

Mariano Ballester

Figli del Vento

La meditazione del respiro

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Ruah, vieni dai quattro venti!
(Ez 37,10)

*Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce,
ma non sai da dove viene e dove va:
così è di chiunque è nato dal Vento*
(Gv 3,8)

INTRODUZIONE

Durante il mio corso intensivo di Meditazione Profonda i partecipanti più avanzati si radunavano ogni giorno nel primo pomeriggio per preparare la meditazione all'aperto intorno a un versetto o a una parola della Sacra Scrittura. Questo breve testo aveva spesso una relazione con il vento dello Spirito. Una volta conosciuto il testo e commentato in un breve incontro preliminare, ogni partecipante usciva all'aperto per meditare la parola ricevuta in contatto con l'aria del giardino. I risultati di questa esperienza erano sempre molto belli. Alcuni si sentivano in totale sintonia con il vento, altri si aprivano ad un modo nuovo di sperimentare la Parola di Dio, altri provavano perfino un profondo desiderio di scrivere una breve poesia sull'esperienza fatta, un po' nello stile orientale dei brevissimi *hai-ku* giapponesi. L'importante di questa meditazione era proprio la novità di scoprirsi facendo parte della Parola meditata. Il piccolo versetto diventava corpo, psiche, respiro e sentimento dei meditanti, era proprio un'esperienza integrale, molto diversa dalla semplice riflessione intellettuale sulla Parola. Data l'accoglienza da parte dei lettori di altri suggerimenti per la meditazione dispensati durante il corso intensivo¹, ho pensato che potrebbe anche essere d'aiuto la pubbli-

¹ Cfr. *Il Cristo, il contadino e il bue*, Edizioni Appunti di Viaggio, 1997.

cazione dei suggerimenti che do per meditare all'aperto. Sono inoltre lieto di offrire queste pagine in coincidenza con la seconda fase preparatoria del giubileo del secondo Millennio, dedicata da Giovanni Paolo II in modo particolare ad approfondire la conoscenza dello Spirito Santo e la sua presenza in mezzo a noi.

Meditare il respiro è meditare il vento che respiriamo. Ora, il vento, quale è mostrato nella tradizione biblica, è una realtà misteriosa. Non risulta sempre facile cogliere con tutta chiarezza e precisione i diversi significati del termine *ruah* o vento biblico, che appare quasi sempre nei libri veterotestamentari usato in genere femminile e presentato in contesti abbastanza diversi. Come si dice nella prima meditazione, sia nella lingua ebraica che in quella greca e latina, questo termine adotta significati diversi. Ma la natura elusiva del vocabolo corrisponde proprio alla realtà stessa di questo elemento così sfuggente e misterioso. Infatti il vento invisibile, timido e fugace, è anche il vento sterminatore e terribile, un essere velato dal mistero e dall'imprevedibilità. Fin dai tempi più remoti l'uomo ha ammantato il vento di questo alone di mistero fino a rappresentarlo in forma umana e a tributargli onori divini.

Non c'è dubbio che nella storia della salvezza il vento appare spesso in una stretta relazione con Dio. All'inizio della creazione c'è una *ruah* che aleggia sulle acque come un gigantesco albatro divino (*Gen* 1,2) e viene specificamente qualificato come *ruah di Dio*, cioè come alito o vento divino. La *ruah* appare

anche unita alle teofanie veterotestamentarie (*Sal* 18,11; *Ez* 1,4; *Gb* 38,1). Tuttavia è nel Nuovo Testamento che il vento viene decisamente associato allo Spirito di Dio o Spirito Santo, come lo si conosce nella tradizione cristiana. In questo senso Cristo presenta a Nicodemo lo Spirito come l'essere divino dal quale dobbiamo rinascere (*Gv* 3,7s) ed è proprio questa immagine che ha dato il titolo a questo libro. Meditare il vento è mettersi in contatto diretto con questa realtà un po' enigmatica nella quale viviamo quasi senza esserne coscienti. Ogni esercizio di meditazione, specialmente nella sua ultima parte, cerca questo approccio diretto, senza la mediazione di parole o immagini.

Nel pensiero di Origene c'è una profonda intuizione a questo riguardo che ha come base la nota sentenza: solo il simile conosce il simile. Bisogna, secondo Origene, essere simili all'oggetto della nostra conoscenza per poterlo veramente conoscere e comprendere. Così è possibile all'uomo, in quanto microcosmo, conoscere in qualche modo il macrocosmo. Nella dimensione spirituale l'uomo conoscerà anche le cose dello Spirito nella misura in cui egli diventa spirituale avvicinandosi al suo proprio spirito, cioè all'immagine di Dio che giace nel profondo dell'essere. Ora, la via per scoprire e liberare gradualmente questa immagine segreta del nostro intimo è la meditazione. La meditazione ci porterà da sola verso la conoscenza mistica delle cose spirituali, cioè a una comprensione diretta di queste realtà, senza immagini o pensieri che svolgano il ruolo di me-

diatori. A dire la verità noi avremo un piccolo mediatore, almeno all'inizio di ogni esercizio: il respiro. Ma si tratta di un mediatore così tenue e silenzioso che diventa molto simile e vicino al nostro spirito. Anzi, come vedremo più avanti, i termini *respiro* e *soffio* appaiono talvolta nella Bibbia come sinonimi dello Spirito Santo, quindi per il simile (spirito) conosciamo il Simile (Spirito Santo). Inoltre il respiro del meditante, nella sua qualità di mediatore, è così saggio e umile da sparire da solo in mezzo al silenzio ultimo quando l'esperienza meditativa raggiunge la sua fase più profonda. Solo allora la grazia della conoscenza più diretta si farà possibile.

Il contenuto di queste pagine è distribuito in due parti principali: la prima, più breve, è dedicata a chiarire alcuni aspetti metodologici riguardanti il modo di evolversi delle meditazioni e della pratica degli esercizi. Segue un capitolo dedicato a favorire un rapporto di sintonia e amicizia con il proprio respiro. Questo capitolo completa e facilita le successive meditazioni. L'esercizio proposto a questo scopo, chiamato "dialogo con il respiro", non è un vero e proprio esercizio spirituale, come lo sono le restanti meditazioni. In ogni caso, chi volesse iniziare facendo direttamente qualcuna delle dodici meditazioni, può senz'altro saltare questo capitolo complementare e non imprescindibile. La seconda parte è composta dalle dodici meditazioni eseguite con l'aiuto della consapevolezza del respiro e formano il corpo principale di questo libro. Infine, la conclusione offre alcuni orientamenti utili per chi volesse continuare

questo metodo di meditazione e inserirlo nella sua quotidianità.

A un primo sguardo qualcuno potrebbe forse avere l'impressione che la grazia di Dio sia l'illustre assente di queste pagine. Un osservatore più attento avvertirà che la grazia non è trattata solamente in questa introduzione: ma tengo a dire qui che giudico impossibile una esperienza spirituale senza il concorso della grazia, poiché ogni esperienza spirituale è già una grazia e un dono dello Spirito di Dio. Tuttavia, com'è proprio di ogni sana pedagogia, la via della meditazione viene insegnata e mostrata attraverso le formalità di un metodo, talvolta perfino una tecnica. Forse i cristiani che guardano a metodi e tecniche con un certo sospetto, non si rendono conto che preghiere semplici come il rosario comportano una certa tecnica, e che gli *Esercizi Spirituali* di Ignazio di Loyola presuppongono metodi e tecniche che vanno dalla regolazione della luce e delle posizioni del corpo durante le meditazioni, fino al controllo del pensiero durante l'intera giornata di ritiro. È certamente vero che nessuna tecnica potrà controllare o addomesticare il misterioso Albatro divino, ma è ugualmente vero e dimostrato a sazieta nelle diverse scuole di ascetica e mistica che la grazia richiede e gradisce una sintonia da parte della natura. Anzi il dono divino è sempre là, alla porta, a portata di mano: "Io sono alla porta e busso" dice l'*Apocalisse* (3,20), ma si tratta di un dono gentile e discreto com'è la grazia, non invadente né irruente contro la libera volontà dell'eventuale ricevente: "Se qualcuno

ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me”. Ecco il ruolo del metodo, imparare ad aprire la porta a Colui che bussa. Un buon metodo è come imparare a lasciar sempre la porta aperta allo Spirito, come fanno gli ebrei quando, nella notte di Pasqua lasciano aperta la porta di casa. I bambini domandano al loro papà: “Perché hai lasciato aperta la porta?”. E il babbo risponde, secondo le antiche tradizioni d’Israele: “Perché se il Messia dovesse passare questa notte, vedrà la nostra porta aperta ed entrerà a cenare con noi”. Chissà se la citazione appena indicata dall’*Apocalisse* ha subito qualche influsso da queste vecchie tradizioni.

Il mio sincero augurio ad ogni meditante è di aver facilitato così la continua apertura della sua porta interiore, poiché in realtà possiamo affermare che in ogni tempo di meditazione è sempre vicina una certa Pasqua.

Roma, dicembre 1997

Mariano Ballester

INDICE

- 7 RINGRAZIAMENTI
- 9 INTRODUZIONE
- 15 *Parte prima*
ORIENTAMENTI PRATICI
- 17 COME USARE QUESTO LIBRO
Lo schema di ogni meditazione
Il rilassamento
La pratica
Meditazione e Lectio divina
Meditare in sintonia con i tempi liturgici
- 25 PRIMO INCONTRO:
DIALOGO CON IL PROPRIO RESPIRO
La dinamica essenziale del dialogo
Primo passo: la storia del tuo respiro
Secondo passo: l'incontro
Terzo passo: il dialogo
Quarto passo: autoconoscenza

- 35 *Parte seconda*
MEDITAZIONE E RESPIRO
- 37 IL VENTO
Il mistero del vento
Dove vuole il vento
Non sapere
L'esercizio
- 42 RADDRIZZATE LA VIA
Il deserto
La voce
La via
L'esercizio
- 48 NASCERE DAL RESPIRO
Figli di tanti idoli
L'esercizio
- 53 LA QUARESIMA DEL RESPIRO
Oltre i nostri fiumi
Essere portati nel deserto
Nulla da mangiare
Le tentazioni
L'esercizio
- 60 IL MISTERO PASQUALE DEL RESPIRO
La vita di Cristo è mistero
I due tempi del respiro di Dio
L'esercizio

- 66 INAFFERRABILE RESPIRO
Soffio e Ruah
L'esercizio
- 70 LA FORZA DEL VENTO
Forza e aggressività
Forza e testimonianza
Forza e respiro divino
L'esercizio
- 76 RESPIRARE LA VITA
La Vita
Meditare la vita del respiro
Vita spirituale
L'esercizio
- 82 IL PRIMO RESPIRO
Il primo respiro di Cristo
Il "Sì" di ogni inspirazione
Le nostre coscienze nel mondo
L'esercizio
- 89 È BENE PER VOI CHE IO ME NE VADA
Vie di preghiera e silentium mysticum
Perché conviene che Lui se ne vada
Quale Cristo se ne va
L'esercizio
- 98 L'ULTIMO RESPIRO
La voce dei maestri
L'ultimo respiro di Cristo

Espirare come benedizione
L'esercizio

104 IL LUOGO DEL RIPOSO
Cristo come luogo del riposo
La Ruah e il luogo del riposo
L'esercizio

112 CONCLUSIONE
Un nome senza secondo
L'ultimo silenzio
L'anello mancante