirne il frutto, cioè Dio stesso, resta deluso: «è come l'aria che esce, se vogliamo serrarla nel pugno». San Bernardo, dottore della Chiesa e mistico, considera beato chi almeno una volta in vita e sia pure per un istante, avrà avuto raggiunto la vetta della visione, sia pure «caliginosa», di Dio!

Quale influsso nella preghiera e nella vita

La pratica contemplativa può essere definita «ricerca orante del nulla», poiché comporta quel radicale silenzio davanti a Dio che ci introduce nell'intimità divina e nel beatificante abbraccio trinitario. L'autore delle *Nube della non-conoscenza* parla di un «nobile e amoroso nulla», attraverso il quale si rivela l'«alto e santo tutto di Dio». La qualifica di «nobile» e «amoroso» conferisce al nulla dell'uomo due importanti qualifiche che ne mostrano la positività e fanno comprendere che la pratica contemplativa, se azzerà ogni riferimento egoico, dischiude con ciò la via alla perfetta carità. Analogamente definire «alto» e «santo» il tutto di Dio sottolinea la trascendenza divina e ci mette a parte della sua santità. Con questo la pratica orante, purificata da quanto può chiuderci nella nostra condizione di finitudine e di fallibilità, raggiunge il suo approdo. È ciò che Gregorio Magno (540-604) annota in merito al grande patriarca dell'Occidente Benedetto da Norcia (480-547), il quale negli slanci contemplativi «se sub se reliquit; abbandonava se stesso sotto di sé» per immergersi in Dio.

La dinamica tutto-nulla è ripresa da san Giovanni della Croce, che in una celebre pagina ci propone una ricerca, questa volta a un tempo affettiva ed effettiva, del nulla. Il suo linguaggio è radicale, ma proprio per questo tanto provocatorio quanto efficace per smascherare quell'insieme di "gherminelle mentali" che ci tengono prigionieri del nostro io. In ogni caso il messaggio che il santo ci trasmette manifesta la suprema libertà interiore che accompagna la persona spirituale, ed è in questa chiave che va letto! Egli invita anzitutto a fronteggiare «le quattro passioni naturali: gioia, tristezza, timore, speranza» con una coerente disciplina:

«L'anima cerchi sempre di inclinarsi:
non al più facile, ma al più difficile;
non al più saporoso, ma al più insipido;
non a quello che piace di più, ma a quello che piace di meno;
non al riposo, ma alla fatica;
non al conforto, ma a quello che non è conforto;
non al più, ma al meno;
non al più alto e pregiato, ma al più vile e disprezzato;

non alla ricerca di qualche cosa, ma a non desiderare niente;
non alla ricerca del lato migliore delle cose create, ma del peggiore
e a desiderare nudità, privazioni e povertà di quanto c'è al mondo per amore di Gesù Cristo».

E quindi prosegue con le famose strofe:

«Per giungere a gustare il tutto,
non cercare il gusto in niente.
Per giungere al possesso del tutto,
non voler possedere niente.
Per giungere a essere tutto,
non voler essere niente.
Per giungere alla conoscenza del tutto,
non cercare di sapere qualche cosa in niente.
Per venire a ciò che ora non godi,
devi passare per dove non godi.
Per giungere a ciò che non sai,
devi passare per dove non sai.
Per giungere al possesso di ciò che non hai;

devi passare per dove ora niente hai.

Per giungere a ciò che non sei;

devi passare per dove ora non sei».

A questo punto passa a illustrare il modo di comportarsi per non essere d'impedimento al tutto:

«Quando ti fermi su qualche cosa,
tralasci di slanciarci verso il tutto.

Per giungere interamente al tutto,
devi totalmente rinnegarti in tutto:

E quando tu giunga ad avere il tutto,
tu devi possederlo senza voler niente,
poiché se tu vuoi possedere qualche cosa nel tutto,
non hai il tuo solo tesoro in Dio.

In questa nudità lo spirito trova il suo riposo poiché non desiderando niente, niente lo appesantisce nella sua ascesa verso l'alto e niente lo spinge verso il basso, perché si trova nel centro della sua umiltà».

I santi enfatizzano l'esperienza del tutto-nulla come vera cifra della pratica spirituale e della sua piena realizzazione. San Paolo della Croce (1694-1775) scrive: «Chi studia la scienza del nulla impara a conoscere il vero tutto, che è Dio» e san Giuseppe Moscati (1880-1927), il “medico santo”, testimonia che Dio gli «aveva concesso una grande grazia, cioè di capire che egli è tutto e io sono nulla». Ed è come se Dio ci chiedesse: “Fatti nulla e io mi faccio tutto in te”; “Fatti cavità, e io mi farò torrente”!

Una persona, tetraplegica, dalla “prigionia” della sua carrozzina, celebrava il Natale scrivendo questi versi:

Tutto e niente

Non ho niente
e possiedo tutto,
sono a mani vuote
e abbraccio il mondo,
mi trovo in lacrime
e gusto la pace,
sono nel dolore
e mi sento serena.
Questo mio niente,
mi fa godere tutto.

EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO

“LA CONTEMPLAZIONE CRISTIANA

*La Preghiera del Silenzio
per la trasformazione dell'anima”*

di Marco Raghianti

pagg. 480, euro 27,00

Introduzione

La contemplazione è il metodo più efficace per andare a scoprire la totalità dell'essere, così da poter vivere una vita in completa pienezza, pace e gioia interiore.

Per ottenere questo, la contemplazione, altro non diventa che la pratica dell'essenza della vita che ci spinge a ricercare, approfondire ed ampliare solo ciò che è vero e reale. Restando sempre fermi solo su ciò che è essenziale e reale, la contemplazione permette di ampliare la gamma di esperienze da vivere e condividere in questo mondo.

Tutto ciò che permette una concreta evoluzione ed apertura all'infinito viene amplificato, mentre tutto ciò che finisce perduto in se stesso viene lasciato morire, così da poter indirizzare la coscienza solo sulle potenzialità costruttive.

Affinché si possa arrivare a vivere una vita contemplativa piena ed appagante dobbiamo ricalcare tutte quelle dinamiche funzionali caratteristiche del movimento dello spirito. Tale movimento lo si trova tanto al nostro interno quanto nel movimento dell'universo e della natura. Infatti, trovando quella luce che illumina il nostro movimento interiore, possiamo riconoscere la stessa luce in ogni realtà del creato.

In altri termini, incontrando Dio al nostro interno, eliminiamo quel senso di disconnessione e separazione che è all'origine di ogni paura che porta degenerazione e morte. Muore solo chi vive il senso di separazione da Dio, nella paura che è assenza di amore, muore chi non si perde nel creatore. Sentendoci uno con la fonte originaria della vita, quell'Assoluto che nelle tradizioni monoteistiche viene chiamato Dio, possiamo manifestare noi

stessi a partire da chi siamo veramente. Vive eternamente chi ha conoscenza del creatore, fonte della creazione della natura. Liberi dall'esigenza di compensare la paura che ci fa agire in maniera conflittuale e contraddittoria, ogni azione sarà volta alla condivisione e cooperazione poiché ogni altra realtà, sia la madre terra, sia un altro essere umano o animale, verrà visto non come una minaccia ma come un'opportunità.

Il mondo originariamente era un posto ostile dove qualsiasi cosa veniva vissuta e sperimentata come una minaccia. Eravamo dunque contro tutto e tutti. Con l'evolversi della coscienza abbiamo imparato a conoscere l'altro. Perdendo la paura dell'altro abbiamo cominciato a collaborare insieme fino alla costruzione di società sempre più basate sul mutuo supporto. Ancora lunga è la strada verso la pace. La contemplazione permette di accelerare questo processo nel quale non vediamo più il diverso che è all'esterno come una minaccia ma come un'opportunità di crescita.

La piena e cosciente presenza di essere costantemente nutriti dalla fonte originaria ci libera da qualsiasi paura che non verrà mai più proiettata su nessun altro. Il vedere l'altro come una minaccia è l'inizio di qualsiasi conflitto e guerra.

Mantenendo la coscienza ferma su quel nutrimento costante possiamo avere la forza di scoprire che l'evoluzione passa attraverso una continua perdita di ciò che è vecchio, creando spazio per l'apertura al nuovo.

La contemplazione garantisce di avere questa intima esperienza interiore, così che ogni perdita non verrà vissuta come una minaccia alla propria sopravvivenza ma come un'opportunità di vivere più intensamente. Allo stesso modo la relazione con l'altro diverrà occasione per perdere una parte di ciò con cui ci identifichiamo per aprirci al nuovo che l'altro può garantire.

Si passa così da vedere l'altro come una minaccia da eliminare a ricercare l'altro come un'opportunità da condividere e sfruttare per il bene dell'intera famiglia umana. La vita contemplativa, cioè la vita all'essenza di ciò che esiste, ci fa infatti sperimentare che l'umanità è un'unica famiglia dove nessuno può far male all'altro senza far male a se stesso, così come il far bene a se stessi passa attraverso il generare bene negli altri.

Entrando a scoprire me stesso e Dio, scoprirò che io e l'altro siamo la stessa cosa; non posso ferire nessuno senza ferire me stesso e la felicità altrui diventa il presupposto per la mia felicità.

Sapere che l'altro è uno con me non è però una conoscenza intellettuale ma una maturazione interiore di tutto l'essere. Nel primo caso, pur convincendomi mentalmente, il senso di disconnessione inconscio rimane e con esso la paura che determinerà poi lo svolgersi di ogni rapporto. Nel secondo caso, sparendo il senso illusorio di divisione, avrò l'esperienza diretta di essere uno con l'altro ed ogni mia azione sarà nella direzione di amplificare ed intensificare tale presa di coscienza. Il bene non nasce dalla coercizione esteriore ma dalla maturazione interiore. La contemplazione è il mezzo più efficace e veloce mai sviluppato dall'umanità per coltivare l'animo umano e portarlo a piena maturazione.

Scopo del libro

Il fondamento della trasmissione spirituale non è l'analisi intellettuale o l'acquisizione e l'accumulo di nuove informazioni, bensì generare in chi riceve una dinamica di trasformazione ed elevazione spirituale. Un libro di spiritualità non deve informare ma formare, cioè essere d'aiuto alla formazione spirituale di chi lo legge: essere, dunque, formativo.

Lo scrivere libri, nella tradizio-

ne spirituale, non ha lo scopo di insegnare ma quello di educare. Si educa, dal latino *educere*, "tirar fuori ciò che sta dentro", proprio per permettere ad ogni persona di far scaturire le bellezze contenute al proprio interno. Insegnare è, invece, molto più facile in quanto basta sapere e comunicare all'altro, per educare bisogna essere e trasmettere, lasciar passare senza forzare.

Ogni tradizione spirituale degna di nota ha sempre esposto un sistema teorico, non fine a se stesso, ma come base su cui costruire una pratica di vita che portasse a sperimentare più intensamente e profondamente possibile ogni istante vissuto su questa terra. Poiché l'evoluzione dell'uomo è in continuo sviluppo e la tradizione in continua revisione, non può esistere un sistema completo e definitivo, così come nessun vero maestro spirituale ha mai pensato di codificare un sistema finito.

Ogni sistema, o teoria filosofica, è invece, da sempre, rivolto all'esigenza evolutiva del tempo e del luogo in cui viene esposto. Così per scoprire la modalità di funzionamento dell'animo occidentale è fondamentale capire come pensavano i filosofi greci e i Padri della Chiesa cristiani: sono infatti coloro che hanno generato il pensiero occidentale e la corri-

spondente attitudine alla vita.

Le opere filosofiche dell'antichità, così come quelle dei Padri della Chiesa cristiana, non erano volte ad esporre un sistema a cui uniformarsi rigidamente e acriticamente, ma era la teoria ragionata che si doveva poi tradurre in pratica di vita concreta. La filosofia greca e la teologia cristiana non sono, dunque, l'esposizione di una teoria astratta ma l'informazione mediante logica e intuizione, ragione e fede, che porta all'arte della vita. Vita che si svolge nella totale libertà, spontaneità e semplicità. Per questo Evagrio, riprendendo il concetto antico di filosofia come pratica spirituale, affermava che "il cristianesimo è la dottrina di Cristo che si compone della pratica e della teologia".

La libertà non è il diritto di imporre le proprie esigenze nevrotiche ed emotive agli altri così da compensare la sensazione di separazione da Dio, dalla natura e da ogni creatura vivente. La libertà è libertà proprio da tutte quelle azioni compensatrici che ci spingono a deformare la natura umana. La libertà è muoversi seguendo il movimento spontaneo dello spirito al nostro interno, senza calcolo e dunque senza un perché.

Spostare il livello di coscienza con cui si interpreta la realtà è il

messaggio di qualunque filosofo e mistico di ogni tempo. Infatti, passando da un approccio emotivo ad uno razionale, non come fine ma come mezzo per poi aprirsi a livelli simbolici e psichici, dalla presa di coscienza del proprio destino e dalla volontà di Dio per la nostra vita si arriva a sperimentare ogni manifestazione in questa dimensione come il movimento di uno spirito incarnato. Solo quando c'è la diretta esperienza del movimento dello spirito possiamo comprendere che tutto è connesso e unito e che qualsiasi realtà sulla terra è equanime perché nasce dalla stessa fonte. Solo seguendo il movimento spontaneo dello spirito, che agisce in piena libertà da qualsiasi recita coercitiva dell'ego collettivo, si può fare emergere il bene.

Per fare un esempio, nel *De Trinitate*, sant'Agostino espone il concetto trinitario. Se analizziamo il libro da un punto di vista teorico e razionale, troviamo che la sequenza dei discorsi non segue un sistema coerente e lineare. Da un punto di vista puramente logico e razionale non si può individuare una teoria sistematica della Trinità ma, al contrario, vi si trovano molte contraddizioni. Il libro è infatti strutturato mediante tutta una serie di immagini simboliche che vanno oltre la

razionalità e che agiscono ad un livello più profondo. Esse non hanno dunque lo scopo di un'esposizione razionale, ma quella di stimolare le profondità dell'anima affinché si apra alla verità spirituale della Trinità, cioè all'esperienza diretta della Trinità.

Infatti, ogni esperienza narra-
ta, se osservata in chiave simbolica, serve a liberare nella psiche dei moti che espongono la coscienza fino a sperimentare concretamente la realtà trinitaria. Per questo sant'Agostino afferma che la Trinità è in noi e si produce in noi ogni volta che la riconosciamo.

Ne risulta, dunque, che un insegnamento spirituale non è un'esposizione dettagliata e sistematica di cosa si debba fare così da diventare una determinata realtà preventivata, ma il seguire un insieme di esperienze al fine di diventare ciò che già siamo in profondità. Divenire nella spontaneità dell'amore libero da vincoli coercitivi, vivendo l'amore incondizionato nel pieno distacco da ogni realtà limitata. Per questo, a partire da Socrate e Platone, passando poi per tutti i mistici cristiani, il motto comune è che nessuno può trovare le soluzioni per gli altri. Le soluzioni per la propria vita le troviamo da soli una volta fatta diretta esperienza

del vero noi stessi. Nelle parole di Einstein: "ogni conoscenza della realtà ha origine nell'esperienza, ed in essa si conclude".

Si può esporre una serie di ragioni logiche e razionali per cui abbia senso investire nella ricerca spirituale che è semplicemente la ricerca di sé col fine di scoprirsi in Dio ed in tutto. Ma la filosofia antica¹, come il vero cristianesimo spirituale, può essere compreso solo attraverso la diretta esperienza, quindi solo attraverso il mettere in pratica e sperimentare concretamente la veridicità di questi insegnamenti che seguono la tradizione spirituale occidentale. Ogni cosa esposta nel libro, infatti, è la risultante di un'esperienza diretta che risale all'inizio dell'umanità. Tale esperienza, grazie all'avvento di grandi personaggi come Gesù e all'evolversi della coscienza, pur mantenendo in sé tutti i principi originari, è stata costantemente rivisitata ed adattata alle nuove realtà derivanti dal mutare delle culture.

Nel libro si espone la tradizione, con le sue modalità di ricerca, usando termini e approcci moderni così come è sempre stato nella storia filosofica antica e monastica cristiana. La sua analisi deve dunque essere fatta non mediante l'uso esclusivo della ragione, bensì

attraverso la diretta esperienza contemplativa e mistica.

La tradizione cristiana attraverso la contemplazione

Il vedere la tradizione con un occhio contemplativo permette ad ogni singola persona di approfondire la propria esclusiva relazione col divino al suo interno, così da diventare sempre più se stesso. Questo porta a vivere nella libertà interiore, libertà da ogni evento o condizione, libertà che nasce dal non pretendere nient'altro che essere e vivere finché è possibile.

La tradizione diventa così un punto di riferimento che garantisce quella stabilità necessaria per poter andare oltre ogni condotta, aprendoci a realtà sempre più ampie. Il fine di ogni tradizione, infatti, non è l'affermazione sociale e culturale della tradizione stessa, ma l'offrire un mezzo che incanali verso l'Assoluto in maniera virtuosa e costruttiva. Una volta scoperto che il vero noi stessi è presente e vive solo nell'Assoluto, siamo nella piena libertà oltre ogni tradizione.

Passando dal seguire le regole coercitivamente, al vivere nella spontanea libertà del vero amore incondizionato, scopriamo che i

dogmi si trasformano da precetto esteriore in verità vissuta. Passiamo dal conoscerli intellettivamente senza capirli col cuore all'essere noi stessi espressione vivente delle verità contenute in essi.

In questa condizione di maturità non siamo né a favore né contro i dogmi perché non proiettiamo nessuna esigenza emotiva su di essi. Non viviamo più ricercando effimeri appagamenti emotivi, ma solo come manifestazione del divino che è presente in noi. Non cercando più appagamenti temporanei ci rivolgiamo solo a ciò che è infinito. Non cerchiamo più una gratificazione dal dimostrare o negare la veridicità dei dogmi. La nostra stessa vita diventa espressione vivente della veridicità dei dogmi.

Allo stesso modo, il mistero della tradizione cristiana smette di essere ignoranza di ciò che non riusciamo a sapere e diventa realtà del non-conosciuto prima di ogni forma conoscibile. In altri termini, il mistero, è quel moto continuo che non ha spiegazione: è oltre ogni dualità e differenziazione. La ragione che separa non può spiegare ciò che è oltre ogni separazione.

La contemplazione porta a vivere le verità nascoste nella tradizione, porta a vivere come

manifestazione delle verità ultime. Poiché l'Assoluto vive nel mistero oltre ogni perché, la vita nella sua pienezza è altrettanto oltre ogni perché e calcolo. Siamo a questo punto nella libertà piena, oltre ogni tradizione.

L'attenzione a se stessi e l'abbandono di se stessi

L'atteggiamento fondamentale nella pratica filosofica e spirituale, sia stoica che platonica e neoplatonica, era l'attenzione a se stessi, l'essere costantemente vigili e presenti. L'essere costantemente presenti alla realtà permetteva che questa si trasformasse in bene, attraverso una costante morte del vecchio per far rinascere qualcosa di nuovo.

Nel quarto secolo san Atanasio racconta la vita del primo eremita cristiano. Descrivendone la conversione che lo convinse a ritirarsi nel deserto, afferma, semplicemente, che "Antonio andò a fare attenzione a se stesso". Alla fine della sua vita, Antonio dirà ai suoi discepoli di "vivere come se dovete morire ogni giorno, facendo attenzione a voi stessi". Questo era, anche secondo i primi eremiti e mistici cristiani, l'unica vera pratica da sviluppare.

Dopo un paio di secoli,

Doroteo di Gaza sintetizza l'esperienza eremitica, seguita da sempre più persone, affermando che essa funziona solo mediante una costante attenzione nel cuore. Tale attenzione, per essere pura, deve essere libera da qualunque giudizio e necessità emotiva da appagare.

Sia per i filosofi greci che per i primi cristiani era l'attenzione di sé che generava il bene e la coscienza morale, assolutamente non il contrario. Tenere l'attenzione su ciò che esiste al proprio interno senza giudicare garantisce, infatti, qualunque trasformazione che apre verso il bene. Al contrario, giudicare porta a ristagnare e bloccare l'errore nell'inconscio. Invece, stando presenti a ciò che siamo, presto scopriamo che il vero noi stessi si trova nella coscienza cosmica, il *Logos* incarnato da Gesù.

Rimanendo costantemente presenti, siamo nella costante presenza di Dio. Questa continua presenza è l'atteggiamento del filosofo nella Grecia antica così come dell'eremita in tutta la tradizione monastica cristiana. Ciò comporta di adattarsi all'ordine naturale delle cose distaccandoci da tutte le esigenze istintuali. Il distacco dagli istinti veniva descritto nell'antichità come separazione dell'anima dal corpo.

Quest'affermazione ha generato quella confusione che nel Medioevo ha portato alla dissociazione dell'anima dal corpo. Se nel distacco non si rifiuta niente, ma siamo presenti a tutto senza rimanerci coinvolti, nella dissociazione creiamo una volontaria separazione che inconsciamente ci porta ad un attaccamento maggiore.

Questo è il motivo per cui gli istinti non devono essere giudicati come negativi: il volerli consciamente rifuggire ci porta ad un ulteriore attaccamento inconscio. Rimanendo presenti a tutto ciò che ci compone possiamo, invece, differenziare la nostra coscienza dagli istinti. Liberandoci dal seguire comportamenti che cercano appagamento istintuale, emotivo incluso, possiamo nutrire la nostra anima solo di ciò che è virtuoso. Questo era il concetto originario del comandamento "non commettere adulterio", cioè non adulterare, non mescolare l'attività degenerante degli istinti all'attività creatrice dell'anima.

Il fine del distacco dai propri istinti era dunque di liberarsi dalla schiavitù delle proprie pas-

sioni e del proprio individualismo così da far emergere la propria individualità. Già nella Grecia antica lo smettere di seguire i propri istinti veniva definita una morte, la morte di ciò con cui ci identifichiamo. Esercitarsi a morire era dunque la più alta forma di esercizio perché, quella che era la morte di ciò con cui ci identifichiamo, permetteva la nascita di realtà più evolute. Seneca insisterà molto "sull'imparare a morire per smettere di servire", per non essere più schiavi delle proprie passioni istintuali e delle proprie memorie conflittuali. La morte del proprio senso dell'io è la pratica costante di ogni tradizione monastica cristiana nei secoli successivi e troverà il suo apice in san Giovanni della Croce: morire a se stessi per permettere a Dio di incarnarsi in tutta la sua espressione, così da diventare il saggio greco o il Cristo della tradizione cristiana, espressione della Trinità divina. Chi vive per se stesso vive per il nulla e per la morte, chi vive per Dio vive per la vita.