

---

# Presentazione delle novità di *Appunti di Viaggio*

---

Paola Mazzetti, *RACCONTARE PER ESSERE. Il gioco delle tre parole*, pp.170, e 15,00

## *Introduzione*

C'è un'insolita leggerezza in questi racconti terapeutici di Paola Mazzetti, una leggerezza alla quale chi ha a che fare coi resoconti di casistica psicoterapica degli ultimi decenni non è più abituato. La ragione forse è questa: Paola usa il linguaggio di tutti i giorni, quello della conversazione amichevole, per raccontare e spiegare i suoi casi. Nessun termine di gergo, nessuna sofisticata interpretativa, nessun incasellamento. Il parlare come tutti, senza obblighi o condizionamenti tecnici, toccando solo i punti fondamentali della sfera emotiva (che sono poi gli stessi in tutti noi), porta con sé un'aria di libertà, ed è forse questo a mettere a suo agio il paziente che si racconta. E come si racconta il paziente? Attraverso una brevissima fiaba, che consiste nel mettere in rapporto fra loro tre parole, affidate, da una seduta all'altra, dal terapeuta al

gruppo, e che ciascuno dei partecipanti elabora a suo modo.

E qui vorrei ricordare che il racconto (di una fiaba, e questo lo si sa fin troppo; ma anche di un fatto, e questo forse lo si sa meno) ha sempre una funzione terapeutica. Perché obbliga colui che racconta a spostare l'attenzione da se stesso agli altri, o da se stesso alle cose, lo obbliga ad organizzare le proprie emozioni, uscendo così da uno stato a volte confusionale in vista di una meta. Lo obbliga, in altre parole, a semplificare, cioè a semplificarsi.

Nessuna meraviglia dunque se, mentre crede di parlare liberamente, il raccontante mette a nudo i nodi della sua anima. Li mette a nudo e non può più a lungo fingere di non vederli.

Questa procedura implica in sé un cambio di strategia nell'approccio psicologico: che, come giustamente scrive l'autrice nelle pagine introduttive, consiste nel non andare più in cerca delle cause della malattia o disagio esistenziale, ma nel vedere piuttosto come questo possa evolversi.

---

Ed è proprio nei momenti culminanti di questa evoluzione che il paziente avverte o scopre la propria libertà; è qui che può decidere chi essere e cosa fare, se continuare a indossare i vecchi panni che magari gli stavano stretti, o indossarne di nuovi, che gli permetteranno di respirare. Direi che il principale merito del *gioco delle tre parole* è in apparenza quello di stimolare la fantasia del paziente, che deve inventarsi lì per lì una fiaba, qualcosa che abbia un senso compiuto, senza troppe riflessioni, senza troppi traccheggi che ne guasterebbero la spontaneità; ma in realtà è quello, ben più importante, di restituirgli la libertà di scelta e, quindi, l'autonomia individuale.

Vincenzo Loriga, psicoanalista di formazione junghiana.

John Main, *IL CUORE DELLA CREAZIONE. Insegnamenti per una meditazione cristiana*, pp. 190, e 14,00.

### *Introduzione*

Moltissime persone sono venute a conoscenza di John Main dopo la sua morte. Questo fatto ha confutato una delle presunte regole dell'editoria: che la fortuna di uno scrittore tenderebbe a declinare quando egli non sia più lì a promuovere un libro con la sua visibile presenza. Le eccezioni a questa regola sono gli scrittori importanti, quelli che non solo trasmettono una tradizione, ma la sviluppano.

Man mano che compare un nuovo libro del suo insegnamento, sempre più gente viene a conoscenza di John Main, e potrebbe così essere utile dire una parola sulla sua vita – una vita che ha un valore esemplare come parabola di pellegrinaggio. Nacque a Londra nel 1926 in una famiglia irlandese, e nel tessuto della sua vita si intrecciarono i temi della preghiera e della comunicazione. Dopo la guerra, quando nelle retrovie prestò servizio nell'*Intelligence*, John Main sperimentò una vocazione religiosa e studiò a Roma per un paio d'anni, ma poi tornò per seguire il corso di Diritto al Trinity College, a Dublino. Una volta laureato, entrò nel *Colonial Service* e fu inviato in Malesia. Lì imparò a meditare con un monaco indù, e ciò che apprese da questo maestro di vita interiore, lo avrebbe insegnato un giorno nella Chiesa.

Ritornato in Occidente, John Main fu lettore di Diritto Internazionale al Trinity College di Dublino. Nel 1957 divenne monaco benedettino a Londra e, quando spiegò come pregava, sperando di arrivare a capire ciò che aveva imparato in Oriente, gli fu consigliato di smettere di meditare, perché non rientrava nella tradizione. Quindi – come egli disse in seguito – entrò nel deserto per parecchi anni, ma solo in modo che, quando ritornò al sentiero, fu “alle condizioni di Dio e non alle mie”.

Qualche anno dopo John Main rilesse Giovanni Cassiano, i cui scritti avevano influenzato profondamente San Benedetto e l'intera tradizione occidentale, e proprio in quelle conferenze del quinto secolo John Main riscoprì il mantra. Da quel momento in poi egli ebbe la crescente persuasione che esisteva una tradizione di preghiera contemplativa

---

che rispondeva alla nuova visione della Chiesa, quella della santità del popolo di Dio. Ritornò a Londra, dove fondò una piccola comunità di laici nel monastero; quest'ultima rapidamente divenne un centro per gruppi di meditazione che insegnava questa via a persone di ogni età, ambiente e stato sociale. Per rispondere ai bisogni di individui e di nuovi gruppi che si stavano formando fuori dal Centro, iniziò a scrivere e a registrare i suoi discorsi. *Word into Silence* (tr. it. *Dalla parola al silenzio*, Edizioni Appunti di Viaggio, 1995) risale a questo periodo, e resta un'introduzione classica alla meditazione cristiana.

Nel 1977, su invito dell'arcivescovo di Montreal e del vescovo Leonard Crowley, John Main fondò una piccola comunità a Montreal, il cui lavoro e obiettivo centrale sarebbe stato di vivere il vangelo attraverso la pratica e l'insegnamento della meditazione. Di lì la sua opera iniziò a diffondersi per il mondo e, prima della sua morte alla fine del 1982, una vasta comunità di meditanti aveva iniziato a formarsi e a ridar vita alla consapevolezza, da parte della Chiesa, di essere una società radicata nella preghiera e nell'azione contemplativa. La visione che ha portato alla realizzazione di tutto ciò è presentata nelle *Letters from the Heart* e in *The Present Christ*.

*Il cuore della creazione* (*The Heart of Creation*) offre un nuovo aspetto del pensiero e dell'insegnamento spirituale di John Main. I discorsi furono tenuti all'inizio per gruppi di meditazione che si incontravano ogni settimana nel Priorato di Montreal. Utilizzando i nastri di questi discorsi ed altro materiale scritto con le sue annotazioni, li ho pubblicati in modo tale che, spero, come il precedente *Moment of Christ*, rende-

ranno il dono che John Main aveva da condividere accessibile a molte più persone di quante abbiano mai avuto la possibilità di pigiarsi nella sala di meditazione del Priorato, dove egli era un maestro tanto vitale della via del Cristo. John Main sapeva che il processo primario della trascendenza è la preghiera. Come T. S. Eliot, egli comprese che la preghiera è "più di una composizione di parole, della cosciente occupazione della mente che prega o del suono della voce in preghiera". Per lui era attenzione pura, in cui il fascio di luce della coscienza è completamente distolto dai propri flussi di pensiero, sensazione o percezione. Ma a cosa lo rivolgiamo? Su quale immagine o credenza fissiamo la mente per superare la paura di perdere la nostra autocoscienza, il "crescente terrore di non aver nulla a cui pensare" (Eliot)? John Main è maestro nella tradizione apofatica della preghiera priva d'immagini, non-concettuale. Così, la sua risposta è: il pieno e perfetto *nulla* chiamato povertà.

Preghiera pura significa il trascendimento di tutti i pensieri e le immagini. Non guardare verso Dio, ma dentro Dio. Significa vedere Dio con la visione priva d'immagini della fede, cioè il potere (e il dono) che realizza la nostra unione con Cristo che prega in noi. Vediamo Dio attraverso i Suoi occhi quando cessiamo di vederLo attraverso la nostra visione inadeguata. Conosciamo Dio con la mente di Cristo quando, rinunciando all'autocoscienza, che è un grande dono umano, la nostra mente diviene una cosa sola con la Sua.

In una civiltà frenetica e agitata come quella in cui viviamo, satura d'immagini, idee ed interpretazioni di se stessa, la sapienza apofatica diventa una feconda

---

corrente di rinnovata freschezza e speranza. Le sue idee sono intrise di speranza. Il mondo ha fame di sentirsele ripetere in continuazione, perché dimentica la loro verità molto rapidamente. Sono le scoperte della tradizione contemplativa cristiana, in perenne fioritura. John Main le ha conosciute come verità verificate dalla sua personale esperienza.

Un indizio della sua autenticità è che, nell'annunciarle, egli ha trasceso quella sua stessa esperienza. Nei brevi capitoli di questo libro non troverete le annotazioni di un diario spirituale. E, nonostante la metafora della preghiera come pellegrinaggio fosse la sua preferita, non troverete neanche il giornale di bordo delle sue personali ricerche. Si tratta di una forma di scrittura spirituale, quella confessionale ed autobiografica, che ha avuto una nobile e ricca tradizione, e che oggi conosce un nuovo rigoglio. Ma c'è un'altra forma, più classica, quella piuttosto esplicitiva che descrittiva, che non tanto descrive una ricerca, quanto esplora ciò che è già stato trovato. Ovviamente, come ci ricorda la "santa curiosità" di S. Bernardo, cercare è trovare e trovare è cercare di nuovo. Ma nell'insegnamento spirituale le due cose prendono rilievo in modi diversi. Hanno tuttavia una spinta in comune, che dà la misura del loro valore originario. Questo valore sta nell'interesse a mettere la propria vita interiore al servizio degli altri, così come un apostolato attivo dedica loro le risorse esterne. Ma l'interesse di John Main non era di fare della propria esperienza il sostituto vicario di quella altrui. A lui interessava guidare ed aiutare gli altri alla loro personale scoperta, alla loro illuminazione unica ed eterna.

Per alcuni è difficile credere a questo altruismo spirituale in altre persone, specialmente finché sono in vita. Lo scetticismo si alimenta della scoperta di motivazioni composite. E, dal momento che le motivazioni sono condizionate dalle mutevoli circostanze di un'esistenza, è difficile valutare la loro consistenza e purezza prima che la morte abbia portato a compimento la narrazione di una vita. Un insegnamento autentico, ad ogni modo, si fonda su una personalità autentica che, pur restando umana e quindi fallibile, nondimeno manifesta un livello insolitamente elevato di integrità. Come facciamo a sapere se dobbiamo ascoltare un insegnamento che ci provoca e ci richiama alla disciplina? Le idee da sole potranno anche entusiasmarci, ma possono portarci soltanto a un'altra riflessione, non a una più profonda conversione. La personalità da sola può abbagliarci, ma non basta a suscitare un impegno maturo.

In John Main la chiesa e il mondo hanno la fortuna di trovare un maestro di saggezza che possiede una personalità autentica, radicata nell'esperienza vissuta di un sistema d'idee coerente e in evoluzione. Mentre, durante la sua esistenza, molti hanno trovato l'insegnamento reso vivente nella sua personalità, oggi altri troveranno la personalità immanente nel suo insegnamento. Alla fin fine, la libertà umana esige che ci fidiamo di noi stessi. Ma per arrivare a tanto abbiamo bisogno di riporre la fiducia in un maestro. Questa è la tradizione cristiana sin dai tempi più antichi. Oggi il nostro mondo è immiserito dalla penuria di maestri autentici, dalla scarsità di sapienza. La richiesta di questo libro è venuta da tutti quegli uomini e quelle

---

donne nel mondo che hanno trovato in John Main un maestro di quel genere, e che hanno imparato da lui in modo da poter trasmettere l'insegnamento ad altri. Negli ultimi cinque anni ho visto il frutto della pienezza di John Main in innumerevoli individui e in gruppi, centri e associazioni di meditazione, che sono fioriti a dimostrazione di ciò che lui credeva: che l'esperienza contemplativa si sviluppa nel Corpo di Cristo.

Per essere persuasi di qualcosa, dobbiamo credere sia nell'integrità del maestro che in quella delle sue idee. E, senza persuasione, siamo impotenti a trovare un senso. John Main voleva renderci persuasi, soprattutto, di un modo di comprendere la preghiera. Egli voleva condividere con noi la sua visione della preghiera come esperienza di totale umanità, in una comunione con Dio senza deviazione e senza rifrazione. Non col Dio che, per la coscienza moderna, è morto, ed ha lasciato tanti con la falsa percezione dell'assenza di fede. Non col Dio dei campi di battaglia e degli zuccherini. Ma con il Dio adorato da Gesù. Per John Main e i suoi lettori, l'immagine offuscata, monistica, di Dio è messa nitidamente a fuoco dalla rivelazione cristiana del Dio in tre Persone. La nostra relazione con Dio, la relazione fondamentale della vita in cui tutto giunge a compimento, in cui i valori umanitari trovano radici, matura attraverso la preghiera. Nella preghiera cristiana questa relazione, che è così vitale per la nostra relazione con noi stessi e con gli altri, si sottrae al melodramma di un incontro immaginario fra un ego umano ed uno divino. Illuminati dallo Spirito in modo da vedere il Figlio come rivelazione del Padre, accediamo all'esperienza cristia-

na della preghiera. Così siamo pronti per smettere di ascoltare noi stessi, pronti per il silenzio che redime.

Nel silenzio, il rapporto con Dio diventa più che pensiero, dialogo o patto nell'accezione contrattuale. Cessiamo di porre le domande che non hanno risposta perché sono mal poste: tutti i "perché?" con cui cerchiamo di portare Dio al banco degli imputati. Invece di interrogare, ci risvegliamo. Mentre la coscienza si approfondisce, si chiarifica e, inoltre, si espande. Ci risvegliamo, così da vedere che conosciamo Dio vivendo la nostra vita nella stessa vita che unifica le tre Persone in una sola Natura. Noi traiamo la nostra vita dalla natura divina, e per questa ragione restiamo un mistero a noi stessi al pari di Dio. Ma siamo anche altri da Dio, e così possiamo, e dobbiamo, conoscere noi stessi. La nostra vita, il nostro significato è inseparabile da Dio, perché non siamo pienamente noi stessi finché non ritorniamo a Dio dal quale siamo venuti all'essere. Dobbiamo congiungere la nostra fine al nostro principio. Solo allora cessiamo di morire ininterrottamente. Poi iniziamo a gustare quella vita che è eterna. La vita eterna è il vero significato, e nella preghiera tutto ciò trova compimento, prendendo consapevolezza che tutto ciò che accade tra il principio e la fine converge in unità. Questa è l'armonia che John Main vede come il frutto della preghiera.

Quindi egli vede la preghiera come qualcosa di assai più grande di come la vediamo noi. Per John Main la preghiera, alla luce del mistero cristiano, non è, essenzialmente, "la mia preghiera" punto e basta, ma l'accesso di noi tutti alla preghiera di Cristo. La coscienza umana di Cristo, che trascende se stes-

---

sa, ci risucchia nella corrente della sua perfezione. Nella morte e resurrezione, nell'ascensione e glorificazione, Gesù ha congiunto la fine al principio. E, inviando lo Spirito, ci ha conferito il Suo stesso significato divino. Noi andiamo al Padre con Cristo perché andiamo al di là di Cristo. La necessaria dimensione ulteriore della coscienza, che permette di verificare personalmente ciò che è paradossale e concede infinito spazio all'espansione, è lo Spirito, la Persona divina che non si vede mai.

Dite il vostro mantra. In queste quattro parole John Main, con eroica semplicità, pone il culmine di una via di trascendimento. Egli provoca il lettore a fare teologia in modo personale ed esperienziale, a conoscere Dio "nella vostra stessa esperienza". Poesia e filosofia sono ricondotte alla loro irriducibile povertà. La credenza, con la sua inclinazione ad elaborare all'infinito, è richiamata a casa sua nella fede. È una brusca provocazione, un richiamo implacabile. Ma si ammorbida non appena vediamo che è ripetuto costantemente. L'insegnamento è coerente: rinuncia alle novità, ma è ininterrottamente rinnovato. Da qualunque direzione queste pagine si accostino al mistero della preghiera, troverete sempre lo stesso semplice e diretto consiglio. Alla luce della vostra stessa esperienza, vedrete, in ciascun ritrovamento, una profondità più grande, una chiarezza più piena, un senso più personale. L'esperienza è il maestro, e affinché questo insegnamento di meditazione trovi suolo fecondo, è importante che venga praticato.

John Main descrive l'impegno e la disciplina necessari per il progredire di questa esperienza. Ma ci vengono proposti come delle meravigliose verità di libera-

zione ed adempimento, radicali, non rigoriste. La semplicità senza compromessi è mitigata dalla consapevolezza che il lavoro della preghiera è cooperazione, perché lo Spirito di Dio si congiunge al nostro spirito. Ci sono concesse tutte le opportunità che ci servono. Imparando a dire il mantra noi impariamo le grandi verità cristiane dalla nostra stessa esperienza. Impariamo cosa significhi essere accettati ed accettare un perdono incondizionato. Quando non riusciamo a dire il mantra semplicemente e con continuità, acquistiamo gradualmente la saggezza della visione unitiva, al di là della dualità di successo e fallimento. Mentre impariamo a dirlo, l'esperienza stessa verifica che si tratta di un modo per essere discepoli.

Quando intraprendete questa disciplina, così come v'invita ed incoraggia a fare questo libro, non vi ci vuole molto tempo per smettere di aspettarvi risultati immediati. Iniziate a vedere che crescere spiritualmente è rinunciare al desiderio di ottenere, ad ogni livello. La meditazione si assorbe nella sostanza della vita quotidiana, non più come tecnica ma come modo di vivere nella fede. Poiché è un atto di trascendimento praticato al centro della persona, la meditazione irraggia il suo influsso su tutti i punti della circonferenza. È nelle circostanze della vita e nelle risposte da dare ad esse che si riconosceranno i frutti di questa preghiera antica e senza tempo. Ma appena li riconoscerete, nello stesso istante riceverete la consapevolezza che il centro del vostro essere si sta espandendo. "Non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me". Ciò che sembrava la puntura di spillo di un'identità isolata, ora si dilata invitandoci in un universo fatto di essere.

---

È importante essere preparati alla forte persuasione che incontrerete in questo libro, e in tutti gli scritti di John Main. Poiché abbiamo maggiore familiarità con lo scetticismo, o con il comodo consenso che si ottiene senza difficoltà, una così forte persuasione può metterci a disagio. Leggendo John Main venite provocati, in modo diretto, ma sempre con gentilezza. Vi incoraggerà mostrandovi che ridursi alla povertà non è impoverirsi. Dovunque s'incontrino due povertà, si genera ricchezza. La povertà umana e quella divina si incontrano, in Gesù, al centro di ogni persona umana. Pertanto è lì che accediamo al regno che, realizzandosi in noi, viene sulla terra.

La vera concentrazione è espansiva, non costrittiva. L'invito a meditare non implica l'esclusione di alcuna cosa che abbia senso. Anzi, restituisce senso a pratiche o a parole che ne siano state svuotate. Vi sarà d'aiuto il ricordare, mentre proseguite la lettura, che l'autore era un monaco. La sua vita era vissuta nell'arricchimento continuo del ritmo della preghiera, scritturale e liturgica. Egli condivise questa vita con i laici, compresi parecchi giovani che erano stati sradicati da ogni tradizione religiosa. Egli comprese che la meditazione ci riporta al rispetto, rinnovato da ciò che è autenticamente spirituale.

Quando chiedevano a John Main se pensava che questa fosse l'unica via per pregare, rispondeva che era l'unica che avesse trovato. Era il suo modo di rispondere ad una di quelle famose domande mal formulate. La sua vita, e l'insegnamento con cui guidava gli altri, mostravano che l'"unica via" non esclude altre vie. Non più di quanto Cristo neghi delle manifestazioni del Verbo di Dio al di fuori dell'Incarnazione.

John Main non credeva nell'imposizione delle convinzioni, ma credeva piuttosto nella rottura delle abitudini mentali, che ci trattengono dal dispiegare tutte le nostre possibilità. Credeva, con certezza sempre più profonda, che lo Spirito guida il mondo moderno attraverso le sue stesse crisi, risvegliando, nel bel mezzo della nostra confusione e della nostra ansia, il ricordo della santità cui siamo destinati. La potenza contemplativa della cristianità originaria, dirottata in grande misura sulle strutture dogmatiche ed istituzionali, è ora sprigionata di nuovo. Non per una regressione, ma per un'altra tappa del cammino di una cristianità universale e contemplativa. L'esperienza contemplativa è semplicemente pura attenzione a Dio nel momento presente. E, nei cuori delle persone comuni, questa esperienza conduce la Chiesa, la cui vita è la preghiera, al centro del mondo, in quanto è il cuore della creazione. Quando le persone comuni entrano, per la porta del loro stesso essere, nell'eterno 'ora' di Dio, l'istante di Cristo, la Chiesa si muove in quanto Corpo di Cristo nel qui-e-ora dell'Umanità.

L'insegnamento di John Main vi invita ad una via di preghiera che, in virtù della sua totale semplicità, è universale. Può meditare chiunque voglia iniziare. Ascoltare davvero ciò che queste pagine dicono, sempre di nuovo in modi diversi, è udire una parola che trascende la voce che la veicola. Noi meditiamo per udire la Parola stessa con totale attenzione, e per esserLe quindi uniti.

*Laurence Freeman, OSB*  
Christian Meditation Centre, Londra  
Maggio 1988