

MARY JO MEADOW
Kevin Culligan e Daniel Chowning

MEDITAZIONE CRISTIANA
DI CONSAPEVOLEZZA

*Sulle orme di Giovanni della
Croce*

Prefazione di
Corrado Pensa

Edizioni *La parola*

INDICE GENERALE

VII	Introduzione all'edizione italiana di <i>Corrado Pensa</i>
3	Prefazione di <i>Thomas Ryan, CSP</i>
7	Introduzione di <i>Joseph Goldstein</i>
9	Prefazione della Curatrice
21	<i>Parte prima</i> FONDAMENTI
23	1. Purezza di cuore: L'insegnamento e l'esempio di Gesù
35	2. La tradizione buddhista della meditazione di consapevolezza
47	3. La tradizione della preghiera carmelitana
59	<i>Parte seconda</i> ISTRUZIONI PER LA MEDITAZIONE E GUIDA NELLA PRATICA
61	4. Istruzioni per la pratica di consapevolezza: preparazione, respiro, corpo, pensieri
75	5. Istruzioni per la pratica di consapevolezza: altri sensi, stati mentali, punti di libertà, camminata
89	6. Stabilizzare la propria pratica meditativa
103	7. Procurarsi una guida nella pratica

- 115 8. L'andamento della pratica
- 129 *Parte terza*
I TRE LIVELLI DI PURIFICAZIONE: GIOVANNI DELLA
CROCE E IL BUDDHISMO THERAVADA A CONFRONTO
- 131 9. Giovanni della Croce sulla purezza di condotta:
purificazione degli appetiti disordinati
- 143 10. Insegnamenti del Buddha sulla purezza di condotta:
il dono della moralità
- 157 11. Giovanni della Croce sulla purezza di mente:
purificazione dell'intelletto, della memoria e della volontà
- 169 12. Insegnamenti del Buddha sulla purezza di mente:
purificazione dei contenuti mentali,
addestrare la mente
- 183 13. Giovanni della Croce sulla purezza di cuore:
purificazione contemplativa
- 197 14. Insegnamenti del Buddha sulla purezza di cuore:
la saggezza, scopo della realizzazione
- 211 15. Giovanni della Croce e il Buddha
sulla purificazione del nostro essere:
riassunto integrativo
- 225 *Parte quarta*
LE DOMANDE DEI CRISTIANI
- 227 16. Sulla preghiera, la meditazione, la contemplazione
e la pratica di consapevolezza
- 241 17. Su Gesù Cristo, lo Spirito Santo e la Chiesa
- 255 18. Sulla preghiera carmelitana
- 267 19. Sulla Grazia cristiana e il *Dhamma* buddhista
- 281 20. Sul *karma*, la rinascita e il purgatorio

Introduzione

“Questo cammino (di Giovanni della Croce) nel segno dello svuotamento, dell’abbandonare tutto e del vedere il ‘nulla’ degli oggetti ai quali tendiamo ad attaccarci è altresì il cammino della meditazione di *vipassana* (chiara visione) del buddismo Theravada” (p. XIII).

Così, con questa affermazione semplice e coraggiosa, Mary Jo Meadow, la principale dei tre Autori del nostro volume apre il libro. Libro – ci affrettiamo ad aggiungere – particolarmente curato e ben fondato. Basti pensare che il volume è, insieme, revisione, arricchimento e approfondimento di una prima edizione del 1994, *Purifying the Heart: Buddhist Meditation for Christians*, edizione che ha incontrato molto successo.

Non abbiamo nominato a caso il coraggio. Il coraggio e la libertà degli Autori – tutti religiosi cattolici – che, dopo aver conferito la dovuta enfasi alle scritture e alla liturgia cristiana quali vie per nutrire l’amore di Dio, affermano senza ombra di esitazione che anche la pratica della meditazione di chiara visione consegue il medesimo effetto (p. 56).

Ecco quindi emergere un punto assolutamente qualificante del libro: il fatto cioè che in esso la meditazione di chiara visione *non* è considerata quale mezzo sussidiario e facoltativo, bensì, al contrario, ad essa si guarda come a uno strumento centrale ed essenziale. E ciò – si badi – senza to-

gliere alcunché alla tradizione cristiana. Anzi, aggiungendo qualcosa di rilevante. Perché no?

A me sembra che se il dialogo interreligioso non vuole essere relegato a vana accademia, esso deve promuovere, appunto, scambi sostanziali, come quello appena menzionato. Da notare con quanta schiettezza gli Autori rispondono alla domanda sul perché mai inserire la meditazione buddhista nella spiritualità cristiana: “Volendo accennare soltanto a un beneficio, la meditazione di chiara visione rafforza l’insegnamento di Giovanni della Croce circa lo svuotamento di sé. Infatti, sebbene egli dichiara che svuotare i sensi e lo spirito ci dispone a essere trasformati dall’amore di Dio nella contemplazione, tuttavia Giovanni non ci ha fornito granché in termini di metodologia concreta per praticare e mantenere questo svuotamento nella preghiera” (pp. 176-7). È vero – potremmo aggiungere – che il Santo sottolinea costantemente la necessità delle virtù teologali di fede, speranza e amore per accedere allo svuotamento. Ma è anche vero che la fioritura delle virtù teologali è già uno stato molto avanzato della Via.

A me sembra poi che al dialogo cristiano-buddhista spetti di comprendere in profondità non solo le somiglianze ma – altrettanto – le differenze tra i due cammini. E ciò sia analizzandole (invece di limitarsi a enunciarle), sia – se necessario – ridefinendole e riformulandole.

A questo proposito, una lettura superficiale di questo libro potrebbe far pensare di trovarci davanti, in sostanza, a una perorazione acciocché i cristiani facciano ricorso a tecniche meditative buddhiste allo scopo di facilitare il proprio cammino interiore. In realtà una lettura più attenta ci mostra che la ‘gittata’ di questo nostro libro è parecchio più ampia, sia perché indica che talora le differenze dottrinarie

tra buddhismo e cristianesimo sono meno granitiche di quello che sembrano, sia perché, altre volte, ci aiuta a comprendere come ulteriori differenze dottrinarie siano ben più complesse di quanto abitualmente si dica e si scriva.

Per proseguire e chiarire meglio il nostro discorso, scegliamo due brani di evidente importanza. Il primo è il seguente: “Essere presenti e consapevoli, con chiara comprensione, è una modalità forte di ‘pregare sempre’ e di coltivare la presenza di Dio. Attendere consapevolmente a ciò che sperimentiamo attraverso il nostro corpo e la nostra mente significa essere amorosamente attenti al momento che ora ci è dato di vivere. Così facendo, noi accettiamo l’opera guaritrice dello Spirito Santo nelle nostre esperienze di vita” (p. 70). Se solo ci si arresta un momento, ci accorgiamo che queste parole – nella loro radicale interreligiosità – sono semplicemente entusiasmanti.

Osserviamo infatti quanto esse siano convincenti e fruttuose. Da un lato esse ‘depsicologizzano’ – per dir così – la pratica buddhista (consapevolezza e chiara comprensione), inserendola in un contesto apertamente e fortemente religioso. Ma perché diciamo ‘depsicologizzare’?

Perché non a torto sembra a molti che, al di là di tutto quello che si dice e si dichiara, non è infrequente, nel Dharma occidentale, che ‘consapevolezza e chiara comprensione’ sia intesa in senso psicologico, ovvero esclusivamente come tentativo di cura di varia nevrosi. D’altra parte, per quanto riguarda il cristianesimo, questo brano ha il merito di farci affacciare sulle sue radici più profonde, ossia sul suo aspetto fortemente esperienziale e quindi, diciamo pure, mistico. Senza però quell’aura solenne e intimidatoria che non di rado accompagna il discorso sul misticismo.

Non meno cruciale ci sembra il passo che di lì a poco segue: “La meditazione cristiana di chiara visione ci conduce al pregare sempre. Accettare con piena attenzione – momento per momento – l’esperienza che ci viene data da vivere in ogni momento è preghiera. Allorché noi riceviamo tutte queste esperienze come se ci venissero dalla mano di Dio, allora noi preghiamo sempre. Allora viviamo le nostre vite alla presenza di Dio” (p. 72). Con ogni evidenza l’espressione chiave del passo è “come se queste esperienze ci venissero dalla mano di Dio”. È possibile tentare di esplicitare più analiticamente? Forse potremmo dire: se noi intuiamo o, per lo meno, se abbiamo una certa fiducia che alla radice di tutte queste esperienze non ci sia il caso, ma, piuttosto, il Bene, Dio, il Dharma, allora piano piano impareremo a prenderle senza paura, senza avversione, senza attaccamento, bensì con crescente semplicità.

E possiamo forse compiere un passo ulteriore, tentando una traduzione di questo brano in un linguaggio adatto alla categoria sempre più numerosa (mi sembra) di coloro che potremmo chiamare “laici spiritualmente orientati”. Ecco: la meditazione di consapevolezza e chiara visione, perseguita fedelmente e pervenuta a un certo grado di maturazione, ci introduce in uno stato di apertura, ovvero di aspirazione al bene, di gratitudine, di rispetto e di accettazione. Tale condizione modifica in profondità il nostro atteggiamento, nel senso che cominciamo a vedere le cose in una luce molto meno scontata. Al contrario, ora tutte le esperienze – piacevoli e spiacevoli – sempre più sono vive e sempre più ogni momento può apparirci intrinsecamente benedetto.

Corrado Pensa

[Le pagine citate nell’Introduzione fanno riferimento all’edizione originale, n.d.e.]