

John Main

LA VIA DELLA NON-CONOSCENZA

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Titolo originale:
The Way of Unknowing

Traduzione dall'Inglese di:
Maria Luisa Tommasi Russo

ISBN 978-88-87164-02-2

Proprietà riservata © 1997
Appunti di Viaggio srl
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

Per informazioni sulle
Edizioni "*Appunti di Viaggio*"
e le Edizioni "*La parola*"

potete rivolgervi alla

Libreria *Appunti di Viaggio*
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24
Tel. e fax: (06) 55.75.214

E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it,
Siti web: www.appuntidiviaggio.it; www.laparola.eu

Stampato nel mese di settembre 2012
Tipografia Abilgraph srl
00159 Roma - Via P. Ottoboni, 11

Introduzione

Come ogni altra espressione culturale, anche la preghiera esige un maestro. Tuttavia, non vi è maestro che possa sollevare chicchessia dall'impegno di una personale esperienza. Il suo ruolo semmai è quello di agevolare il compito; in altre parole, egli rende più facile il conseguimento di ciò che con le sole proprie forze non si sarebbe in grado di raggiungere o divenire, perché vinti dallo scoraggiamento o per mera ignoranza.

In Occidente come in Oriente, John Main è stato proprio questo: un maestro che ha insegnato ad accedere più facilmente alla meditazione. Sulla scia dei suoi insegnamenti si stanno ora formando gruppi e centri di meditazione in Asia ed Europa, in America ed Australia; insegnamenti che hanno ispirato innumerevoli persone ad intraprendere e molti a perseverare nel cammino di meditazione. Il maestro non lo prospetta come un percorso facile; tuttavia, l'essenza della sua proposta di meditazione è la semplicità, e chiunque sia in grado di comprendere che semplice è il sentiero che conduce al regno, avrà di per sé il cammino spianato.

John Main ha riscoperto la tradizione meditativa cristiana dopo essere entrato nell'Ordine dei Benedettini. Aveva però già imparato a meditare da un monaco indiano. Dal monastero ed in occasione dei suoi viaggi, Main ha così iniziato a diffondere le tecniche della meditazione, perfezionandole via via in numerose e svariate forme fino alla sua morte avvenuta nel 1982.

Questo nuovo libro di John Main, che riporta in sequenza particolarmente armonica i suoi insegnamenti, ha una duplice funzione: quella di sostenere e rendere più penetrante il percorso interiore di chi già compie un cammino di meditazione, e quella di avviare per la prima volta le persone su quel percorso che - come diceva il maestro - basta soltanto iniziare. Non vi è prova migliore del suo discernimento del fatto che i suoi insegnamenti servono tanto da incoraggiamento al meditante provetto quanto di stimolo al neofita. E la semplicità è confermata dall'unità che si viene a creare tra tutti coloro che intraprendono questo medesimo cammino di fede. Cammino che vede esaltati gli umili, mentre coloro che si ritengono ormai bene avviati sono ricondotti al punto di partenza. L'esperienza del regno, che è il fine stesso della meditazione, è indipendente da una logica temporale: può affacciarsi in qualsiasi momento del cammino, a seconda dello stato di grazia e l'innocenza del meditante.

Attraverso questi brevi capitoli, le parole di John Main preparano il lettore a cogliere la semplicità insita nello stato di pura preghiera. Una loro attenta lettura predisporrà alla meditazione, proprio come le conferenze da cui questi capitoli sono tratti preparavano i gruppi di meditazione al silenzio ed alla quiete dei 'tempi mantrici'. Si tratta, quindi, di un testo da leggere per accompagnare l'esperienza di preghiera. Non è un libro *sulla* meditazione, bensì *per* la meditazione. Ed è un libro da mettere da parte, dimenticando quanto vi è scritto, nel momento stesso in cui ci si dispone alla meditazione; per poi riprenderlo in mano a meditazione conclusa, per pervenire ad una più profonda comprensione del significato dell'esperienza di preghiera e per prepararsi al passo seguente, ovvero la successiva meditazione.

In quanto maestro cristiano, John Main era consapevole - e questo insegnava - che era sempre e comunque

Cristo nello Spirito il vero Maestro. Egli, comunque, ci ha trasmesso i suoi insegnamenti in modi diversi, che si adattano sempre per forma e maniera a quelle che sono le esigenze e la nostra capacità di percezione in quel preciso momento.

Attraverso le Scritture entriamo in rapporto con il maestro, la meditazione ci induce a rileggere la Bibbia con mente più pura, più attenta. La comunione di fede ci porta al maestro ed i gruppi di meditazione stanno diventando ormai in tutto il mondo vere e proprie scuole di fede. La stessa vita, il lavoro, i rapporti interpersonali, i fatti fortuiti ed i nostri progetti, tutto rivela che il Signore è presente in ogni evento che ci riguarda, perché egli risiede nel centro stesso di ciascun uomo.

Cristo non disdegna di avvalersi di alcuni suoi discepoli per trasmetterci il suo insegnamento. John Main usava dire che compito primario del maestro è quello di farsi da parte quanto prima possibile, perché si riveli il Signore. Mi auguro che nelle sue brevi conferenze e nelle risposte che compongono questa raccolta riuscirete a cogliere questo 'farsi da parte' di John Main e ad incontrare Cristo più da vicino. La didattica di Main è tutt'altro che egocentrica, non richiama l'attenzione sulla sua personalità, né sulla sua esperienza; semmai quest'ultima gli serviva da base per il suo insegnamento, cosicché l'ascoltatore viene guidato a fare la propria personale esperienza.

John Main avrà pienamente raggiunto il suo obiettivo se le sue parole riusciranno a non farci soffermare sulla sua persona e nemmeno sui suoi saggi quanto incisivi, appassionati e persino ameni insegnamenti, bensì ci guideranno verso quella quiete in cui si incontra Dio.

Laurence Freeman

Christian Meditation Centre
Londra, marzo 1989

Adoriamolo in fondo al cuore

La cosa più importante da sapere riguardo alla meditazione è *come* meditare. Suppongo che altrettanto importante sia sapere *perché* è opportuno meditare. Ad ogni modo, innanzitutto bisogna sapere cosa fare: mi permetto di ricordarlo ancora una volta, perché tutti abbiano un'idea ben chiara di che cosa si tratta. Si scelga un luogo che sia quanto più possibile tranquillo. Per quanto riguarda la postura, la regola fondamentale esige che ci si sieda tenendo la schiena ben dritta. Sediamoci, dunque, sul pavimento oppure su una sedia dallo schienale dritto, mantenendo la colonna vertebrale quanto più eretta possibile. Chiudiamo dolcemente le palpebre. La meditazione richiede che si scelga una parola: io suggerirei la parola *maranatha*. Ripetiamo semplicemente questa parola, con dolcezza, nel silenzio del nostro cuore, nelle profondità del nostro essere, senza interruzioni. Prestiamole orecchio, come fosse un suono. Esprimiamola, articoliamola in silenzio, distintamente, ma ascoltiamola come suono. Se possibile, si dovrebbe meditare ogni mattina ed ogni sera. Penso vada detto che non si impara a meditare se non lo si fa mattina e sera, tutti i giorni; è sufficiente riservare una piccola porzione del proprio tempo a questa pratica.

Ora, cosa significa per noi Cristiani meditare? Prendiamo in esame quanto ci suggerisce S. Pietro nella sua prima Lettera: rivolgendosi ai primi Cristiani, egli dice "Non vi sgomentate, né vi turbate, ma adorare il Signore, Cristo, nei vostri cuori" (1 Pt 3,15). Ecco in sostanza come i primi

Cristiani percepivano l'essere cristiano. Sapevano infatti, come anche noi ben sappiamo, che si vive in un mondo in continua trasformazione, un mondo di confusione, molto spesso di vero caos. I primi Cristiani erano consapevoli anche che questa trasformazione, questa confusione, questo caos non andavano individuati soltanto al di fuori, bensì anche all'interno di sé. Erano consci, come noi lo siamo, che nel mondo gran parte della confusione esteriore è determinata direttamente dalla confusione interiore che regna in ciascuno di noi. Si rendevano conto che la sfida costante che si pone all'uomo è quella di trovare armonia, ordine e pace, e che esse vanno individuate innanzitutto in se stessi, nel proprio cuore. Sapevano anche, come del resto anche noi non dobbiamo ignorare che, anche se si riesce a trovare quell'ordine, quella pace ed armonia, quella disciplina in se stessi, è inevitabile che la confusione esteriore perduri, ma essa non ha alcun potere su di noi. Gesù, infatti, diceva: "Vento, tempesta, pioggia possono irrompere contro quella casa, ma essa non si smuoverà perché è costruita sulla roccia". I primi Cristiani sapevano per esperienza che è Cristo la roccia. Egli è la base rocciosa sulla quale ciascuno di noi deve costruire la propria vita. Sì, essi sapevano per esperienza diretta, come anche noi dovremmo ben sapere, che Cristo è il principio vivente su cui si fondano l'armonia, l'ordine, l'amore; sapevano, come anche noi dovremmo sapere, che sostanzialmente armonia ed ordine hanno come fondamento l'amore. Sapevano, come noi dovremmo sapere, che se poniamo alla base della nostra vita Cristo quale principio fondamentale, ci caliamo totalmente nella realtà. E su di noi, così totalmente calati nella realtà fondamentale, nulla ha più il benché minimo potere, nemmeno la morte, perché siamo radicati nell'amore eterno che niente può distruggere.

Ora, a noi tutti si pone la sfida di trovare il modo di pervenire a questo principio fondamentale, di scoprire come

ciascuno di noi può adorare Cristo Signore nel proprio cuore. Ed ecco che un po' più avanti S. Pietro ci dice che "Cristo fu messo a morte nella carne, ma reso vivo nello spirito". È esattamente ciò che dobbiamo fare noi, cessando di basare la nostra vita sul desiderio di cose materiali che finiscono nel nulla, per ricostruirla - come dice S. Pietro - secondo il volere di Dio. Per Pietro, sottostare al volere di Dio non significa semplicemente attenersi ai precetti divini, bensì rispondere pienamente al nostro destino, che è quello di pervenire alla vita attraverso la vita di Dio nello Spirito. È questa l'essenza stessa del messaggio cristiano, che noi come credenti dobbiamo imparare a comunicare ai nostri contemporanei se vogliamo assolvere la missione affidataci da Gesù.

Vivere della vita di Dio, nello Spirito. È questo il significato della nostra meditazione quotidiana. Essa altro non è che un ritorno alla sorgente di vita in cui il nostro spirito viene inondato dallo Spirito di Dio, diviene vivo della sua vita, ama del suo amore. Non ci dobbiamo mai accontentare di poco. Non dobbiamo mai permettere a noi stessi, come Cristiani, di essere compiaciuti, irriflessivi, di perderci d'animo. Sempre ancora nella medesima Lettera, S. Pietro ci ammonisce di essere "moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera" e soggiunge che dobbiamo conservare tra di noi una "grande" carità. Ma ciò possiamo farlo soltanto se viviamo appieno della vita di Dio, ed ecco il perché della nostra meditazione: per essere aperti alla divina realtà, a noi più intima di noi stessi. La sfida, quindi, è quella di dare vita alla realtà che Cristo ha realizzato *per e in* ciascuno di noi; di vivere la nostra vita basandola su Cristo nostro sostegno, vivi del suo Spirito, vivi dello spirito di amore. La nostra meditazione quotidiana e la nostra fedeltà ad essa rappresentano semplicemente il nostro ritorno, la nostra apertura a questa suprema realtà.

Se gettiamo uno sguardo al Nuovo Testamento, se quantomeno gli dedichiamo uno sguardo illuminato dallo

spirito di Cristo che brucia nel nostro cuore, non possiamo che rimanere storditi, stupefatti di fronte al grande prodigio del destino che ci è stato dato. Tuttavia dobbiamo sempre tener presente che condizione imprescindibile perché si sia aperti a tutto ciò e si riesca a rispondere al nostro destino è sempre la semplicità, la povertà di spirito. Ciò significa che siamo invitati dal medesimo destino ad abbandonare ogni complessità, ogni desiderio di possedere Dio o di raggiungere sapienza spirituale, per percorrere lo stretto sentiero della spoliatura. Requisito indispensabile è la fedeltà. Si impara ad essere fedeli attraverso la fedele osservanza dei nostri tempi di meditazione e della recita del mantra.

Richiamandoci alla nostra personale esperienza in fatto di questo specifico tipo di fedeltà, riprendiamo ancora una volta le parole di S. Pietro:

“Siate dunque moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera. Soprattutto conservate tra voi una grande carità, perché la carità copre una moltitudine di peccati. Praticate l’ospitalità gli uni verso gli altri, senza mormorare. Ciascuno viva secondo la grazia ricevuta, mettendola a servizio degli altri, come buoni amministratori di una multiforme grazia di Dio. Chi parla, lo faccia come con parole di Dio; chi esercita un ufficio, lo compia con l’energia ricevuta da Dio, perché in tutto venga glorificato Dio per mezzo di Gesù Cristo, al quale appartiene la gloria e la potenza nei secoli dei secoli” (1 Pt 4,7-11).

Noi compiamo il nostro destino, che il linguaggio cristiano definisce vocazione, rendendo gloria a Dio in tutto ciò che facciamo; ma questo è realisticamente possibile soltanto se glorifichiamo Dio in tutto ciò che siamo. La meditazione ci porta a quell’unità di vita pienamente vissuta con la quale rendiamo gloria a Dio, riflettiamo la sua gloria semplicemente essendo ciò che siamo, *in questo preciso momento*.

Indice

5	Introduzione
9	Adoriamolo in fondo al cuore
13	Il duplice silenzio di Dio
18	Il perché dell'abbandono
22	La pertica
25	Il nostro potenziale 'essere'
29	Dio è il Centro dell'anima
33	Crescere alla Presenza
37	Essere ed esistere
40	'Essenza'
46	L'impedimento della distrazione
50	Ritorno all'innocenza
54	Un cuore in ascolto
58	Oltre ogni immagine
62	Da isolati ad amati
65	Una vita piena di significato
70	Libertà nell'essere
74	La disciplina del silenzio
77	Un sé privo di egoismi
81	Il pensiero di Cristo
84	Aprirsi alla preghiera
88	Recuperare l'unità
93	La vera conoscenza
97	Un cammino senza tecnicismi
101	Venerazione
104	Crescere in Dio

107	Silenziosa immobilità
110	Perché meditare è difficile?
113	Meditazione come conversione
117	Eterna giovinezza
120	Adorare nello Spirito
123	Dediti in Cristo
126	Il Dio incarnato
129	Pensiero, sentimento, amore
132	Un religioso amore
136	La Via è Cristo
140	Passato, futuro e presente
143	Amore che redime
148	Contemplazione ed azione
153	Domande e risposte