

AXEL BAYER

MEDITAZIONE

Dalla *preghiera pura* di Evagrio Pontico
al *raja-yoga* di Patañjali

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Proprietà riservata
© 2017 Appunti di Viaggio srl
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-87164-87-9

Per informazioni sulle
[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La Parola”
potete rivolgervi alla
Libreria Appunti di Viaggio
00146 Roma, Via Eugenio Barsanti, 24

Tel. 06.47.82.50.30
E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it
Sito web: www.appuntidiviaggio.it

Segui le nostre attività sui Social:

www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio
www.twitter.com/Ed_App_Viaggio

Indice

- 9 Prefazione, di *Antonia Tronti*
- 17 Introduzione
- 27 I. LA PREGHIERA PURA DI EVAGRIO PONTICO
- 27 1.1 Le origini della «preghiera pura»
- 34 1.2 Evagrio Pontico: l'uomo
- 40 1.3 Un insegnamento pratico
- 43 1.4 L'uomo in Evagrio
- 47 1.5 Il percorso ascetico di Evagrio
- 51 1.6 La «preghiera pura»
- 65 II. LA MEDITAZIONE NELLA TRADIZIONE
CRISTIANA
- 65 2.1 Il «silenzio dello Spirito» di Giovanni di
Apamea
- 70 2.2 L'«hēsychia» di Giovanni Climaco
- 76 2.3 Il «silenzio della mente» o la «preghiera
spirituale» di Isacco di Ninive
- 79 2.4 Tecniche di preghiera esicasta
- 89 2.5 La contemplazione in san Tommaso
d'Aquino

91	2.6 «La nube della non conoscenza»
99	2.7 L'«intelligenza oscura y general» di Giovanni della Croce
105	III. UNO SGUARDO OLTRE IL CONFINE
106	3.1 Il «nirodhasamāpatti» in Vasubandhu
108	3.2 Il «raja-yoga» di Patañjali
133	IV. L'APPROCCIO SCIENTIFICO ALLO STATO MEDITATIVO
139	V. MEDITAZIONE: UNA LETTURA UNITIVA
161	VI. MEDITAZIONE: IL RITORNO ALL'ESPERIENZA
177	Note
181	Bibliografia

Prefazione
di Antonia Tronti

Sono molte le persone che, dopo essersi allontanate dalla frequentazione di una Chiesa che aveva proposto loro un cristianesimo esteriore, fatto solo di regole e precetti, e dopo essersi accostate alle pratiche meditative orientali in cerca di una via interiore al sacro, hanno poi un giorno incontrato un “altro” cristianesimo, di cui prima neanche immaginavano l’esistenza. Un cristianesimo che a un tratto è sembrato loro parlare un linguaggio simile a quello incontrato negli insegnamenti orientali e rimandare ad esperienze di profonda interiorità e inequivocabile intensità. E allora, dopo aver abbeverato la loro sete alle sorgenti dello *yoga*, dello *zazen*, della meditazione *vipassana*, ecc., hanno ripreso in mano i Vangeli e i testi della mistica occidentale e hanno con sorpresa scoperto che una via meditativa è sempre stata presente anche all’interno del cristianesimo e dell’Occidente.

L’anelito alla dimensione meditativa sembra infatti essere proprio dell’umano e trasversale alle diverse tradizioni e culture. Ciascuna di esse lo ha declinato in modo proprio, applicandovi il proprio linguaggio e costruendogli intorno una griglia che è espressione di un preciso contesto. Ciascuna ha sviluppato metodologie, indicato percorsi, mappato

strade, tappe e crocicchi. E spesso questo ha fatto pensare che le differenze tra le diverse tradizioni, o tra le diverse correnti e scuole all'interno di una stessa tradizione, fossero insanabili e che bisognasse giudicare e stabilire quale fosse corretta e quale sbagliata, e stare ben attenti a scegliere «la via giusta alla salvezza». Ma a ben guardare, come ci dice Axel Bayer in questo prezioso testo, la meditazione «si trova negli scritti dei saggi di tutti i tempi, di tutte le epoche storiche e di tutte le culture e tradizioni religiose». Perché è nel fondo della natura umana la sete di silenzio e di quiete. Coperta da paure, attaccamenti, illusioni. Relegata in un angolino del nostro essere di cui talvolta sembriamo non conoscere l'esistenza o a cui pensiamo di non saper accedere. Luogo prezioso della nostra anima. Che alcuni saggi ricercatori, in Egitto, in India, in Grecia, in Australia, in Tibet, nei diversi luoghi della terra, hanno riconosciuto come tale e hanno coraggiosamente esplorato. Esortando poi implicitamente, con il loro esempio, con la loro esperienza e con il loro insegnamento, chi sarebbe venuto dopo di loro – e dunque anche noi – a trovare e percorrere una strada per accedervi e trovarvi dimora.

Axel Bayer, monaco benedettino camaldolese e insegnante di yoga, qui si addentra nella tradizione cristiana antica per mostrarci come fin dai primi secoli anche il cristianesimo è stato costantemente attraversato dalla ricerca di una via meditativa. Non è stata chiamata «meditazione» (termine che è stato

usato per lo più per indicare altro), bensì *preghiera pura, esychia, preghiera spirituale, preghiera vera*, ecc., ma gli elementi fondamentali che l'hanno caratterizzata sono molto simili a quelli proposti dalla maggior parte dei cammini orientali: innanzitutto un percorso propedeutico «pratico», fondato sull'osservazione di sé e delle proprie dinamiche interiori e sulla coltivazione di ben determinati atteggiamenti miranti a «pulire» corpo, psiche e spirito e a renderli più adatti all'incontro con una dimensione di ulteriorità; poi un metodo finalizzato a concentrare la mente, il cuore, l'anima e le energie e a mantenerli concentrati; infine, l'ingresso in una dimensione di silenzio della mente, terreno e condizione per l'incontro col divino Oltre.

Evagrio Pontico, con i suoi testi sulla vita pratica e sulla preghiera, è punto nodale di questo percorso. Axel esplora il prima-di-Evagrio e il dopo-di-Evagrio, illustrandoci vari autori, ma sceglie giustamente di mettere al centro il suo insegnamento. Per chi si muove tra cristianesimo e yoga non può infatti non saltare subito agli occhi la somiglianza tra la definizione della preghiera che Evagrio ci offre nel cap. 70 del suo trattato *De Oratione*: «Preghiera vuol dire rimozione dei pensieri» e la definizione dello yoga secondo il testo fondativo dello yoga, gli *Yoga-Sūtra* di Patañjali: «Lo yoga è la sospensione dei movimenti della mente». *Apothesis noēmatōn*, scrive Evagrio, *Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*, recita Patañjali. Entrambi fermamente

convinti che se si desidera accedere a quello che il primo potrebbe chiamare il «luogo di Dio» e il secondo il «luogo del Sé» è necessario «deporre», «mettere giù», «accantonare», «mettere da parte» quanto la mente va di solito instancabilmente producendo. Di fronte a questo accostamento, chi ha sempre sentito dire solo che la preghiera consiste nel «parlare» con Dio e nel rivolgere a Lui parole, preghiere, gesti (tutte cose che Evagrio non disconosce affatto, ma che integra con la possibilità della preghiera silenziosa), vede aprirsi nuovi orizzonti di relazione col Divino e col fondo silenzioso che abita le profondità dell'essere.

La meditazione e la preghiera pura di cui qui Axel ci indica le linee fondamentali viene infatti descritta come «uno stato di quiete, uno stato che è caratterizzato dall'assenza di ogni riflessione, pensiero, immagine, ovvero di ogni movimento della nostra mente; uno stato mentale libero da ogni contenuto». Uno spazio in cui non siamo noi a dover fare, non è la nostra mente a dover produrre pensieri, parole, immagini, ovvero non siamo noi il centro. Il protagonista è l'Oltre-noi, che si ritrova ospitato nello spazio silenzioso e aperto del nostro essere.

Alla base di questa ricerca c'è la percezione chiara di un'eccedenza del divino rispetto a qualunque tipo di rappresentazione e, di conseguenza, la necessità per noi di incontrarlo al di là di esse e non ingabbiato dentro di esse. «Si tratta in questo processo di superare tutte le rappresentazioni mentali che lasciano

un'impronta (*typos*) nella mente, perché, se Dio è immateriale e senza forma, come afferma Evagrio, qualsiasi traccia, qualsiasi immagine, qualsiasi rappresentazione mentale non può essere Dio». Si tratta di liberare la mente per poter incontrare Ciò che di gran lunga la supera. Axel Bayer sottolinea che è «importante notare che lo svuotamento mentale non è fine a se stesso, acquista senso solo nella misura in cui il vuoto si apre all'incontro con Dio». Un incontro che può avvenire con maggiore intensità e verità *extra-mentis*, fuori dalla mente ordinaria, in un altro spazio in noi, più adatto perché meno condizionato dai contenuti ordinari dell'io. «Si tratta di un incontro intimo che oltrepassa il pensiero, la ragione, la parola. È un incontro intuitivo, o meglio, intellettuale, nel senso che Evagrio attribuisce a questa nozione: l'intelletto purificato e limpido diventa libero per essere in contatto, in 'dialogo' con Dio, per svolgere la sua funzione più appropriata, la preghiera: "La preghiera [...] dispone l'intelletto ad esercitare la sua propria attività"». La tradizione indiana metterebbe la parola *buddhi* al posto della parola «intelletto», ma concorderebbe in pieno con queste parole.

Certo, lo stato della preghiera pura, per essere attento e sperimentato, dev'essere preceduto da un cammino. La mente non lascia andare facilmente le sue rappresentazioni e non lascia agevolmente lo spazio libero ad altro. Per insicurezza, per paura, ma anche semplicemente per abitudine. È esperienza comune ineludibile la percezione del chiacchierio della

mente quando ci si propone di entrare in uno stato silenzioso. Anche questa è esperienza trasversale alle culture e propria dell'umano. Perciò maestri e metodi ci conducono. E anche su questo punto il testo di Axel Bayer ci è di aiuto. L'Autore ci fa infatti notare come anche nella formulazione del percorso di avvicinamento allo stato silenzioso, Evagrio e Patañjali presentano delle somiglianze. La «via pratica» di Evagrio e gli *yama* e *niyama* degli *Yoga-Sūtra* sono percorsi non equivalenti, ma certo molto simili. È necessario un percorso perché la mente possa arrivare a sospendere i movimenti che è abituata a produrre. «Tutto il lavoro della vita pratica, con la sua analisi dei pensieri, mira a rendere più consapevoli i movimenti della mente e a raggiungere, attraverso questa consapevolezza e con la grazia di Dio, uno stato di distacco che permette all'orante, nel momento della preghiera, di mettere da parte i propri pensieri e di aprirsi a una dimensione che non è più determinata da essi, una dimensione che lascia spazio a qualcosa'altro, ad un Oltre». A questo il nostro Autore aggiunge anche un accenno all'importanza dei gradini successivi dello yoga di Patañjali, la postura e la respirazione, che possono essere facilmente confrontati con le indicazioni dei padri della Filocalia, a cui vengono qui dedicate diverse pagine. Certo, lo yoga su questo versante è sistema più complesso e raffinato, ma colpisce e sorprende scoprire che anche nelle istruzioni per la preghiera cristiana è stata data tanta attenzione agli atteggiamenti del corpo e del respiro.

Molto utile per il lettore l'ultimo capitolo, il VI, in cui Axel Bayer fa emergere più liberamente la propria esperienza sia di orante-meditante che di istruttore-insegnante e traccia, riassumendolo con un linguaggio più vicino a noi, gli elementi essenziali di un percorso possibile per chiunque voglia incamminarsi sul sentiero meditativo. Trovano spazio qui, oltre a elementi già citati, anche indicazioni sulla pratica, sul rilassamento, sulla concentrazione, sul ruolo del maestro, sull'importanza della condivisione e, soprattutto, sulla centralità dell'abbandono. Tutti elementi che troviamo presenti nelle varie vie spirituali e che emergono dall'osservazione dell'animo umano, delle sue illusioni e dei suoi aneliti. Il linguaggio del nostro Autore nell'ultimo capitolo si fa più attento a noi, alle motivazioni e alle difficoltà della ricerca spirituale della donna e dell'uomo di oggi e ci incoraggia a metterci in cammino.