

Meditazione e preghiera del cuore

In molti uomini e donne del nostro tempo è vivo il desiderio di imparare a pregare e a meditare. Da diverso tempo infatti è cresciuto il bisogno di interiorità e l'attenzione alla vita spirituale nelle sue diverse forme. E' pur vero che tale interesse oggi pare mischiarsi col desiderio di benessere e salute, ma il fenomeno esiste ed è sincero. L'interesse per la meditazione ad esempio, connesso a talune religioni orientali e ai loro peculiari modi di preghiera in questi anni ha suscitato anche tra i cristiani il desiderio profondo di raccoglimento e contatto col mistero divino. Questa riscoperta è a dir poco provvidenziale.

A dire il vero nei decenni passati in Occidente ci si era abituati a credere che le forme di preghiera centrate sulla meditazione-contemplazione fossero eminentemente un frutto delle spiritualità dell'Oriente. A cavallo tra il Novecento e il nuovo Millennio però si è sempre più diffusa la consapevolezza che preghiera profonda/meditazione e la contemplazione non solo non sono estranee al Cristianesimo, ma anzi ne costituiscono un aspetto essenziale e imprescindibile. La fede e la carità cristiana infatti sono una interiorizzazione del mistero di Cristo nel cuore stesso del credente, altrimenti sarebbero solo una pratica esteriorizzata.

Il problema del risveglio dell'interiorità della fede non è del tutto risolto però. Per lungo tempo fino ad oggi è prevalsa la convinzione che il Cristianesimo sia una religione prevalentemente basata sulla professione di fede, su una serie nutrita di dogmi, e non tutti direttamente discendenti dai testi Neo Testamentari. E dunque, in un certo senso, una religione della ratio (ragione), dove per ragione intendiamo una serie di affermazioni complesse e concatenate l'une alle altre. Oppure dall'altra parte, che il Cristianesimo sia una fede socializzata, esteriorizzata in una serie nutrita di riti e di prassi rivolte alla massa, al popolo, ai bisogni concreti, o all'educazione e istruzione dei giovani.

E quanto questa piattaforma abbia influenzato fino ad oggi il modo di percepire il messaggio cristiano nel sentire comune (se si prescinde dalla dimensione delle tradizioni popolari espresse nelle feste patronali, in cui sono sopravvissuti richiami profondi dello spirito umano in ricerca del divino, ma pur sempre una fede per lo più sentimentalistica), lo si vede bene, in un certo senso, nello stesso modo in cui si definisce oggi questa riscoperta della preghiera meditativa-contemplativa cristiana.

Prendiamo ad esempio la preghiera di Gesù, o del Cuore, preghiera presa a prestito dall'Oriente cristiano ortodosso e passata anche nel mondo cristiano latino. Nel presentarla a coloro che non la conoscono, spesso si usa la formula non completamente felice di "una variante cristiana dello Yoga". Essa cioè, la preghiera di Gesù, la preghiera del cuore, altro non sarebbe che una forma di "Yoga cristiano". E' come dire che se si parla di preghiera profonda o del cuore (e non delle preghiere), non c'è posto per essa nel Cristianesimo. Come questo sia profondamente errato lo testimonia l'infinita ricchezza del patrimonio orante della fede cristiana nello sviluppo di questi millenni.

Ora, seppure la preghiera del cuore-preghiera di Gesù manifesti delle similitudini metodologiche con la preghiera mantrica o con altre forme ancora di orazione orientali (nel senso cioè della recitazione ripetuta di una delle seguenti formule di fede, modulate sulla respirazione, in una

determinata posizione del corpo: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore” una delle più conosciute, ma anche “Gesù Figlio di Davide, abbi pietà di me”, o ancora semplicemente “Gesù”, che pare essere la formula più antica), tuttavia essa se ne distanzia in modo sostanziale, per l’oggetto stesso delle formule di fede recitate.

Sono formule che rimandano chiaramente ad una relazione con l’essere stesso di Gesù, inteso come il Risorto, il Vivente, col quale entrare in relazione d’Amore. In questo senso, si può affermare che la preghiera di Gesù-preghiera del Cuore ha una sua propria originalità, in cui la formula di fede, costituisce al contempo l’obiettivo perseguito, e cioè l’incontro con l’essere di Gesù Risuscitato, il Figlio dell’Eterno Padre in comunione con lo Spirito Santo.

Viceversa, nelle tradizioni orientali di preghiera meditativa-contemplativa, si perseguirebbe maggiormente la ricerca di uno stato di vuoto, di nulla, inteso come spazio libero dai pensieri, che approderebbe poi alla percezione dell’Essere Eterno. Ma qui ci si deve intendere bene. Questo vuoto o nulla è simile al colore bianco che è la sintesi di tutti i colori. E’ un vuoto pieno cioè, pieno dell’Essere Divino che si manifesta. Fare il vuoto in noi stessi è condizione imprescindibile per fare spazio al Divino, noi che siamo pieni di condizionamenti e di ostacoli interiori alla Sua percezione. La prospettiva va dunque capovolta: siamo vuoti perché pieni di niente (non reale) e dobbiamo prima svuotarci per essere riempiti (dal reale), per essere un vaso che contiene veramente qualcosa. Lo spazio vuoto del vaso è la sua stessa funzione di essere. Se fosse già pieno, come potrebbe essere riempito di nuovo? Dunque fare silenzio, raccogliersi, fare il vuoto dentro, alla fin fine è un passaggio obbligato per tutti, credenti cristiani e non cristiani. E’ un dato esistenziale incontrovertibile.

Però a questo punto è giusto chiedersi, ed è pure spontaneo chiederselo, come mai ci sia stata una scollatura nella percezione del credente cristiano che la fede sia un fatto esteriore e non prima di tutto un evento interiore che va coltivato e ci chiama ad altezze e profondità incommensurabili; perché si pensa che la mistica o la vita spirituale vera sia riservata a pochi (santi o mistici appunto) e i più si debbano accontentare di riti, feste, gesti di carità, preghiere, celebrazioni messe qua e là durante l’anno, ma che non incidono profondamente, o non hanno un riverbero/continuità nella vita di tutti i giorni; perché il popolo dei credenti non è educato alla preghiera profonda/contemplativa con la certezza che essa è il motore da cui parte tutto?

Questo è un fenomeno dovuto alla secolarizzazione certo, ma non solo. Forse andando più in profondità il fenomeno è dovuto anche ad altri fattori, primo tra tutti quello della mancanza di veri accompagnatori spirituali, di veri maestri e testimoni dello spirito che facciano sentire come sia importante il rapporto personalizzato col Mistero che si professa e non dei burocrati o gestori del sacro. Certo la vita spirituale comporta un serio discernimento e non ha mai avuto un rapporto facile col potere e con le sue diverse forme espressive. Più spesso essa è vita libera e semplice, povera e spoglia di mondanità e di superficialità. E forse questo è il problema più grande da sempre.

Se una reazione al secolarismo c’è stata in questo nostro tempo, se c’è stata una reazione all’esteriorità dilagante, non si può dire che sia stata del tutto corretta, oppure che sia in linea con la spiritualità più autentica, quella dei grandi trattati della Vita Spirituale. C’è stata infatti una reazione, sì, ma “reazione reazionaria”, tradizionalistica e non tradizionale. Ancora una volta è prevalso un modello che invece di invitare il credente ad andare in profondità, lo ha tenuto ancorato

al passato, a formule e riti, a schemi prefissati di vario genere. E questo non soddisfa se non ancora una volta solo nella dimensione della superficie e del potere.

Perché invece non si è ancora chiarito bene alla gente il rapporto stretto che esiste tra vita sacramentale e vita spirituale; tra quel Padre che vede nel segreto del cuore e quel Padre che si prega tutti insieme “Padre Nostro”? Ma non solo, c’è molto di più. Nell’Io Sono Uno di Cristo c’è anche il mio Io sono uno. Siamo infatti figli nel Figlio e la natura proviene dalla Grazia, non le è giustapposta. L’Autore della Grazia è lo stesso della Natura. La vita interiore del credente si muove così tra “il dono e il compito” a partire da come siamo fatti, dal nostro respiro, dal nostro corpo che è simbolo, è un richiamo, è il tempio dello Spirito Santo. Non è forse questo il messaggio centrale del mistero cristiano? A questo proposito sarà bene rammentare come alcuni mistici, anche cristiani, parlano della presenza di Dio in loro. Fanno il paragone di come una persona sente il proprio corpo. Lo sente, non lo vede, o non si basa su come lo vedono gli altri, lo sente e basta, lo sente da dentro. Tanto si potrebbe ancora dire e riflettere. Continuiamo però la nostra analisi sulla preghiera interiore, per non rischiare di perderci troppo.

Uno dei problemi che incontriamo appena vogliamo dedicarci allo sviluppo della vita interiore, è che non ne siamo consapevoli. Diamo per scontato di esserlo già. Eppure l’esperienza della vita ci dice che l’essere coscienti non ci è dato senza un impegno. Alla nascita c’è dato di venire alla luce, si dice, ma questo processo di illuminazione non è scontato, va piuttosto ricercato, cioè vanno create le condizioni per “venire veramente alla luce”. Ci si accorge così di essere molto ignoranti della nostra vita interiore. Anche il cammino di fede, non è esente da questo problema. Infatti è pur sempre un cammino che parte da come sono io, da come sono fatto, da come mi predispongo per essere raggiunto dalla rivelazione di Dio.

In questo senso la preghiera del cuore non è affatto facile, pur essendo estremamente semplice. Essa infatti rimanda alla necessità per lo spirito umano di intraprendere un cammino di più vera conoscenza di sé, attraverso un itinerario assai impegnativo di purificazione. Prima di tutto da tutti quei piccoli fastidi che abbiamo quando vogliamo pregare, intendo qui le distrazioni, l’agitazione mentale, le ansie e i malesseri vari, ma questo è ancora niente in confronto al distacco e alla rinuncia alle cosiddette “passioni umane”. Attenzione le passioni sono energie a doppio senso. Avere una mente e un cuore appassionati è un valore aggiunto. Qui mettiamo in evidenza invece quel groviglio di sentimenti e forze che spesso, se non sempre, condizionano o determinano l’agire degli esseri umani. Noi qui parliamo di quelle passioni/forze generate dai vizi e che nella tradizione cristiana (ma non solo) sono state identificate come i sette vizi capitali: la superbia, l’ira, la gelosia, l’accidia, la gola, la lussuria e l’avarizia, e che spesso muovono il nostro agire, anche se non sempre ne siamo abbastanza consapevoli. Anzi, molti di noi non lo sono affatto, presi come sono, loro malgrado, da un tipo di vita in cui si è letteralmente rapinati del proprio tempo. Parliamo qui della disponibilità di un tempo non inteso in termini egoistici, cioè come semplice estraneazione-allontanamento dagli altri per starsene per fatti propri. Piuttosto, come del luogo di una dimensione intima e imprescindibile, se però si vuole minimamente intraprendere un percorso di maggiore consapevolezza di sé. Quel tempo che funge da specchio per rispecchiarsi e vedersi di che pasta siamo fatti.

E a questo punto c’è un altro pericolo sotteso a tutto ciò. Si potrebbero scambiare questi vizi per legittime passioni che se usate e abusate ci porterebbero ad un certo punto una conoscenza

liberatrice. E' un problema antico che si ripresenta spesso nella vita interiore. Se non vale a niente la repressione e la paura, anzi sortisce l'effetto contrario, è pur vero che la prudenza non è mai troppa e l'indulgenza non ripaga allorquando si tratta con un materiale così incandescente.

Se si intraprende un cammino autentico di preghiera profonda per forza di cose si viene a contatto con queste zone d'ombra che vivono in noi, le quali spesso vivono una vita parallela, una specie di vita notturna e sonnambolica, rispetto a quella diurna. Alla luce di quanto affermato, un cammino di presa di coscienza del ruolo e del peso di queste potenze in noi, grazie alla preghiera di Gesù-preghiera del cuore si rivela (non appena ci si addentra al di là delle prime fasi iniziatiche, che possono anche avere dei risvolti affascinanti) in tutta la sua drammaticità, come una lotta estenuante fino all'ultimo sangue, dove di sovente non c'è molto spazio per elucubrazioni razionali rasserenanti. Gli oranti di tutti i tempi e tradizioni ci mettono in guardia a questo proposito e ci esortano a individuare quel vizio capitano che tiene insieme anche gli altri. Individuato e domato, gli altri scompaiono, come una legione senza più il proprio capitano.

In questo senso, non tutti i libri di iniziazione ad uno stato di preghiera profonda appaiono sempre molto sinceri nel presentare questa dimensione di lotta di uno spirito umano profondamente egoista e centrato su di sé e i propri appetiti, che combatte spasmodicamente per non arrendersi allo Spirito divino, che invece lo chiama alla dimensione della gratuità, dell'amore, della condivisione. Queste pubblicazioni piuttosto paiono indugiare sulla presentazione di esercizi psico-fisici che, se correttamente praticati, avrebbero di per sé la facoltà di far giungere l'anima all'abbandono nello Spirito Divino. In altri termini, sintetizzando drasticamente, rischiano di offrire una versione della spiritualità quasi commerciale ed asettica, da cui trarre il frutto-prodotto del proprio sforzo: la pace, la calma interiore, o uno stato più o meno robusto di concentrazione.

E in tal senso è un approccio che pare andare molto incontro alle cosiddette esigenze dell'uomo contemporaneo, che cerca sì la dimensione del Divino, ma quel tanto che basta per gestire meglio sé stessi e il proprio caos interiore, produttore di angoscia. Tutto sommato una versione abbastanza contenuta e controllata della spiritualità, che è così gestita dall'individuo che la pratica. E quindi spesso siamo di fronte ad una ricerca consumistica della dimensione spirituale, che viene così decurtata dei suoi aspetti più dirimpenti ed inattesi, come l'incontro col Dio Vivente.

Questo è un avviso per chi è credente, ma non solo. La vita spirituale, qualsiasi sia la forma religiosa o laica con la quale si esprime, può infatti tramutarsi in un potenziamento dell'ego, piuttosto che nel suo sbocciare alla vita infinita di Dio, o alla infinità del Mistero. Chi fa vita interiore, chi fa meditazione, può sentirsi diverso, migliore degli altri, e questo è un pericolo. E' un pericolo ben maggiore e più sottile di tanti altri nel cammino spirituale. Alla fine invece di essere solidale con la creazione e il suo prossimo, chi cade in questo tranello si erge, si protende verso l'alto e non fa altro che preparare la sua caduta ancora più profonda negli abissi dell'oscurità della non conoscenza di sé e della mancanza di carità. E' l'amore infatti la pienezza di una vita di fede e di conoscenza. La vita spirituale è la vita dello Spirito di Dio che mi porta in orizzonti aperti, in una comunione più vasta.

Vorrei però soffermarmi ancora su un aspetto che ritengo essenziale a un vero risveglio dell'interiorità e allo sviluppo della dimensione orante dell'esistenza. Se la catechesi a partire dai bambini, poi su' su' fino agli adulti, o se più in generale una educazione alla vita spirituale parte dal

peccato, o quanto meno dal sentirsi distanti e malfatti, sbagliati, di fronte al Creatore, questa di fatto non fa altro che tarpare le ali al credente, non gli fa sentire la bellezza che ci appartiene per diritto e presto lo scoraggia nell'andare avanti. E' come se venisse minata la spinta interiore al "sentire Dio", volgendosi invece a sentire altro. E' come se si parlasse più del male che del bene. Ora l'esperienza ci dice che se si punta alla luce si diventa luce; se si pensa alle tenebre si diventa tenebra. Questo non significa per nulla depotenziare o svuotare il sacrificio della croce di Cristo morto a causa dei nostri peccati.

Il discorso arrivati fin qui si farebbe ampio, vorrei concludere allora nel mettere in luce solo la croce come frutto di un amore più grande, come via per "riprendere la via" dell'unione con Dio che ci appartiene di diritto e non come un surplus o un'eccezione nella nostra esistenza, né come una forma sadica o masochistica dello spirito. La croce non giustapposta dunque, ma insita nel nostro cammino di risveglio come forza che dà senso e che illumina. La croce è sacrificio, ossia un "sacrum facere", un impegno di autenticità imprescindibile dall'essere uomini e donne vere. Non dice appunto la Tradizione "per crucem ad lucem"? La croce è un passaggio, non è il fine, il fine è fiorire alla Vita Divina, all'Essere Uno: Noi Siamo Uno! Alla fine il Cristo ci ha detto questo, ci ha dimostrato questo. Se non ci fosse stato il peccato, Il Cristo si sarebbe lo stesso incarnato per rivelarci la nostra vera identità divina. La preghiera profonda, la preghiera del cuore, è andare quindi alla sorgente della nostra esistenza per scoprire il tesoro nascosto, il santo Graal. "Noi siamo esseri spirituali che fanno un'esperienza umana, e non siamo invece esseri umani che fanno un'esperienza spirituale" (Teilhard de Chardin).