

Laurence Freeman

LUCE INTERIORE
la via della meditazione

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Titolo originale:
LIGHT WITHIN
The Inner Path of Meditation

Pubblicato in Gran Bretagna dalla
Darton, Longman & Todd

Traduzione dall'Inglese di
Vasco Ristori

Proprietà riservata
2000 © Edizioni Appunti di Viaggio
00149 Roma - Via Camillo Guidi, 20

Per informazioni sulle
“Edizioni Appunti di Viaggio”
potete rivolgervi alla

“Libreria Appunti di Viaggio”
00184 Roma, Via Urbana 130.
Tel. 06.47.82.50.30, Fax 06.47.880.245,
E-mail: appunti@appuntidiviaggio.it,
Sito web: www.appuntidiviaggio.it

Prefazione

Come posso io, ebreo per nascita e cultura, presentare questa guida alla meditazione? Forse posso descriverla meglio come una guida per il lettore a ritrovare se stesso.

Padre Laurence Freeman, nella sua Introduzione, narra di una suora cattolica, andata presso una tribù nomade dell’Africa che aveva “decisamente rifiutato ogni tentativo di integrazione o di evangelizzazione fatto dallo Stato e dalla Chiesa”. La missionaria francese andò soltanto per servire, e ciò facendo non intendeva rappresentare la Chiesa o lo Stato, ma sperava che, servendo i membri della tribù nelle loro necessità fisiche, questi avrebbero percepito l’irradiazione di amore disinteressato che emanava dalla sua fede e forse poi avrebbero desiderato dividerla.

Con lo stesso spirito, vorrei considerare questo libro una guida per tutti, senza distinzione di religione; addirittura per coloro che non hanno alcuna etichetta religiosa, ma che percepiscono e riconoscono il supremo Inconoscibile nell’unità, nella continuità e nell’inter-dipendenza esistente all’interno di tutta la creazione.

Il lettore comprenderà perché io creda che sia possibile servire lo stesso con impegno e disinteresse, senza necessariamente fare appello ai propri nomi o titoli, ma semplicemente adempiendo e assecondando quella ispirata presa di coscienza - intuitiva, emozionale o intellettuale - che ci mette in comunione con tutto ciò che vive, respira e palpita.

Iniziative come Greenpeace, Prisoners of Conscience Fund, Amnesty International, la Croce Rossa, l'ondata di simpatia altruista per chi muore di fame in Etiopia, per le vittime in Messico, o per quelle del SudAfrica, e migliaia di altre opere buone, dall'Alcoholics Anonymous, ai Friends of the Earth, non sono necessariamente fatte nel nome di Gesù, per quanto egli sia indubbiamente un simbolo vivente ideale di bontà e di saggezza.

Fino alla Rivoluzione Francese noi, chiusi nel nostro retroterra europeo (ad assoluta maggioranza cristiana), non abbiamo permesso che succedesse niente, buono o cattivo, che esulasse da una concezione cristiana. È comunque sbagliato biasimare la Chiesa per un comportamento che appartiene all'umanità di tutto il mondo, per colpe che sarebbero state e sono state commesse nel nome di quasi tutti i sistemi di fede, veri o falsi che siano, pregiudiziali o superstiziosi, che governano ogni settore dell'umanità. Penso che non sia più realistico rivendicare il regno dell'amore, della pace o della meditazione, o la possibilità di redenzione, perdono o ricompensa, a partire da una via o da una fede esclusive.

Così come sono, sembra che gli esseri umani abbiano bisogno di un mediatore, di un intermediario fra loro e il supremo mistero, “lo spirito dimorante nel nostro cuore e la via che è la verità”.

Nessuno adempie questo ruolo meglio di Gesù, l'ebreo, l'uomo innocente e veritiero che morì a Gerusalemme per mano del suo stesso popolo. (E quanti milioni di innocenti vengono eliminati, mentre io scrivo queste parole, per le colpe dell'intera umanità?). Indubbiamente Gesù, il crocifisso, è purtroppo un simbolo della cinica crudeltà del nostro mondo.

Gesù, lo strumento vivente del perdono; Buddha, uno specchio rivolto verso l'inscrutabile saggezza dell'unione mistica con l'Infinito: eppure si somigliano, si incontrano e si sovrappongono nel loro voto di povertà, nella loro autentica saggezza, nella rinuncia e nella compassione.

Il messaggio di Padre Laurence Freeman si rivolge decisamente non soltanto ai cristiani legati a Cristo, ma a chiunque sia dedito alla verità e alla bellezza; a quanti si amano e conoscono il significato dell'amore spirituale e terreno. Talvolta questi amori si fondono. A volte gli amori sono pagani o poligami, a volte monoteistici e monogami, ma essi e noi restiamo sempre un'espressione di quella duplice appartenenza a ciò che sentiamo come terreno e a ciò che sentiamo come eterno. In realtà due percorsi confluenti, come fosse una particolare imbarcazione che desideriamo condividere con una persona amata su un fiume senza fine.

Padre Laurence Freeman è davvero nel giusto quando parla della semplicità, della verità e della meditazione. Conosco per personale esperienza quanto sia ingannevole e del tutto inutile la frase “rompere una cattiva abitudine”. Questa ossessione della costrizione e della violenza è una caratteristica tipicamente “umana”. Molto spesso, termini come “forza di volontà”, “determinazione”, “violenza”, “vendetta” sono grossolanamente devianti.

Io non vorrei screditare il coraggio, sebbene sia una qualità dubbia, ma le difficoltà possono spesso venir superate altrettanto bene mediante la perseveranza e la pazienza, con semplicità, povertà, trasparenza e tranquillità - mediante quel punto “zero” che eravamo soliti chiamare punto “neutro” nelle automobili non automatiche quando si doveva cambiare marcia. Abbiamo finito per credere che il supremo sforzo e la determinazione verso la meta siano la misura del nostro successo e che nulla può accadere senza la potenza muscolare e la forza di volontà. L'indomito, l'irremovibile, l'invincibile: questi sono i segni distintivi della nostra civiltà.

Crediamo nell'uso del massimo e abbiamo perduto la comprensione della forza racchiusa nel sottile e nel minimo.

Soltanto tornando ripetutamente, ogni giorno, al punto neutro, ad un momento meditativo di equilibrio, possiamo esplorare quello spazio angusto che sta, potremmo dire, “tra zero e uno”.

Tornando al silenzio e al vuoto, ritroviamo le sorgenti e le vie della forza. La forza non è un accumulo di tensione, con tutte le preoccupazioni che l'accompagnano, l'ansia e la frustrazione che si accumulano giorno dopo giorno; la forza è ciò che ti arriva se riparti da zero. La parte più importante della massima forza è quanto accade fra zero e uno. Misura quello spazio, misuralo nel suo diametro più corto; affina la tua capacità di percepire l'enorme differenza tra zero e uno e le miriadi di gradazioni fra zero e uno.

Se fai questo, troverai migliaia, milioni di sottili gradazioni e vorrai sempre ritornare a zero. La meditazione è l'esercizio o, se preferisci, l'assenza di esercizio, il "minimo" esercizio che ripetutamente ti fa prendere confidenza con quel vuoto segreto, con l'apparente vacuum che viene poi irresistibilmente riempito dall'abbondanza della tua vita, dell'esistenza, della vita intera, della totalità dell'Universo, dal potere del sole e dell'amore, dall'importanza dell'atomo.

Sono grato a Padre Laurence Freeman del fatto che riconosce l'importanza del non sforzarsi, del non fare, del non lottare, e di accettare, invece, le mani benedette, pazienti, terapeutiche della grazia, della speranza e della gioia dentro di noi e fra noi, respingendo i veleni e le tossine che accompagnano quelle cattive abitudini che pongono tutto il nostro essere nello squilibrio, le cui cause sono paura, malattia, frustrazione, impazienza, insoddisfazione, delusione, bramosia e tutto quello che a volte viene chiamato "peccato".

Per parlare dell'esperienza della meditazione in termini conosciuti, si potrebbe dire che è un "condividere un segreto con Dio", senza comprendere il segreto, ma godendo di una comunione vivente con il più grande Inconoscibile. Sta a noi, in tutta umiltà, metterci in disparte in questo più profondo nucleo del nostro essere, al di là, indipendenti, inattaccabili da tutti i "conoscibili" della vita quotidiana, o presunti conoscibili - perché ogni cosa ha il suo mistero. Questa esperienza della meditazione, legata alla preghiera, alla poesia e alla filosofia, è stata conosciuta da tutte le grandi religioni.

Anche la musica è una forma di meditazione. Invece del mantra io posso scorrere nella mia mente una partitura. È diverso dalla meditazione, perché non è un'assenza di pensiero o di evocazione, e tuttavia ti distoglie dal mondo immediatamente fruibile e ti proietta nella mente di un grande compositore. Se questo compositore è un uomo particolarmente illuminato, certamente potrai condividere quell'esperienza con lui. È un processo di apprendimento. È una concentrazione, una liberazione, un'evasione.

Condivide alcune qualità della meditazione e, sebbene non sia pura meditazione, a me ha dato momenti di profonda emozione, di gioia estatica e quasi mistica, e momenti intensamente commoventi, fin quasi alle lacrime. Ma anche in questo caso, per fare quest'esperienza, ci si deve affidare umilmente al lavoro, all'emozione, all'intelligenza di un'altra mente, di un altro cuore, ad esempio di Beethoven, Bartok,

Bach, o di poeti, Shakespeare o Hölderlin, oppure di scienziati, Einstein o Darwin.

La nostra vita e la nostra esperienza personale della felicità e della tragedia servono a farci realizzare un'unione più profonda con le emozioni e l'intelligenza del compositore. Senza la nostra esperienza personale, infatti, non potremmo in alcun modo capire ciò che lui cerca di dire. Eppure ho scoperto - avendo ascoltato questa musica da bambino - che persino l'esperienza fatta in tenera età non ha bisogno di essere espressa con parole o lettere, ma semplicemente avviene. Probabilmente nel bambino esiste, già prima della nascita, quel senso di infinito, di tragedia, di gioia, di lotta e di sogni. Questi sono proprio gli elementi della vita che in seguito vengono sillabati, espressi, vissuti; ma sicuramente sono intrinsecamente presenti in ogni cellula vivente e certamente già nel bambino che ancora deve nascere.

Se mi sono piuttosto dilungato nelle mie riflessioni

Indice

7	Prefazione di Yehudi Menuhim
15	Come meditare
17	Introduzione
35	La luce della Parola
42	Trasformazione integrale
47	Fino a quando?
54	Pensiero e sentimento
60	Trans-formazione
65	L'aratro
70	Scegliere la vita
76	La santità e gli altri
81	Lasciar andare
87	Il tempo è sacro
91	L'amore che divinizza
97	Unità armoniosa
104	Incontrare l'altro
110	Mettere da parte i bisogni
116	Povertà ricca
122	Vedere Dio
127	Conoscenza ed esperienza
133	La luce del sé

138	Felicità
143	Riverenza
150	Il potere e l'amore
156	Imparare a ricevere
161	Profondità
166	Immaginazione
172	Tradizione