

CYPRIAN CONSIGLIO

PREGARE NELLA
GROTTA DEL CUORE

*La vocazione universale
alla contemplazione*

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

INDICE

7	Prefazione, <i>di Antonia Tronti</i>
15	Introduzione
23	1. La vocazione universale alla contemplazione
50	2. Gesù sulla preghiera
67	3. San Paolo sulla preghiera
86	4. La preghiera continua – Il deserto
104	5. La preghiera pura
125	6. L'ascesa dell'anima a Dio
146	7. Poni la tua mente nel tuo cuore
163	8. La <i>lectio divina</i> e i bei nomi di Dio
177	Conclusione
180	Postscriptum
183	Bibliografia
189	Glossario
193	Note

PREFAZIONE

Antonia Tronti

C'è una magica catena di trasmissione che collega i ricercatori spirituali di epoca in epoca.

Il pregare è un atto antico, innato, connaturato all'essere umano – perché antico, innato, connaturato all'essere umano è il suo anelito all'Oltre. Da sempre l'essere umano ha sentito l'insufficienza del visibile, del toccabile, dell'immediatamente comprensibile, e si è sentito attratto da un altro piano del Reale. Nascosto. Misterioso. In cui ha desiderato immergersi e perdersi.

Nel sentire tale anelito e nel disporsi a seguirlo, l'essere umano spesso si è accorto però di non essere il solo a provarlo, né il primo. Ha scoperto che c'era sempre qualcuno che prima o davanti a lui aveva già fatto passi nella direzione da cui si sentiva attratto. E allora ha provato a chiedere: «Insegnami a pregare», «insegnami a meditare», «come si fa?», «cosa accade strada facendo?». Ha chiesto indicazioni, ha esposto i propri dubbi, le proprie difficoltà, i propri tentennamenti. Sostenuto e aiutato, è avanzato nel cammino e, se ha avuto la pazienza e la perseveranza di procedere e approfondire, ha visto poi arrivare un momento in cui ha avuto anche lui l'istinto di porgere la mano a chi cominciava a camminare dopo di lui e di sostenerlo e aiutarlo a sua volta.

Si è andata formando così la catena magica. Si riceve da chi prima di noi ha sperimentato, intuito, contattato le profondità dell'essere; poi si sperimenta in prima persona; dopodiché ci si fa trasmettitori per aiutare e sostenere chi si incammina nella ricerca dopo di noi. Una trasmissione che un tempo avveniva «da bocca a orecchio», tramite l'incontro personale maestro-discepolo e tramite l'insegnamento orale, e che oggi avviene anche attraverso le tracce scritte: i libri, strumento prezioso, capace di attraversare tempi e spazi.

Cyprian Consiglio, monaco camaldolese dell'eremo di New Camaldoli, a Big Sur, California, nella sua ricerca ha incontrato testi e maestri che lo hanno instradato e sostenuto nell'esperienza del cammino interiore. Voci provenienti dall'Occidente e dall'Oriente cristiano, e voci provenienti dall'India, dal Giappone, dalla Cina, dal mondo arabo. Echi di quella «vocazione universale alla contemplazione» di cui è convinto assertore. Fin dal principio di questo prezioso libro l'Autore elenca i nomi di chi lo ha influenzato nel suo percorso, proprio come si fa all'inizio di alcuni trattati indiani, in cui prima di iniziare si elencano con gratitudine i nomi dei maestri alla cui scuola ci si è posti, e l'elenco in genere va a ritroso, dai maestri più recenti ai più antichi, fino ad arrivare al Divino stesso, che in genere è la prima voce della catena, la prima voce udita da chi in silenzio si è posto nella condizione di ricevere un insegnamento. Bede Griffiths, Abhishiktananda, John Main, Laurence Freeman, Thomas Keating, Thomas

Merton, Basil Pennington, William Johnston, Heinrich Dumoulin, Ruth Burroughs, William McNamara sono i nomi più recenti. Ma poi, andando indietro si incontrano Giovanni della Croce, Teresa d'Avila, i maestri della *Filocalia*, i Padri del deserto, san Paolo, il Vangelo. E accanto ad essi gli insegnamenti sufi e della tradizione islamica, i testi della tradizione buddista, il Tao Te Ching, gli *Yoga Sutra* di Patanjali, le Upanishad vediche.

Una schiera di voci da cui Cyprian Consiglio estrae alcuni insegnamenti fondamentali e li rielabora per noi: l'essenziale per guidarci nel percorso. Un libro con un andamento storico, ma anche essenzialmente pratico e focalizzato su ciò che ci può incoraggiare a metterci in cammino e mantenere la rotta sul percorso.

La prima indicazione è: «Entra».

«Quando preghi, entra nella tua stanza, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto» (Mt 6,6). L'impulso evangelico trova eco nella *Chandogya Upanishad*: «Nella città del *Brahman* c'è una dimora segreta, il loto del cuore» (*Ch. Up.* VIII.I.1). La stanza in cui siamo invitati ad entrare è la grotta del cuore, la stanza più segreta e intima del nostro essere, il luogo del raccoglimento intorno al nostro Nucleo essenziale, in cui possiamo sentire la voce dello Spirito – secondo un linguaggio cristiano – e in cui possiamo scorgere l'*Atman*, il nostro vero Sé – secondo un linguaggio indiano. La stanza nuziale, direbbe santa Teresa d'Avila, al centro del nostro *Castello interiore*, in cui torniamo ad essere un tutt'uno con il divino.

Per accedere a questo luogo, occorre innanzitutto cambiare orientamento. Con-vertire la direzione dello sguardo e degli altri sensi, come si dice che abbiano fatto i saggi upanishadici, per rivolgerci, anziché all'esterno di noi, in noi, verso il nostro Centro. Indebolire la fascinazione proveniente dalle mille forme-lusinghe del «fuori» e, di conseguenza, far cadere i desideri illusori e le passioni passeggiare. Sospendere il nostro vagabondare nei giardini esterni e varcare finalmente la porta di accesso al Castello. La chiave per entrare, scriveva Teresa, è appunto la preghiera, o la meditazione.

Cyprian Consiglio si muove tra i termini *preghiera, meditazione, contemplazione*, nella consapevolezza che precisarli e dare a ciascuno di essi lo stesso significato e la stessa valenza nelle varie tradizioni e nelle varie epoche è pressoché impossibile. Ma gli atteggiamenti che essi veicolano si intrecciano e formano esperienze simili confrontabili, trasversali ai secoli e ai luoghi. Possiamo parlare di un'esperienza interiore – preghiera, meditazione o contemplazione – che si svolge appunto all'interno di uno spazio dell'essere umano che è luogo innanzitutto dell'ascolto, della ricezione, dell'accoglienza di un Oltre che abita in noi e si confonde con noi. Nel vangelo e nell'esperienza di Gesù è il luogo della relazione con il Padre, che diventa poi in noi voce dello Spirito. Quello Spirito che è presente nei nostri cuori, perché è stato riversato in essi, e che è voce della preghiera più autentica che sgorga dal nostro interno, secondo le indicazioni paoline. Voce incessante, a cui

bisogna solo ridare spazio, per riscoprire la possibilità di quella preghiera ininterrotta che san Paolo ci dice possibile e che i Padri del deserto hanno cercato nelle loro celle – esteriori e interiori. Una preghiera incessante che faccia da sfondo al nostro vivere. Simile all'OM degli antichi rishi indiani e al suono della *shruti*: suono udito ininterrottamente oltre ogni pensiero. Dai Padri del deserto ai Padri della Chiesa, e poi alla *Filocalia*, all'escasmo e alla tradizione cristiana ortodossa il passo è breve. Il filo conduttore è chiaro. La catena della trasmissione continua. Così come è del tutto naturale il passaggio ai mistici spagnoli, Giovanni della Croce e Teresa d'Avila. E di lì ai maestri di preghiera e di meditazione del Novecento, i quali hanno spesso avuto anche l'opportunità di confrontare la tradizione cristiana in cui erano stati educati e cresciuti con le tradizioni orientali non cristiane, rintracciando somiglianze e differenze, similitudini e discordanze nelle concezioni e nei metodi. Mettendo in luce, in ogni caso, la preziosità del confronto. Proprio perché l'esperienza del contatto e della relazione con l'Oltre divino è patrimonio dell'umanità tutta intera ed è una di quelle esperienze che può mantenere legati gli esseri nel loro nucleo più profondo e riportarli al senso della struttura interiore comune e dell'interdipendenza tra gli esseri.

Cyprian si muove descrivendo le esperienze, ripercorrendo gli itinerari tracciati e dando indicazioni metodologiche. Semplici, ma proprio per questo preziose. Fa capire che il metodo spesso dipende

da come si concepisce l'oggetto della meditazione. Dall'intuizione che abbiamo di Esso, o di Lui, deriva il modo in cui lo cerchiamo o invochiamo. Ma ovviamente dipende anche da come ci concepiamo noi, dal tipo di antropologia che adottiamo. Qui l'Autore insiste sulla necessità di riscoprire un'antropologia tripartita e non dualistica, per ritrovarci uniti corpo (*soma*), mente-anima (*psyché*) e spirito (*pneuma*), anziché divisi in corpo da una parte e anima-mente dall'altra. Perché il percorso interiore dovrebbe essere un percorso di unificazione del nostro essere e non di scissione.

E poi dà semplici indicazioni sulla postura da adottare e sul respiro, che diventa oggetto della nostra attenzione in funzione dell'acquietarsi della mente e del prodursi in noi di quel misto di vigilanza e quiete che è il terreno da cui può fiorire la meditazione. Particolare importanza la attribuisce al mantra, a cui dedica molta attenzione, parola o breve frase di preghiera che si sostituisce alle parole della mente discorsiva e ci reindirizza verso il Centro. Semplice. Immediata. Ogni tradizione ha prodotto i suoi mantra. E anche la tradizione cristiana ne ha. Qui l'Autore ne individua alcuni e ci esorta a coltivarli dentro, a sperimentarne la risonanza dentro di noi. Le parole di affidamento di Gesù nel Getsemani: «Sia fatta la Tua volontà»; l'invocazione che secondo san Paolo lo Spirito riversato nei nostri cuori grida incessantemente in noi: «Abbà»; il versetto del Salmo 70 suggerito da abba Isacco nel deserto: «O Dio vieni a salvarmi, Signore, vieni presto in mio aiuto»; il *Kyrie eleison*

prediletto dalla preghiera esicasta e tradotto nelle diverse varianti del: «Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me»; le parole finali dell'Apocalisse consigliate da John Main e dalla Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana: «Maranathà»; la ripetizione del Nome di Gesù, anche nella variante: «O mio Gesù!», al cui inizio troviamo un OM simile a quello con cui iniziano tutte le preghiere indiane; alcune antifone della tradizione monastica; una frase che si può lasciar emergere giornalmente dalla *lectio divina*. Una parola, o poche parole semplici, che vengano da lontano e che risuonino in noi, provocando una temporanea sospensione dei movimenti della mente e conducendoci gradualmente nello spazio silenzioso del cuore. Scegliendo il mantra scegliamo la via della rinuncia, dell'essenzialità, della povertà. Scegliamo di non porci al centro del nostro dire. Scegliamo di non essere fonte della nostra parola. E dunque scegliamo di lasciar risuonare in noi il richiamo dell'Oltre, con quella Voce che tanto ci ha attratto, ma che tanto abbiamo scoperto simile al Silenzio. Per poterla udire, rinunciamo a dire le tante parole della mente discorsiva e lasciamo che un'unica parola o frase di preghiera prenda l'intelletto, lo affascini e lo porti a scendere umilmente nello spazio del cuore. Nella camera segreta dell'incontro. Lì dove abbiamo la possibilità di ritrovarci uniti all'Autore della Vita.

INTRODUZIONE

*La cosa più importante è trovare la pace
e dividerla con gli altri.*

Thich Nhat Hanh

È importante per me dire subito, fin dall'inizio, che scrivo questo testo ponendomi nei vostri confronti più o meno come un insegnante o, ancora meglio, come un compagno di studi, ma non come una sorta di guru o maestro. (In effetti mi piace pensarmi come uno che ha preso in realtà dei buoni appunti in classe e li condivide con tutti i suoi amici!)

Nei primissimi anni della mia vita monastica di tanto in tanto andavo in Arizona, dove avevo vissuto qualche anno prima di entrare in monastero, e dicevo alle persone che mi sentivo come se avessi «finalmente scoperto il vangelo»! Ricordo di aver fatto una volta una conferenza per dei giovani e di aver tentato di spiegare loro ciò che pensavo di aver imparato, ma le mie parole non colpivano nel segno. Non riuscivo ad esprimere ciò che pensavo di aver appreso, ed era perché io stesso avevo mosso solo i primi passi lungo la via. Ora, dopo alcuni anni di vita monastica e di pratica regolare, e dopo aver scritto la mia tesi sull'antropologia contemplativa e divorato più libri possibile provenienti da molte tradizioni diverse, inizio ad avere un po'

di vocabolario adatto. Ed è a partire da qui che condivido questi pensieri con voi.

Talvolta parliamo del monastero, e in particolare della cella monastica, come di un laboratorio, un luogo in cui ad alcune persone è concesso il lusso di fare il cammino interiore, di vivere la vita contemplativa. Sempre più, tuttavia, i monaci stanno arrivando a capire che è loro dovere condividere i frutti di quel cammino con gli altri. Una volta si pensava – e spesso lo si pensa ancora – che ciò che il monachesimo ha in realtà da offrire è una cultura radicata in una tradizione sapienziale, un certo stile nella celebrazione liturgica, con una certa forma e una dimensione interiore, e una modalità di vita più semplice, più sobria e più centrata rispetto a quella che c'è fuori dai monasteri. Ma dobbiamo comprendere che questo tipo di cultura, questo tipo di preghiera e questo stile di vita *provengono* dalla vita contemplativa tanto quanto intendono condurre ad essa; *provengono* dall'aver sperimentato che il Dio dell'amore è il centro del proprio essere, tanto quanto intendono portare le persone a sperimentarlo.

In altre parole, nessuno di questi elementi «monastici» è fine a sé stesso. Io stesso, per esempio, sono impegnato nell'insegnamento della liturgia, nella predicazione e nell'apostolato, oltre che nel lavoro che ho fatto e che ancora faccio con la musica – comporre, registrare e fare concerti. Ma da quando sono entrato in monastero sono arrivato a comprendere che nessuna di queste cose, per quanto importante, è al cuore di ciò che faccio. Se

comincio a sentirmi troppo preso dalla liturgia ai fini della liturgia, o dalla musica ai fini della musica, o dalla predicazione ai fini della predicazione, so che non sto vivendo la mia vocazione essenziale. La liturgia, la musica, la predicazione – anche altre persone possono fare queste cose. Io sono un monaco e sono stato chiamato a sprigionare la Buona Novella in tutto ciò che faccio. La mia specialità non è la giustizia sociale; non è l'ambiente accademico e certamente non l'amministrazione di una parrocchia. Tutto ciò che dico, insegno, scrivo o faccio deve avere come scopo, essenzialmente e in ultima istanza, di indirizzare e condurre le persone a un'esperienza di interiorità, a sperimentare la presenza di Dio al loro interno.

Per citare Abhishiktananda:

*Se i monaci apriranno la loro bocca
lo faranno normalmente solo per parlare
del Mistero interiore
e di come scoprirlo nascosto nelle profondità
del cuore.*

*Essi eviteranno fermamente ogni discussione meramente
intellettuale;*

*non sono per loro le conferenze e i seminari
degli eruditi,*

o anche le riunioni dei saggi.

*Ma non negheranno il loro aiuto ai ricercatori umili e
genuini,*

*a coloro che davvero anelano a conoscere Dio,
e mostreranno loro la via verso la grotta del cuore¹.*

È diventato sempre più chiaro che, oltre alla loro presenza, silenziosa come deve essere, i monaci e i contemplativi sono chiamati a condividere con il mondo e con la Chiesa attuale la via della preghiera contemplativa, la via della meditazione. È il dono principale che hanno da offrire. Questo è ciò che ho imparato da monaci come Abhishik-tananda, Bede Griffiths, Thomas Merton, John Main, Laurence Freeman, e inoltre Thomas Keating e Basil Pennington. Sono stato influenzato anche da molti altri, alcuni carmelitani come Ruth Borrows e William McNamara, e alcuni gesuiti come William Johnston ed Heinrich Dumoulin. La mia comprensione ha ricevuto probabilmente un'impronta molto profonda dai monaci del deserto: Antonio il Grande, che sentì proclamare le parole del vangelo: «Va', vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri, poi vieni e seguimi» e le interpretò come un invito ad andare nel deserto, a vivere nei sepolcri, a combattere i demoni e a cercare la purezza del cuore; ed Evagrio Pontico, che trasformò quella stessa ingiunzione biblica in: «Va', vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri, così da poter *pregare incessantemente*».

Quindi, ciò che intendo fare per e con voi nelle pagine che seguono è condividere un po' di quello che ho imparato dalla tradizione monastica e dalla pratica della meditazione e della preghiera contemplativa, e dare anche a voi l'opportunità di seguire questa pratica.

Dove questo lavoro ha avuto inizio

Nel 2004, all'inizio di una fase particolare della mia vita in cui mi fu dato il permesso di vivere per mio conto, lontano dalla mia comunità monastica, e di impegnarmi in un lavoro di apostolato, mi inserii in una parrocchia sostituendo un amico a Santa Cruz, in California, che si era preso un periodo sabatico. In quel periodo, alcuni parrochiani mi chiesero di condurre una serie di incontri sulla preghiera e sulla meditazione. Non potevo rifiutare, anche se m'intimoriva l'idea di provare nuovamente a esprimere ciò che avevo cominciato a imparare. Le condizioni che posi per poter accettare di fare il ciclo di incontri furono: che doveva essere aperto a persone di tutte le fedi, che le conferenze si tenessero nel salone – cosa che avrebbe facilitato la partecipazione di chi non si sarebbe sentito a suo agio all'interno di una chiesa – e che mi fosse consentito di attingere alle varie tradizioni che avevo studiato al di fuori del giudeo-cristianesimo, così da poter condividere con altri ciò che io stesso stavo cominciando a scoprire, ovvero che la vocazione alla contemplazione è universale e che ci sono delle consonanze tra le tradizioni mistiche orientali e la tradizione mistica cristiana – una tradizione che molte persone non conoscono e che è invece accessibile a tutti.

Mi preparai al lavoro assecondando una sorta di flusso, cominciando proprio dalla base – il «che cosa» e il «perché» – e poi procedendo in modo naturale, seguendo una sorta di approccio

storico all'esperienza contemplativa cristiana, così come lo avevo compreso: la preghiera del cuore negli insegnamenti di Gesù, negli scritti di san Paolo, nella tradizione monastica dei padri del deserto, nella tradizione carmelitana, nella tradizione dell'Oriente cristiano e in quella ortodossa. Mentre preparavo le conferenze, mi accorgevo con stupore di due cose: di quanto piacere provavo nello scriverle e di come spessissimo mi tornava alla mente una citazione o un seme di sapienza tratto da un libro che avevo letto dieci anni prima o giù di lì, nella speranza di poterlo condividere un giorno con qualcuno, e di come spesso andavo dritto a quel libro e trovavo la citazione senza alcun problema. Era come se mi fosse stato dato il lusso di aver avuto lo spazio e il tempo per leggere tutti quei libri solo allo scopo di poter poi distillare l'insegnamento contenuto in essi, praticare ciò che insegnavano e poi trasmetterlo agli altri.

Fortunatamente, il ciclo di incontri sulla preghiera e sulla meditazione fu un grande successo: attrasse più di cento persone ogni settimana. Culminò con una veglia di meditazione interreligiosa per la pace a Capodanno. Da esso nacquero anche dei gruppi più piccoli determinati a continuare e ad approfondire l'insegnamento e la pratica. Da allora, negli anni, mi è stato chiesto di presentare lo stesso ciclo e di fare conferenze sullo stesso argomento in molti posti diversi.

I capitoli di questo libro sono modellati sulle sessioni del ciclo originario, e li ho raccolti e pubblicati dopo aver avvertito una grande spinta a

mettere qualcosa per iscritto. La mia speranza, naturalmente, è che questo libro possa avere su di voi lo stesso effetto che le sessioni originali hanno avuto su chi ha partecipato ad esse e che possa stimolare in voi il desiderio di pregare e di meditare, di avvicinarvi al Divino tramite la via interiore, sia per la salute del vostro corpo, della vostra anima e del vostro spirito, sia per quella degli altri in questo mondo tanto bisognoso di misericordia.

Un'ultima considerazione: tutte queste sono solo parole se non ci s'impegna in una pratica quotidiana. Sono arrivato a comprendere che la spiritualità è innanzitutto una scienza pratica – riguarda ciò che facciamo quando ci alziamo la mattina, come trascorriamo la giornata, come andiamo a letto la sera – e in particolare quanto tempo ed energia siamo disposti a dedicare alla pratica della preghiera e della meditazione. Così, anche se ciascun capitolo di questo libro si incentra su un determinato aspetto della via meditativa, facendo uso di fonti provenienti dalle tradizioni sia occidentali che orientali, ogni capitolo include anche delle indicazioni metodologiche pratiche.

La pratica più basilare di tutte è semplicemente quella di prendersi il tempo per pregare. Tutti raccomandano di dedicare alla pratica della meditazione due momenti della giornata, preferibilmente più o meno nello stesso posto e alla stessa ora – uno al mattino a uno alla sera. Probabilmente un obiettivo realistico per la maggior parte delle persone è venti minuti per ogni seduta, ma anche quella quantità di tempo può essere all'inizio un

obiettivo che spaventa. Così, se si comincia con un tempo di cinque minuti, e si aumenta piano piano a sei, dieci, quindici, può andar bene. Come dice l'adagio monastico: «Prega come puoi, non come non puoi!».

Dopo questa premessa, cominciamo il nostro viaggio nella grotta del cuore.