THEOLOGY

Antonio Bertazzo (cur.)

LA POSSIBILE VIA
Meditazione e preghiera

TRIVENETO
THEOLOGY
PRESS

Questa pubblicazione afferisce alle seguenti aree dell'Anvur
(Agenzia nazionale di valutazione della ricerca universitaria):

Area 10 (Scienze dell'antichità, filologico-letterarie e storico-artistiche)
Area 11 (Scienze storiche, filosofiche e pedagogiche)
Area 12 (Scienze giuridiche)
Area 14 (Scienze politiche e sociali)

PUBBLICAZIONE OPEN ACCESS
www.fttr.it - Sezione "Digital Press"

ISBN 979-12-81328-10-5

Editing: Facoltà Teologica del Triveneto
editoria@fttr.it

© 2024 Triveneto Theology Press
Facoltà Teologica del Triveneto - Padova
www.fttr.it

Antonio Bertazzo (cur.)

LA POSSIBILE VIA

Meditazione e preghiera

Theology - 7

Religious Studies

Abstract

La parola *meditazione* è ormai divenuta un *mantra* che sta coinvolgendo l'attenzione di molte persone, ambienti, gruppi, trasformandosi in pratiche e scuole in cui si insegna l'antica arte del meditare. Non riguarda solo una pratica di tipo religioso, una chiave di accesso al dialogo con il divino, ma una prassi con la quale ritrovare una certa forma di unità interiore e i conseguenti frutti di benessere fisico, psichico, relazionale.
La meditazione vanta una lunga, antica e profonda tradizione che coinvolge l'Oriente e l'Occidente. Essa non trova origini solo nelle pratiche religiose dell'antico Oriente, ma fa parte anche del patrimonio culturale di tutte le religioni storiche.
Un *excursus* breve ma intenso di questa tradizione cristiana è la proposta presente in queste pagine. I vari autori introducono agli aspetti teorici, esperienziali e pratici della meditazione cristiana: essa, pur condividendo forme e modalità condivise in altri sistemi religiosi, mantiene la sua finalità orientata a cogliere ed entrare in sintonia con la voce dello Spirito «che prega in noi» (Rm 8,22-27).

Parole chiave: meditazione, preghiera, spiritualità, interiorità, cristianesimo, chiesa

The word meditation *has now become a* mantra *that is engaging the attention of many people, transforming into practices and schools in which the ancient art of meditating is taught.It does not just concern a religious practice, a key to accessing dialogue with the divine, but a practice with which to rediscover a certain form of inner unity and the consequent fruits of physical, mental and relational well-being.*
Meditation boasts a long, ancient and profound tradition that involves the East and the West. It does not only have origins in the religious practices of the ancient East, but is also part of the cultural heritage of all historical religions.
A short but intense excursus of this Christian tradition is the proposal present in these pages. The various authors introduce the theoretical, experiential and practical aspects of Christian meditation: it, while sharing forms and methods shared in other religious systems, maintains its aim aimed at grasping and entering into harmony with the voice of the Spirit "who prays in us" (Rom 8,22-27).

Keywords: *meditation, prayer, spirituality, cristianity, church.*

FACOLTÀ TEOLOGICA DEL TRIVENETO

Questa pubblicazione afferisce all'attività di didattica e di ricerca
della Facoltà Teologica del Triveneto (Padova) e di tutti gli Istituti a essa collegati
(Ita e Issr)
www.fttr.it

Comitato Editoriale della Facoltà Teologica del Triveneto (Fttr) / *Editorial Board*
editoria@fttr.it

Gruppo Redazionale
Gaburro Sergio (*Ita di Verona*) – *responsabile sezione* Didaché
Girolami Maurizio (*sede Fttr*) – *responsabile sezione* Episteme
Osto Giulio (*Issr di Padova*) – *responsabile sezione* Praxis

Membri
Barcaro Marco (*sede Fttr)*
Boscolo Gastone (*sede Fttr)*
Curzel Chiara *(Issr di Trento)*
Dal Pozzolo Alessio *(Issr di Vicenza)*
Didonè Stefano (*direttore "Studia patavina")*
Frausin Sergio (*Issr di Gorizia, Trieste, Udine)*
Merlo Luca (*Ita di Verona)*
Toniolo Andrea *(preside Fttr)*
Zambon Gaudenzio (*segretario generale Fttr)*
Zonato Simone (*Issr di Vicenza)*

Segreteria: Paola Zampieri (*ufficio stampa Fttr)*

Le opere proposte o richieste per la pubblicazione sono sottoposte a peer review.

SOMMARIO

Antonio Bertazzo
Presentazione 9

Giulio Osto
I. LE MILLE E UNA MEDITAZIONE.
Sfide e risorse a partire dal contesto contemporaneo,
dalla *Lettera su alcuni aspetti della meditazione cristiana*,
e dal dialogo interreligioso 13
1. A partire da dove siamo 13
2. La lettera *Orationis formas. Su alcuni aspetti della meditazione cristiana* (1989). Utilità e criticità 23
3. Risorse: documenti del magistero, dialoghi tra credenti, teologia comparativa 44
4. Brevi suggerimenti su impostazioni e criteri, yoga e risorse cristiane 56
5. A mo' di conclusione: il cristianesimo nella storia 65

Lorella Fracassa
II. LA MEDITAZIONE TRA ORIENTE E OCCIDENTE 69
Sguardo sul presente 69
1. Meditazione sotto analisi 69
2. Benefici psicofisici 70
3. Alla radice della meditazione 71
4. *Similia* e *dissimilia* 72
5. Una meditante alle origini del cristianesimo 75
6. Sviluppi della pratica meditativa cristiana 76
7. Meditazione e chiesa cattolica 87

8. Conclusioni 88
9. Appendice. Informazioni su alcune realtà presenti in Italia 90

Marzia Ceschia
III. LA POSTURA DEL CUORE CHE PREGA, MEDITA, CONTEMPLA.
Suggestioni a partire da alcuni autori della tradizione europea 93

Daniele La Pera
IV. «VIENE IN AIUTO E INTERCEDE».
Osservazioni sull'azione dello Spirito nella preghiera cristiana,
in merito a Rm 8,26-27 107
1. Questioni introduttive 107
2. Il soccorso dello Spirito 112
3. Considerazioni conclusive in ordine alla preghiera cristiana 118

Antonio Bertazzo
V. NUOVE RELIGIOSITÀ E FORME DI MEDITAZIONE 123
Introduzione 123
1. Meditare: un'azione nel rapporto mente e corpo 124
2. Meditazione e contesto di appartenenza 125
3. La tradizione meditativa in Occidente tra antico e nuovo 128
4. Fascino della spiritualità orientale contemporanea 131
5. Come la meditazione è presente nelle nuove forme di spiritualità? 133
6. Conclusione 134

Giovanni Foffano
VI. LA MEDITAZIONE È PREGHIERA.
Un laboratorio per provare e vivere 135
1. Come meditare 137
2. La meditazione è la semplicità stessa 140
3. Laboratorio e prova di meditazione 141

Profili degli autori 149

PRESENTAZIONE

Antonio Bertazzo

Il percorso che vogliamo offrire in questo contributo ha come tema centrale la *meditazione* in un confronto con le attuali tendenze culturali e sociali che la propongono, in modo non del tutto corretto, come una novità assoluta non direttamente coinvolta nella prospettiva religiosa.

Nell'attuale epoca di cambiamenti, il termine meditazione viene contestualizzato nell'ambito esteso, e spesso generico, della spiritualità, intesa ormai con criteri antropologici e fenomenologici lontani dal campo religioso, secondo tradizioni diverse.

Va riconosciuto in ogni caso, che la meditazione come pratica apre a una riscoperta di potenzialità umane in rapporto a un benessere fisico e psichico così ricercato nel nostro contesto, almeno di tipo europeo.

Quindi, se la parola *spiritualità* viene usata in termini antropologici, scissa da una tradizione religiosa, non di meno sembra anche il termine e la definizione di *meditazione*.

Meditare, nel linguaggio comune o di alcuni scelti ambiti, si presenta come una modalità attuativa che coinvolge la mente e il corpo per una ricerca di pacificazione, di benessere, di quiete. Ha un suo effetto benefico in ogni caso. La tecnica meditativa, poi, per alcuni percorsi, come ad esempio la *mindfulness,* è divenuta così valida, profondamente studiata, e applicata in ambito terapeutico per sostenere e affrontare stati di disagio psichico più o meno grave.

La motivazione che proponiamo come direttiva del presente lavoro riguarda la ricerca e il desiderio di recuperare una conoscenza e un approfondimento del tema in senso cristiano.

La provocazione attuale che talvolta abita il confronto con le tendenze attuali risuona in questo modo: «Perché si parla di meditazione facendo

riferimento solo e, quasi, esclusivamente, a tradizioni orientali, buddhiste, zen o induiste? Non è presente anche una lunga tradizione cristiana? Che cosa essa ci ha insegnato? E che cosa può ancora insegnarci?».

Non si tratta di un recuperare in senso apologetico una tradizione, né di mettere in contrapposizione tradizioni diverse. Piuttosto, significa valorizzare e diffondere una modalità di attuare, di risvegliare, di rinnovare, arricchire quella pratica meditativa che compone la forma della preghiera cristiana.

Da un punto di vista educativo religioso siamo stati carenti. L'analisi ci aiuterebbe a chiarire consapevolmente l'evoluzione o le involuzioni dell'offerta educativa religiosa, le modalità usate in questo ambito. Probabilmente si sono usate le vie più sacramentali o devozionali, senza affidarsi a una seria e completa formazione all'interiorità mediante pratiche meditative.

È venuta a mancare quella offerta di introspezione, di ascolto, di quiete non solo individuale, ma anche condivisa, capace di introdurre all'ascolto profondo di sé, di esplorare l'interiorità, luogo di dialogo non solo con sé, ma anche con lo Spirito di Dio «che abita i nostri cuori».

Papa Francesco afferma

> «Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi […]. Ma possiamo domandarci: "Cosa fanno queste persone?" Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita».

Aggiunge, poi:

> «Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre: è una dimensione che non deve essere cancellata. La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una volta – è Gesù Cristo. Per il cristiano

la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, con l'Altro ma con la A maiuscola: l'incontro trascendente con Dio. Se un'esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l'incontro con Gesù, cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura»[1].

Che cosa ci ha provocato?

La diffusione delle pratiche che richiamano a un viaggio interiore.

Esso viene proposto in senso pubblico con un riferimento soprattutto alla tradizione orientale, buddhista o induista. E la tradizione cristiana?

Sembra dimenticata o, con uno sguardo più fiducioso, è relativizzata in quanto non conosciuta e diffusa.

Ci sono comunque tanti segnali attuali di diffusione della pratica meditativa.

Vorrei ricordare che in ambito credente cristiano non sono mancati validi percorsi di rinnovamento e di riscoperta, talvolta non conosciuti, orientati a un'educazione alla preghiera profonda. Ricordiamo quei movimenti nati attorno a luoghi o personaggi del mondo monastico, francescano, e non solo.

Nomino, in questa occasione, un famoso testo scritto da Jean-Marie Dechanet che scrisse *Yoga per i cristiani*, che ottenne l'*imprimatur* nel 1956 in epoca preconciliare. Ricordiamo Dom Henri Le Saux benedettino francese e p. Jules Monchanin presbitero diocesano francese che fondano in India quell'esperienza di dialogo interreligioso con l'induismo incontrandosi proprio sulla sintonia della ricerca dell'interiorità mediante la meditazione. Fondano l'eremo o l'Ashram Shantivanam, oggi incorporato nella congregazione camaldolese.

---

[1] Papa Francesco, *Catechesi sulla preghiera: la meditazione*, 28 aprile 2021.

Ricordiamo poi tante altre esperienze spirituali nuove di ricerca orientate, si potrebbe dire, a incontrare quell'interiorità che appare talvolta estranea e probabilmente definita solo come coscienza ma non sempre colta nella ricchezza spirituale.

John Main e ciò che nasce dalla sua testimonianza e insegnamento fondato su un'attenzione cristocentrica della preghiera. L'attuale Comunità Mondiale della Meditazione (WCCM) diffonde ancora la sua esperienza pluriennale[2].

Ricordo poi: Thomas Merton, trappista, Thomas Keating monaco cistercense (+ 2018) e la sua proposta di scuola con il metodo *Centering Prayer*[3]; William Austin, monaco trappista, sviluppatore del *Centering Prayer* (+2021); il gesuita spagnolo Mariano Ballester[4]; il camaldolese, oggi, vivente, Axel Bayer con il suo percorso tra yoga e meditazione cristiana[5].

Quale lunga tradizione più o meno conosciuta, allora, dalla preghiera del cuore del *Pellegrino russo* alla preghiera di oggi che ancora guida a entrare e ascoltare lo Spirito che grida in noi: «Abbà Padre».

Insomma, non mancano percorsi, persone, possibilità.

Da queste premesse teoriche è nata un'occasione di riflessione, definita come *Giornata studio*, organizzata presso la Casa di Spiritualità, Santuari Antoniani di Camposampiero (PD), dall'Istituto Teologico s. Antonio Dottore. «La possibile via» della meditazione cristiana, tra tradizione e attualità, è la ricerca di un cristianesimo non esteriore, fatto di regole e precetti, peraltro ormai passato, ma di un cristianesimo "altro" che riscopre la via meditativa.

---

[2] Cf. www.wccmitalia.org

[3] Cf. www.contemplative.org/contemplative-practice/centering-prayer

[4] Cf. www.mpa-net.it

[5] Cf. www.camaldoli.it/eventi/i-cammini-del-silenzio

I

LE MILLE E UNA MEDITAZIONE
Sfide e risorse a partire dal contesto contemporaneo, dalla lettera *Su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, e dal dialogo interreligioso

Giulio Osto

Omne verum a quocumque dicatur
a Spiritu sancto est.

Tommaso d'Aquino[1]

Il percorso di questo contributo intende accompagnare in tre passaggi. Il primo è un veloce sguardo al contesto contemporaneo, dal quale emergono istanze e sfide che costituiscono il punto di osservazione per il tema della meditazione-preghiera. Il secondo passaggio propone un'analisi della *Lettera su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, del 1989, della quale si mettono in luce aspetti di utilità e alcune criticità. Infine, vengono proposte delle idee progettuali sia per un discernimento che per una progettazione intelligente di percorsi di riflessione e di pratica sulla meditazione.

1. A partire da dove siamo

Prima di esplorare un fenomeno è opportuno fermarsi sui *nostri occhi* che lo incontrano, cioè sui nostri punti di vista, sul *contesto* nel quale ci troviamo. Infatti ogni realtà è sempre immersa in una rete di significati e in accentuazioni diverse che, nel corso del tempo, assumono contorni differenti. La percezione, le problematiche e le preoccupazioni relative

[1] *Summa Theologiae*, I-II, 109,1, ad 1, citata anche in Giovanni Paolo II, enciclica *Fides et ratio*, 1998, n. 44.

a quanto il termine polisemico *meditazione* abbraccia variano molto, a seconda delle persone, dei contesti socio-culturali e religiosi. Questo ingresso nel tema dunque vorrebbe, in modo succinto, delineare alcune *coordinate interpretative* nelle quali siamo immersi e che coinvolgono, perciò, anche il tema della meditazione.

In modo rapsodico e icastico descrivo *nove* sfumature del contesto socio-culturale-ecclesiale considerando quello italiano-europeo, in generale quello cosiddetto occidentale. Lascio al lettore formulare la decima sfumatura, così da costruire un decalogo utile a creare una istantanea.

1.1. Dove impariamo a pregare? Chi ci insegna a pregare?

Queste due domande connettono immediatamente il tema della meditazione all'ambito della *preghiera*. Quali sono le nostre risposte? La sola menzione della "preghiera" accende ricordi di pratiche, abitudini, luoghi, persone, strumenti che negli ultimi trent'anni circa sono totalmente mutati. Da un certo punto di vista tutto è rimasto e continua, ma in modo molto ridotto, un po' stanco, spesso di qualità mediocre. Restano da un lato delle forme minime – come il *Padre nostro* o l'*Ave Maria*, che più o meno chiunque conosce –, e dall'altro rimangono delle esperienze più visibili, pensiamo ai pellegrinaggi, a qualche grande raduno. In generale, però, dobbiamo ammettere che le pratiche di preghiera sono attraversate da una grande stanchezza, salvo il loro risvegliarsi in qualche momento, in modo sporadico, di solito di indole tragica (morte, malattia, guerra…). La preghiera, infatti, è una dimensione dell'essere umano, presente in tutte le culture e le religioni e per tale sua natura, in qualche forma rimarrà sempre, più o meno, reperibile[2]. La questione è quella della *preghiera cristiana*, dei cristiani che pregano:

---

[2] Cf. F. Heiler, *La preghiera. Studio di storia e psicologia delle religioni*, Morcelliana, Brescia 2016, originale tedesco 1918, da accostare a W. James, *Le varie forme dell'esperienza religiosa. Studio sulla natura umana*, Morcelliana, Brescia 2022[3], pubblicato nel 1902, e a R. Otto, *Il sacro. Sull'irrazionale nell'idea del divino e il suo rapporto con il razionale*, a cura di A. N. Terrin, Morcelliana, Brescia 2023[2], pubblicato nel 1917; Id., *Mistica orientale, mistica occidentale*, SE, Milano 2017, del 1926; A. N. Terrin, *Scienza delle religioni e teologia nel pensiero di Rudolf Otto*, Morcelliana, Brescia 1978.

dove, come, con chi? Rimane un po' la celebrazione della messa domenicale, il rosario, qualche pratica devozionale, però le due domande di partenza restano assai interpellanti[3].

1.2. Il paradosso della formazione: tante domande e tante offerte che non si incontrano

Un secondo affondo intende cogliere un paradosso. Considerando, ad esempio, la formazione alla preghiera possiamo ritrovare, più o meno in ogni dove, possibilità e proposte qualificate e originali inerenti a tale ambito, però spesso sconosciute, poco frequentate e che sembrano non scalfire minimamente immaginari e pratiche ormai stereotipe. Scuole di preghiera, la promozione della *lectio divina*, ritiri spirituali, corsi di esercizi e così via non sono così scarse, ma tutti questi sforzi sembrano da una parte non intercettare i forti desideri di rinnovamento, di una vita spirituale intensa, di modi autentici di pregare e così via, e dall'altra non danno vita a stili condivisi e pratiche comunitarie che sostituiscano, o migliorino, quelle minimamente sussistenti che, per la pigrizia dell'abitudine, alla fine, restano più comode. Dobbiamo cogliere questi *paradossi della formazione* dove tante domande autentiche, esigenti, promettenti e tante offerte qualificate, preziose, arricchenti, non si incontrano, viaggiano su strade parallele. Sembra di essere prigionieri di un immaginario, di un lessico, di abitudini che tanti vivono in modo insignificante, ma al contempo mancano lo slancio e il coraggio di mettersi in discussione, di essere disposti a imparare ancora.

1.3. Il divario tra un certo immaginario della fede e la realtà attuale

In continuità con l'osservazione precedente, è opportuno evidenziare la scarsa percezione di un divario tra un certo *immaginario* della fede cristiana e la *realtà* attuale. I numeri di chi ascolta emittenti radiofoniche di ispirazione cattolica, o segue prodotti cinematografici con contenuti religiosi, e altri fenomeni sembrerebbero comunicare che certi codici della fede cristiana sono tuttora vivi e vegeti, nonostante appartengano

---

[3] L. Berzano, *Senza più la domenica. Viaggio nella spiritualità secolarizzata*, Effatà, Torino 2023.

a un vissuto concreto di almeno quaranta o cinquant'anni fa[4]. Per fare un esempio, la figura di prete che anima la famosa serie televisiva *Don Matteo*, di fatto, non esiste più, eppure quando nelle varie forme artistiche o di comunicazione si cita la figura del prete lo si fa per lo più con codici ormai assenti dal vissuto, ma pienamente attivi nell'immaginario. Valga anche la constatazione che urbanisticamente, nell'Italia formata soprattutto da migliaia di piccoli paesi e cittadine, la centralità di un campanile, di una chiesa cattolica, di qualche struttura ecclesiastica sono così ancora percepibili, che sembra non essere mutato nulla rispetto ai film di *Camillo e Peppone*, per citare ancora l'ambito cinematografico. Per quanto riguarda il nostro tema, l'immaginario della preghiera ritorna immutato con persone anziane che pregano il rosario, qualche processione, la devozione ai santi e così via, nonostante – come detto sopra – esistano tante esperienze qualificate che nutrono immaginari diversi, che stentano a contagiare i più. Una conferma di questo divario è data da una certa riviviscenza di esperienze di *restaurazione*, cioè di sforzi immani per «mantenere le nostre vere tradizioni», con un gusto indubbiamente più anacronistico e nostalgico, che profetico[5], con lo sforzo teso più a creare un mondo – solo immaginato – adatto alla fede, invece che annunciare il Vangelo al mondo che esiste.

1.4. Il corpo al centro: salute, benessere, salvezza, medicina, cura, spiritualità

Siamo passati dall'interesse per la salvezza dell'anima alla centralità del *corpo*[6]. Il guadagno maggiore, di questa svolta di sensibilità, è quello di aver finalmente recuperato una visione della persona umana *integrale* e non dualistica. Quante anime ci sono in questa parrocchia? Qualcuno chiede ancora, eppure i conteggi si operano sui residenti

---

[4] A. Riccardi, *Chiesa che brucia. Crisi e futuro del cristianesimo*, Laterza, Roma-Bari 2021.

[5] L. Berzano, *La quarta secolarizzazione. Autonomia degli stili*, Mimesis, Milano 2017; R. Cipriani, *L'incerta fede*, Franco Angeli, Milano 2020; F. Garelli, *Gente di poca fede*, il Mulino, Bologna 2020.

[6] G. Bonaccorso, *Meditazione e corpo*, in *Credere Oggi*, 216 (6/2016) 23-46; Id., *Il corpo di Dio. Vita e senso della vita*, Cittadella Editrice, Assisi 2006.

ben visibili e localizzabili. Il recupero della *integralità* coinvolge anche il sempre connesso legame tra *salute e salvezza* – tanto che in latino si dicono con la medesima parola, *salus* –, come anche quello tra *religione e medicina*, parentela altrettanto costitutiva e arcana e, infine, l'intreccio tra *spiritualità e cura*, che trovano nel concetto di *benessere* una calamita efficace e onnicomprensiva. Le oscillazioni tra questi grandi ambiti vanno da un estremo all'altro, cioè da un ridurre una dimensione a un'altra tanto da farle coincidere, oppure da una contrapposizione e inconciliabilità che sanno molto di mentale e di ideologico[7].

Il tema della meditazione è una *spia* che si inserisce in queste coordinate poiché le intreccia tutte e ne subisce le medesime dinamiche.

1.5. Una miscela affascinante: conoscenze scientifiche, tecnologia, spiritualità

Nel contesto contemporaneo possiamo incontrare spesso una miscela affascinante che intreccia le conoscenze scientifiche, lo sviluppo tecnologico e la spiritualità, quest'ultima intesa come quella dimensione che custodisce qualcosa di irriducibile alle due precedenti[8]. Da un lato, sembra che ci si fidi e si affidi solo a quanto è «scientifico», provato, misurabile, efficace; quanto esula da tali caratteristiche viene collocato nella sfera dell'illusione, della mitologia. Tutto questo capita anche per l'esperienza religiosa, letta semplicemente come un bisogno spiegabile in termini processuali. Le conoscenze scientifiche sviluppano applicazioni tecnologiche sempre più di massa, dai dispositivi personali all'intelligenza artificiale[9]. Qualcuno parla della nostra come dell'ultima era pre-robotica. Dall'altro lato, ci si affida a delle narrazioni che costruiscono mitologie e spiegazioni alternative, basti citare le tante tendenze

---

[7] A. Matteo, *La meditazione oggi. Profilo psicologico e sociale*, in *Credere Oggi*, 216 (6/2016) 9-21.

[8] F. Fabbro, *Neuropsicologia dell'esperienza religiosa*, Astrolabio, Roma 2010; Id., *Neuroscienze e spiritualità. Mente e coscienza nelle tradizioni religiose*, Astrolabio, Roma 2014.

[9] M. Leone, *Spiritualità digitale. Il senso religioso nell'era della smaterializzazione*, Mimesis, Milano 2014.

al complottismo, alle *fake news* e alla continua messa in discussione di scelte politiche e culturali che obbedirebbero a sovrani e poteri occulti.

Questo intreccio trova poi delle forme che vengono chiamate *spirituali*, di fatto di tendenza gnostica, dove il possesso di determinate conoscenze (gnosi, appunto), e l'attuazione di precise pratiche, porta a un potenziamento (*Empowerment*), alla risoluzione di stati personali difficili (stress, ansia, resistenza alla competizione…) e così via. Gli esempi sono numerosi, ma partendo dal nostro focus sulla meditazione, basti citare la polisemia del concetto di *mindfulness* che abbraccia insieme[10]: a) la traduzione di alcune forme di meditazione buddhista; b) pratiche legate allo studio della mente dal punto di vista terapeutico, in particolare per la riduzione dell'ansia – come MBSR che sta per *Mindfulness Based Stress Reduction* –; c) le pratiche di meditazione, silenzio, concentrazione nell'ampia gamma che va dalla preghiera alle tecniche di studio[11].

Si fa meditazione perché la scienza dice che fa bene, si fa meditazione perché stanchi di una pratica esangue della ritualità cristiana si viene attratti da altre pratiche, si fa meditazione per sopravvivere nella complessità quotidiana, alla ricerca di uno spazio irriducibile di libertà e ricentramento individuale[12].

1.6. L'incontro tra tradizioni religiose e culturali diverse, diffusione di pratiche

Altro elemento, che sempre di più plasma le culture contemporanee, è quello legato all'incontro tra tradizioni religiose e culturali diverse. In

---

[10] G. Osto, Mindfulness: *una parola che apre molti mondi*, in *Il Santo dei miracoli*, 133 (3/2021) 22-23; Id., Mindfulness: *esperienze di consapevolezza*, in *Il Santo dei miracoli*, 133 (4/2021) 20-21; Id., *Proposta accattivante tra benessere e* business, in *Il Santo dei miracoli*, 133 (5/2021) 22-23; J. Williams-G. Mark-J. Kabat-Zinn, *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meanings, Origins and Applications*, Taylor & Francis Group, Routledge (London-New York) 2013; I. Iadarola, *Mindfulness. Un'opportunità per i cristiani?*, Ares, Milano 2020.

[11] F. Fabbro, *La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità*, il Mulino, Bologna 2019.

[12] Pontificio Consiglio della Cultura-Pontificio Consiglio per il dialogo interreligioso, *Gesù Cristo, portatore dell'acqua viva. Una riflessione cristiana sul "New Age"*, Città del Vaticano 2003.

Italia, ad esempio, dove il cattolicesimo è ancora "di massa", quanto possiede contorni diversi da esso continua ad affascinare e a moltiplicare spazi di influenza sempre maggiori, che vanno da un approccio qualificato e approfondito, a uno snobismo e gusto per l'esotico. In ogni caso, la percentuale di pratiche, di luoghi, di strumenti e materiali a disposizione – basti pensare solo alle risorse online – offre una costellazione totalmente diversa rispetto ai decenni passati, nella quale l'incontro e le possibilità di entrare in contatto con tutta una serie di esperienze sono divenuti molto facili. Si pensi solo alla diffusione di corsi di yoga, a manifestazioni come il Festival dell'Oriente, solo per citare due noti esempi[13].

Questa pluralità viene vista al contempo sia come ricchezza che come pericolo o, addirittura, minaccia. In entrambi i casi, emerge una grande *impreparazione* e poca dimestichezza, nell'impegno a conoscere, a mettersi in discussione, a lasciarsi più o meno contaminare. Tra i tanti, almeno due sono gli effetti positivi. Il primo è quello di dare forme e volti alle esperienze religiose nello *spazio pubblico*, al di là del grande fenomeno di privatizzazione della religione. Il secondo è quello di provocare, nel migliore dei casi, un percorso di conoscenza di "esperienze altre" che può essere un fecondo *laboratorio di riscoperta* di molte dimensioni assopite o dimenticate. Infine, è importante ricordare che purtroppo anche tutto questo mondo è esposto a tutti i tipi di strumentalizzazione e riduzione commerciale, nella quale i prodotti religiosi mantengono inalterato il loro fascino.

1.7. L'ignoranza dei grandi tesori del cristianesimo

Nonostante la massiccia e diffusa presenza di istituzioni e forme di comunicazione cattoliche in Italia, i periodici rapporti sull'analfabetismo religioso registrano ogni volta dati assai eloquenti in merito alla qualità

---

[13] M. Fuss, *Il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Tecniche meditative e pratiche ascetiche*, in *Credere Oggi* 26 (5/2006) 62-75; A.N. Terrin, *Meditazione e tecniche di meditazione da Oriente*, in *Credere Oggi*, 216 (6/2016) 47-68; Id., *Meditazione buddhista. Per una fenomenologia del corpo e della mente*, Morcelliana, Brescia 2016.

e rilevanza culturale del cristianesimo. Quella che viene chiamata *esculturazione* (Hervieu-Leger, Theobald) è verificabile nella percezione che un retroterra segnato dal cristianesimo è di fatto scomparso, dal punto di vista linguistico, simbolico e rituale. In Italia, inoltre, data la minoritaria presenza evangelica, anche la consuetudine e la conoscenza in rapporto alla Bibbia è molto scarsa. Sorprende che molti tesori culturali del cristianesimo siano conosciuti e approfonditi più in ambito laico che cattolico. La difficile sostenibilità delle istituzioni formative, sia accademiche sia di base, del cattolicesimo italiano è un sintomo di uno scarso impatto sulle forme culturali. Chi studia teologia o scienze religiose? Quale tipo di formazione cristiana va oltre qualche incontro di catechesi nell'età scolare? Qual è il peso culturale di tutto un patrimonio cristiano letterario, artistico, musicale, teologico e spirituale? Questa *debolezza culturale* crea uno spazio che viene abitato e intercettato da istanze, proposte e tendenze che da un lato, danno forme inusuali a materiali cristiani – si pensi al riferimento alla Bibbia e alla cura della parola nelle pratiche terapeutiche (psicoanalisi, counseling, medicina narrativa…) – e dall'altro lato, utilizzano i codici cristiani risignificandoli in svariati modi, fino all'estremo del loro travisamento[14].

1.8. Bisogni fondamentali: silenzio, interiorità, lentezza, gusto, maestri

La società contemporanea è stata tratteggiata con tante espressioni significative: del rischio (U. Beck), dell'incertezza (Z. Bauman), liquida (Z. Bauman), delle passioni tristi (G. Schmit-M. Benasayag), della stanchezza (Byung-Chul Han)[15] e così via. Rispetto a un tempo, emergono con maggiore intensità dei bisogni che coalizzano teorie e pratiche volte a nutrire uno stile di vita sostenibile[16]. Ne individuiamo cinque,

---

[14] M. de Certeau-J.M.- Domenach, *Il cristianesimo in frantumi*, Effatà, Torino 2010.

[15] B.-C. Han, *La scomparsa dei riti. Una topologia del presente*, Nottetempo, Milano 2019.

[16] Così si esprime la lettera *Placuit Deo* della Congregazione per la Dottrina della Fede, *su alcuni aspetti della salvezza cristiana* (2018), al n. 5: «L'uomo percepisce, direttamente o indirettamente, di essere un enigma: Chi sono io che esisto, ma non ho in me il principio del mio esistere? Ogni persona, a suo modo, cerca la felicità, e tenta di conseguirla facendo ricorso alle risorse che ha a disposizione. Tuttavia, questa aspirazione universale

ognuna con tanti mondi correlati: silenzio, interiorità, lentezza, gusto e ricerca di maestri[17].

1.9. «Là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore» (Mt 6,21)

Questo versetto del vangelo interpella ciascuno a chiedersi quali sono le cose preziose della vita e, quindi, dove investe tempo ed energie. È una affermazione che unisce interiorità (cuore) ed economia (tesoro); collocazione (là) e legame (sarà); ricerca (tesoro) e cura (cuore). Potrebbe a buona ragione essere un versetto che descrive molte dinamiche di ogni meditazione.

In questo rapporto tra cuore e tesoro, descrivo quattro *separazioni* che, negli ultimi secoli, hanno segnato il cristianesimo occidentale e delle quali abbiamo ereditato molti effetti.

La prima separazione è tra *teologia* e *spiritualità*. Il momento riflessivo-cognitivo è stato separato e anche a volte interpretato come contrapposto e ostacolante l'esperienza spirituale. La teologia sembra servire poco, mentre la spiritualità è importante, tale adagio ricorre spesso.

Una seconda separazione è tra *teologia* e *mistica*, cioè tra pensiero ed esperienza che vengono percepite non l'uno nell'altro e viceversa, ma in rapporto conflittuale, subalterno, faticoso. Questa frattura ha preso forma soprattutto nel Seicento dove, nell'epoca barocca, troviamo una teologia molto procedurale, precisa, quasi ingegneristica da una parte, e dall'altra la fioritura della grande mistica. Mondi che non

---

non è necessariamente espressa o dichiarata; anzi, essa è più segreta e nascosta di quanto possa apparire, ed è pronta a rivelarsi dinanzi a particolari emergenze. Molto spesso essa coincide con la speranza della salute fisica, talvolta assume la forma dell'ansia per un maggior benessere economico, diffusamente si esprime mediante il bisogno di pace interiore e di una serena convivenza col prossimo. D'altra parte, mentre la domanda di salvezza si presenta come un impegno verso un bene maggiore, essa conserva anche il carattere di resistenza e di superamento del dolore. Alla lotta di conquista del bene si affianca la lotta di difesa dal male: dall'ignoranza e dall'errore, dalla fragilità e dalla debolezza, dalla malattia e dalla morte».

[17] M. Brunello, *Silenzio*, il Mulino, Bologna 2014; L. Maffei, *Elogio della lentezza*, il Mulino, Bologna 2014; G. Piccolo, *Figura e ruolo del maestro nella vita spirituale*, in *Credere Oggi*, 216 (6/2016) 141-154.

si sono parlati per secoli, se non attraverso le forme artistiche, basti pensare all'arte barocca[18].

Una terza separazione è tra *teologia/spiritualità* e *carità* dove quest'ultima è diventata una attività tra le altre, ridotta ad assistenza o elemosina, svuotando il peso stesso della parola *agape* che è centrale nel vangelo. La spiritualità è divenuta spesso mentale, intellettuale senza una ricaduta pratica negli stili di vita e nell'impatto sociale, e la carità ha perso la sua qualità teologale, a volte staccandosi dalla sua autentica radice evangelica. Tale separazione si può incontrare anche nell'ambito della pietà popolare, della devozione che sul banco di prova della carità, dell'attenzione al prossimo poi vede evaporare la sua autenticità.

Una quarta separazione è quella tra *teologia* ed *esperienze religiose*. La presenza maggioritaria del cattolicesimo ha portato sovente a un atteggiamento di ignoranza e indisponibilità nei confronti di altre esperienze religiose. Questa separazione è confermata dall'impaccio con il quale la maggior parte dei cristiani si trovano a vivere incontri e situazioni inedite per il nostro contesto, basti citare l'aumento dei matrimoni misti che in India da secoli sono la maggioranza, mentre da noi lentamente diventano un fenomeno meno marginale.

1.10. Dove sei?

Queste nove pennellate, certamente solo rapsodiche e accennate, vorrebbero creare la *cornice* all'interno della quale collocare un approfondimento legato alla meditazione che, nella sua multiformità di espressioni e tendenze, interseca tutte queste sfumature. La risposta alla domanda che chiude la decade è affidata al lettore.

---

[18] M. de Certeau, *Fabula mistica. XVI-XVII secolo*, vol. 1, Jaca Book, Milano 2017; Id., *Fabula mistica. XVI-XVII secolo,* vol. 2, Jaca Book, Milano 2016.

2. La lettera *Orationis formas. Su alcuni aspetti della meditazione cristiana* (1989). Utilità e criticità

Tra una vastità di possibili percorsi e strumenti di approfondimento è opportuno, se non necessario, conoscere e considerare un testo particolare. Si tratta di un documento della Congregazione per la Dottrina della Fede, attualmente Dicastero per la dottrina della fede, una istituzione del Vaticano di riferimento – come dice il nome – per questioni inerenti al credere. Tale organismo possiede un alto grado di autorevolezza, sia per motivi storici sia per le competenze che possiede, e pertanto quando si esprime, prevalentemente attraverso dei testi scritti o delle decisioni, offre dei punti di confronto che vanno tenuti di riferimento.

A firma dell'allora prefetto, il cardinale Joseph Ratzinger, e durante il pontificato di Giovanni Paolo II (1979-2005), il 15 ottobre 1989, la congregazione pubblicava la *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*[19] (LMC). Questo testo è indirizzato ai vescovi, però è offerto a tutti i fedeli e rappresenta uno strumento importante per orientarsi e riflettere in merito al vasto ambito della meditazione[20].

2.1. L'articolazione

La lettera è strutturata in sette capitoletti, per complessivi trentuno paragrafi. L'*Introduzione* e l'ultimo capitoletto, «*Io sono la via*», delineano una cornice complessiva del percorso del testo.

L'*introduzione* (n. 1-3) presenta le ragioni che stanno all'origine della lettera, cioè delle istanze del contesto (n. 1-2), descritte in modo molto preciso e puntuale (tutti i corsivi nei testi citati della lettera sono nostri):

---

[19] Congregazione per la Dottrina della Fede, *Orationis formas. Lettera ai Vescovi su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, in *Acta Apostolicae Sedis* 82 (1990) 362-379.

[20] All'indomani della pubblicazione della lettera sono apparsi i due editoriali: *Preghiera cristiana e preghiere non cristiane*, in *La Civiltà Cattolica* 141 (1/1990) 417-427; *«Yoga» e «Zen» possono aiutare la meditazione cristiana?*, in *La Civiltà Cattolica*» 141 (2/1990) 3-15. Cf. anche G. Pasquale, *La ricezione della «Lettera su alcuni aspetti della meditazione cristiana»*, in *Credere Oggi*, 216 (6/2016) 169-173. Di altro orientamento H. Waldenfels, *Esercizio zen e meditazione cristiana*, in *La Civiltà Cattolica* (2017/3) 209-222.

> «In molti cristiani del nostro tempo è vivo il desiderio di *imparare a pregare in modo autentico e approfondito*, nonostante le non poche difficoltà che la cultura moderna pone all'avvertita esigenza di *silenzio*, di *raccoglimento* e di *meditazione*.
> L'interesse che forme di meditazione, connesse a talune religioni orientali e ai loro peculiari modi di preghiera in questi anni, hanno suscitato anche tra i cristiani è un *segno* non piccolo di tale bisogno di *raccoglimento spirituale* e di *profondo contatto* col mistero divino.
> Di fronte a questo fenomeno, tuttavia, da molte parti è sentita pure la necessità di poter disporre di sicuri *criteri di carattere dottrinale e pastorale* che consentano di educare alla preghiera, nelle sue molteplici manifestazioni, restando nella luce della verità rivelatasi in Gesù, tramite la genuina tradizione della Chiesa» (LMC 1).

Queste brevi righe, con le quali inizia il testo, offrono già degli elementi degni di attenzione. Si pone al centro il «desiderio di imparare a pregare» insieme alle «non poche difficoltà» che vi si incontrano, e all'«esigenza di silenzio, raccoglimento e meditazione». Lo sguardo coglie queste tensioni permanenti. Le «forme di meditazione, connesse a talune religioni orientali» vengono innanzitutto interpretate come «un segno non piccolo di tale bisogno». La lettera, dunque, invita a leggere come un *segno da interpretare* quanto sta accadendo. L'esigenza esplicitata è poi quella di «poter disporre di sicuri criteri di carattere dottrinale e pastorale», che costituisce lo scopo della lettera.

Il paragrafo n. 2 esplicita la questione centrale: «Il contatto sempre più frequente con altre religioni e con i loro differenti stili e metodi di preghiera, ha condotto negli ultimi decenni molti fedeli a *interrogarsi sul valore che possono avere per i cristiani forme non cristiane di meditazione*. La questione riguarda soprattutto i metodi orientali». Questo approccio viene classificato in due direzioni: a) per motivi terapeutici/psicologici; b) per «arricchire la nostra eredità [di preghiera] incorporandovi anche ciò che le era estraneo?». Il testo precisa che non tratterà del primo aspetto.

In secondo luogo, è importante sottolineare quattro aspetti che propongono un metodo e che vengono descritti nel paragrafo n. 3 – che segnaliamo con una numerazione progressiva – che, al contempo, descrive già in sintesi tutto il percorso del testo:

> «Per rispondere a questa domanda [quella posta nei paragrafi n. 1-2], occorre anzitutto considerare, sia pure a grandi linee, [1] in che cosa consista la *natura intima della preghiera cristiana*, [2] per vedere in seguito *se e come possa essere arricchita* da metodi di meditazione nati nel contesto di religioni e culture diverse. È necessario a tale scopo [3] formulare una decisiva premessa. La preghiera cristiana è sempre determinata dalla *struttura della fede cristiana*, nella quale risplende la verità stessa di Dio e della creatura. Per questo essa si configura, propriamente parlando, come un *dialogo* personale, intimo e profondo, tra l'uomo e Dio. Essa esprime quindi la comunione delle creature redente con la vita intima delle Persone trinitarie. In questa comunione, che si fonda sul battesimo e sull'eucaristia, fonte e culmine della vita della Chiesa, è implicato un atteggiamento di *conversione*, un esodo dall'io verso il Tu di Dio. La preghiera cristiana quindi è sempre allo stesso tempo autenticamente *personale e comunitaria*. Rifugge da tecniche impersonali o incentrate sull'io, capaci di produrre automatismi nei quali l'orante resta prigioniero di uno spiritualismo intimista, incapace di un'apertura libera al Dio trascendente. [4] Nella Chiesa la legittima ricerca di nuovi metodi di meditazione dovrà sempre tener conto che a una preghiera autenticamente cristiana è essenziale l'*incontro di due libertà*, quella infinita di Dio con quella finita dell'uomo» (LMC 3).

Il metodo che emerge parte dalla riscoperta del *punto di vista cristiano*, per leggere alla luce di esso quanto si vuole analizzare. Il paragrafo n. 3, infatti, esplicita la natura della preghiera cristiana e trae immediatamente le conseguenze circa delle sue possibili storpiature. Sembra emergere in modo implicito la consapevolezza – purtroppo confermata dalla storia – che le forme inautentiche scaturiscono da un *difetto* di vissuto e conoscenza dell'esperienza di fede. Questo paragrafo offre un lessico di riferimento – che poi sarà ampliato nel capitolo successivo – che costituisce la grammatica essenziale della «struttura della fede cristiana» e di conseguenza della preghiera: dialogo, conversione, personale e comunitaria, incontro di due libertà. Una entrata in argomento indubbiamente energica e impegnativa, ma solida e precisa perché colloca la questione al *centro* del cristianesimo, cioè nel rapporto tra la rivelazione di Dio e la sua accoglienza da parte degli uomini. La preghiera cristiana nasce da un dialogo che Dio stesso ha deciso di

instaurare con l'umanità, culminato e compiuto nell'incarnazione e nel mistero pasquale del Cristo, figlio unigenito del Padre, nello Spirito (*Dei Verbum* 2-4).

2.2. Il primo apporto: la preghiera cristiana alla luce della Rivelazione (cap. 2)

Il secondo capitolo (n. 4-7) precisa le caratteristiche della preghiera cristiana. Innanzitutto, viene richiamato il riferimento alla *Bibbia* e alla presenza in essa di «una meravigliosa raccolta di preghiere» (n. 4), cioè il libro del Salmi. In seconda battuta, emerge l'esperienza di Gesù Cristo e dello Spirito (n. 5) e poi (n. 6) lo «stretto rapporto fra la Rivelazione e la preghiera», e la raccomandazione della «lettura della Parola di Dio come sorgente della preghiera cristiana». Alcune «conseguenze» (n. 7) per la preghiera sono fondamentalmente due:

a) il «duplice movimento» che fonda la preghiera, cioè: il Figlio di Dio che viene nel mondo e il Figlio di Dio che torna al Padre, della quale «il *Padre nostro*, indica l'unità di questo movimento» («come in cielo, così in terra»);

b) la preghiera cristiana «è sempre all'interno di quella "comunione dei santi" nella quale e con la quale si prega», e infatti «il cristiano, anche quando è solo e prega nel segreto, ha la consapevolezza di pregare sempre in unione con Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i santi per il bene della Chiesa».

Cinque anni prima della lettera, nel 1984, il teologo svizzero Hans Urs von Balthasar, pubblicava il libretto *Meditare da cristiani*[21] e, confrontando i testi, possiamo ritrovarvi molte similitudini, ipotizzando che ci possa anche essere stata la sua stessa mano tra gli estensori del testo, o comunque il riferimento al suo libretto, considerando anche la conoscenza del suo pensiero da parte di J. Ratzinger, unita a una amicizia personale.

---

[21] H.U. von Balthasar, *Christlich meditieren*, Herder, Freiburg im Breisgau 1984; tr. it., Id., *Meditare da cristiani*, Queriniana, Brescia 1986.

Il primo capitolo di *Meditare da cristiani*, infatti, presenta la preghiera cristiana ed è intitolato *Il Figlio Parola del Padre*[22]. L'*incipit* del testo è quantomai significativo: «Tutto dipende dall'interrogativo se Dio ha parlato all'umanità – di se stesso naturalmente e anche delle sue intenzioni nella creazione dell'uomo e del suo mondo – oppure se l'Assoluto resta il Silenzio al di là di ogni parola terrena»[23]. Altre espressioni di Balthasar possiedono il medesimo stile della lettera, ad esempio, «Non siamo noi che estorciamo con tecniche apprendibili la conoscenza dell'Assoluto: Dio si rivela liberamente da se stesso nel suo Figlio, ci dona una parola che sazia l'anima affamata»[24]. Il percorso del libretto del 1984 è il medesimo della lettera che parte dalla preghiera, affronta la meditazione e poi tratta dell'unione con Dio[25].

2.3. Modi erronei di pregare: la pseudognosi (cap. 3)

Coerentemente con il percorso descritto, dopo la chiarificazione delle premesse, il terzo capitolo affronta i modi erronei di pregare (n. 8-12). Viene proposta una *chiave di lettura generale* per affrontare la questione, assunta dalla storia della teologia, cioè il riferimento a due eresie, «due deviazioni fondamentali: la pseudognosi e il messalianismo» (n. 8).

L'articolazione del capitolo procede in tre momenti: a) scelta e descrizione della chiave di lettura (n. 8-9); b) sottolineatura delle questioni centrali e precisazioni su come coglierle (n. 10-11); c) applicazione al rapporto tra metodi orientali e meditazione cristiana.

La prima deviazione ricordata è la *pseudognosi* che il testo tratteggia in modo molto scarno.

> «Contro la deviazione della pseudognosi i Padri affermano che la *materia* è creata da Dio e come tale non è cattiva. Inoltre sostengono che la grazia, la cui sorgente è sempre lo Spirito Santo, non è un bene proprio dell'anima, ma dev'essere impetrata da Dio come *dono*. Perciò

---

[22] H. U. von Balthasar, *Meditare da cristiani*, Queriniana, Brescia 1986, 9-28.

[23] *Ibid.*, 5.

[24] *Ibid.*, 9.

[25] «L'unione», *ibid.*, 51-89.

l'illuminazione o conoscenza superiore dello Spirito ("gnosi"), *non rende superflua la fede cristiana*. Infine, per i Padri, il segno autentico di una conoscenza superiore, frutto della preghiera, è sempre *l'amore cristiano*» (LMC 8).

«La pseudognosi considerava la *materia* come qualcosa di impuro, di degradato, che avvolgeva l'anima in una ignoranza dalla quale la preghiera avrebbe dovuto liberarla per innalzarla alla vera conoscenza superiore e quindi alla purezza. Certamente non tutti ne erano capaci, ma solo gli uomini veramente spirituali; per i semplici credenti bastavano la fede e l'osservanza dei comandamenti di Cristo» (LMC 10, nota 8).

Gli elementi fondamentale in questione sono tre: a) la considerazione delle realtà create; b) le modalità per l'accesso all'illuminazione; c) la differenza tra chi gode della conoscenza superiore e chi no. La lettera si limita a citare questi elementi, ma senza trarne conseguenze o ricavare criteri di discernimento. La gnosi, lo gnosticismo, la pseudognosi e[26], per ultimo, quello che papa Francesco ha chiamato *neognosticismo* in più occasioni, la prima volta in *Evangelii gaudium* (2013)[27] e più ampiamente nell'esortazione *Gaudete et exsultate. Esortazione apostolica sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo* (2018), nei numeri 35-46[28]. La tentazione sorella è individuata in questo testo nel

---

[26] Si veda l'imponente studio Z. Carra, Veritas de terra orta est. *Fondamenti di gnoseologia teologica nell'*Adversus Haereses *di Ireneo di Lione*, Glossa, Milano 2022, in particolare il cap. 2 «Ontologia gnostica», 99-276; e «Gnoseologia gnostica», 567-704; G. Aranda Pérez, *Letteratura gnostica*, in A. Di Berardino-G. Fedalto-M. Simonetti (cur.), *Letteratura patristica*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2007, 615-628. Riferimenti classici, G. Filoramo, *Il risveglio della gnosi ovvero diventare Dio*, Laterza, Roma-Bari 1990; Id., L'*attesa della fine. Storia della gnosi*, Laterza, Roma-Bari 1993; A. Magris, *La logica del pensiero gnostico*, Morcelliana, Brescia 2011; J. Ries, *Gli gnostici. Storia e dottrina*, Jaca Book, Milano 2010; K. Rudolph, *La gnosi*, Paideia, Brescia 2000.

[27] «il fascino dello gnosticismo, una fede rinchiusa nel soggettivismo, dove interessa unicamente una determinata esperienza o una serie di ragionamenti e conoscenze che si ritiene possano confortare e illuminare, ma dove il soggetto in definitiva rimane chiuso nell'immanenza della sua propria ragione o dei suoi sentimenti», EG 94.

[28] Cf. K. Appel-I. Guanzini, *Il neognosticismo*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2019.

neopelagianesimo (GE nn. 47-62)[29]. Scrive papa Francesco, nei n. 36-38 (corsivi nostri):

> «Lo gnosticismo suppone «una fede rinchiusa nel soggettivismo, dove interessa unicamente una determinata esperienza o una serie di ragionamenti e conoscenze che si ritiene possano confortare e illuminare, ma dove il soggetto in definitiva rimane *chiuso nell'immanenza* della sua propria ragione o dei suoi sentimenti.
> Grazie a Dio, lungo la storia della Chiesa è risultato molto chiaro che ciò che misura la perfezione delle persone è il loro *grado di carità*, non la quantità di dati e conoscenze che possono accumulare. Gli "gnostici" fanno confusione su questo punto e giudicano gli altri sulla base della verifica della loro capacità di comprendere la profondità di determinate dottrine. Concepiscono una *mente senza incarnazione*, incapace di toccare la carne sofferente di Cristo negli altri, ingessata in un'enciclopedia di astrazioni.
>
> Alla fine, disincarnando il mistero, preferiscono «un Dio senza Cristo, un Cristo senza Chiesa, una Chiesa senza popolo.
> In definitiva, si tratta di una vanitosa superficialità: molto movimento alla superficie della mente, però non si muove né si commuove la profondità del pensiero. Tuttavia, riesce a soggiogare alcuni con un fascino ingannevole, perché l'equilibrio gnostico è formale e presume di essere asettico, e può assumere l'aspetto di una certa armonia o di un *ordine che ingloba tutto*».

Il neo-gnosticismo era stato considerato anche nella lettera *Placuit Deo* (PD) della Congregazione per la Dottrina della Fede poco precedente

---

[29] «Secondo l'eresia pelagiana, sviluppatasi durante il secolo V intorno a Pelagio, l'uomo, per compiere i comandamenti di Dio ed essere salvato, ha bisogno della grazia solo come un aiuto esterno alla sua libertà (a modo di luce, esempio, forza), ma non come una sanazione e rigenerazione radicale della libertà, senza merito previo, affinché egli possa operare il bene e raggiungere la vita eterna. Più complesso è il movimento gnostico, sorto nei secoli I e II, e che conosce forme molto diverse tra di loro. In linea generale gli gnostici credevano che la salvezza si ottiene attraverso una conoscenza esoterica o "gnosi". Tale gnosi rivela allo gnostico la sua vera essenza, vale a dire, una scintilla dello Spirito divino che abita nella sua interiorità, la quale deve essere liberata dal corpo, estraneo alla sua vera umanità. Solo in questo modo lo gnostico ritorna al suo essere originario in Dio, da cui si era allontanato per una caduta primordiale», PD, nota 9.

la *Gaudete et exsultate*[30]. Quest'ultimo è un documento che nasce sull'onda lunga della dichiarazione *Dominus Iesus* del 6 agosto 2000, riprendendo alcune questioni a essa afferenti e legate alla comprensione cristiana della salvezza. La lettera individua alcuni *riduzionismi* della salvezza cristiana come «la visione di una salvezza meramente interiore, la quale suscita magari una forte convinzione personale, oppure un intenso sentimento, di essere uniti a Dio, ma senza assumere, guarire e rinnovare le nostre relazioni con gli altri e con il mondo creato» (PD 2) e quindi «la presente Lettera vuole ribadire che la salvezza consiste nella nostra unione con Cristo, il quale, con la sua Incarnazione, vita, morte e risurrezione, ha generato un nuovo ordine di relazioni con il Padre e tra gli uomini, e ci ha introdotto in quest'ordine grazie al dono del suo Spirito, affinché possiamo unirci al Padre come figli nel Figlio, e diventare un solo corpo nel «primogenito tra molti fratelli» (Rm 8,29)» (PD 4).

Su questa linea è precisa l'affermazione che «la mediazione salvifica della Chiesa, "sacramento universale di salvezza" ci assicura che la salvezza non consiste nell'auto-realizzazione dell'individuo isolato, e neppure nella sua fusione interiore con il divino, ma nell'incorporazione in una comunione di persone, che partecipa alla comunione della Trinità» (PD 12).

Circa lo gnosticismo è chiarificatore un passaggio del paragrafo 14 di *Placuit Deo*:

> «L'economia salvifica sacramentale si oppone anche alle tendenze che propongono una salvezza meramente interiore. Lo gnosticismo, infatti, si associa ad uno sguardo negativo sull'ordine creaturale, compreso come limitazione della libertà assoluta dello spirito umano. Di conseguenza, la salvezza è vista come liberazione dal corpo e dalle relazioni concrete in cui vive la persona. In quanto siamo salvati, invece, "per mezzo dell'offerta del corpo di Gesù Cristo" (Eb 10,10; cf. Col 1,22), la vera salvezza, lungi dall'essere liberazione dal corpo, include anche la sua santificazione (cf. Rm 12,1). Il corpo umano è stato modellato da Dio, il quale ha inscritto in esso un linguaggio che invita la persona umana a riconoscere i doni del Creatore e a vivere in comunione con i fratelli».

---

[30] Congregazione per la Dottrina della Fede, *Lettera* Placuit Deo *ai Vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della salvezza cristiana*, 22 febbraio 2018.

L'assunzione della *pseudognosi* come chiave di lettura, in riferimento ai metodi di meditazione, potrebbe, dunque, consentire alcune declinazioni per un discernimento che potremmo formulare con queste domande da porre a una esperienza di meditazione:

- Qual è la visione del corpo, della materia, della storia?
- Si parla di accesso a livelli di conoscenza particolari? C'è una visione progressiva o gerarchica che classifica le persone a seconda del loro stadio nel percorso proposto?
- L'obiettivo è un distacco/annullamento del corpo/materia/storia?
- Quali effetti concreti vorrebbe realizzare questa pratica? Che posto e che valore occupano in essi la qualità delle relazioni umane, le responsabilità verso il bene di tutti, l'impegno per la giustizia, la solidarietà, la cura del creato?

2.4. Modi erronei di pregare: il messalianismo (cap. 3)

La seconda deviazione è poco nota e possiede un nome particolare, il messalianismo.

> «Se la perfezione della preghiera cristiana non può essere valutata in base alla sublimità della conoscenza gnostica, non può esserlo neppure in riferimento all'*esperienza del divino*, alla maniera del messalianismo. I *falsi carismatici* del IV secolo identificavano la grazia dello Spirito Santo con *l'esperienza psicologica della sua presenza nell'anima*. Contro di essi i Padri insistettero sul fatto che l'unione dell'anima orante con Dio si compie nel mistero, in particolare attraverso i *sacramenti* della Chiesa. Essa può inoltre realizzarsi perfino attraverso esperienze di *afflizione* e anche di *desolazione*. Contrariamente all'opinione dei Messaliani, queste non sono necessariamente un segno che lo Spirito ha abbandonato l'anima. Come hanno sempre chiaramente riconosciuto i maestri spirituali, possono invece essere un'autentica partecipazione allo stato di abbandono di nostro Signore sulla croce, il quale resta sempre *modello e mediatore* della preghiera» (LMC 9)[31].

---

[31] «I messaliani furono già denunciati da s. Efrem siro (*Hymni contra Haereses* 22, 4: ed. E. Beck, *CSCO* 169, 1957, 79) e in seguito, tra gli altri, da Epifanio di Salamina (*Panarion*, detto anche *Adversus Haereses*: *PG* 41, 156-1200; *PG* 42, 9-832) e Anfilochio, Vescovo di Iconio (*Contra Haereticos*: G. Ficker, *Amphilochiana* 1, Leipzig 1906, 21-77)» (LMC 9, nota 9).

Se la gnosi coinvolgeva soprattutto la dimensione cognitiva, qui invece è quella *sensoriale* ad avere più peso. La questione del rapporto tra esperienze sensoriali-fisiche e vissuto spirituale verrà precisato più avanti nel testo, al paragrafo 28.

2.5. La posta teologica in gioco: la differenza tra il Creatore e le creature

Il prosieguo della lettera (n. 10-11) offre la descrizione di quanto le due deviazioni presentate trascurano:

> «Tutte e due queste forme di errore continuano a essere una tentazione per l'uomo peccatore. Lo istigano a cercare di *superare la distanza* che separa la creatura dal Creatore, come qualcosa che non dovrebbe esserci» (LMC 10).

> «La meditazione cristiana orante cerca di cogliere nelle opere salvifiche di Dio in Cristo, Verbo Incarnato, e nel dono del suo Spirito la profondità divina, che vi si rivela *sempre attraverso la dimensione umano-terrena*. Invece, in simili metodi di meditazione, anche quando si prende lo spunto da parole e opere di Gesù, si cerca di *prescindere* il più possibile da ciò che è terreno, sensibile e concettualmente limitato, per salire o immergersi nella sfera del divino, che in quanto tale non è né terrestre, né sensibile, né concettualizzabile» (LMC 11).

Distanza e differenza sono le parole chiave, e poi il ruolo del mondo, della «dimensione umano-terrena». Si tratta di assumere la realtà della *creazione* e dell'*incarnazione* come criteri teologici generali per valutare le forme di meditazione.

2.6. Metodi orientali e meditazione cristiana: forme di relazione

Il capitolo quattro affronta direttamente il tema centrale, cioè il rapporto tra "metodi orientali" e meditazione cristiana. Innanzitutto, a questo punto è importante recuperare la prima nota del testo relativa alla prima apparizione dell'espressione «metodi orientali» (LMC 1), cioè:

> «Con l'espressione "metodi orientali" si intendono metodi ispirati all'Induismo e al Buddhismo, come lo "Zen" o la "Meditazione trascendentale" oppure lo "Yoga". Si tratta quindi di metodi di meditazione dell'Estremo Oriente non cristiano, che non di rado oggi vengono adoperati anche da alcuni cristiani nella loro meditazione. Gli orientamenti

di principio e di metodo contenuti nel presente documento intendono essere un punto di riferimento non solo in relazione a questo problema, ma anche, più in generale, per le diverse forme di preghiera oggi praticate nelle realtà ecclesiali, in particolar modo nelle Associazioni, Movimenti e Gruppi» (LMC 1, nota 1).

Ci sono due debolezze presenti nel testo. La prima è *geografica*, cioè orientali rispetto a chi o a che cosa? L'assunzione del punto di vista geografico, in un mondo sempre più interconnesso e mobile, deve essere fatta con cautela. Orientale è rispetto a Roma, considerando che il mittente della lettera è in questa città. Sarebbe preferibile un linguaggio più localizzato, che si attiene ai riferimenti culturali-religiosi, invece che a quelli geografici, ad esempio, i metodi legati alle tradizioni religiose-culturali dell'Asia, in particolare dell'India e del Giappone. Tale descrizione è più rispettosa, e crea meno problemi di comprensione e classificazione.

La seconda debolezza è la *genericità*, cioè il riferirsi a qualcosa semplicemente citandone il nome, senza precisare almeno che dietro e dentro di esso abita un'ampia pluralità di forme e una vasta gamma di possibilità. La genericità è necessaria in un testo che intende essere un riferimento universale, ma al contempo essa rischia di favorire un *discernimento impreciso*. Come messo in atto in documenti vaticani successivi[32], sarebbe stato opportuno accompagnare la lettera con altri strumenti conoscitivi, oppure rimandare ad altri soggetti deputati e competenti ulteriori precisazioni, ad esempio i dicasteri per la cultura e per il dialogo interreligioso[33].

Il n. 12 descrive la posta in gioco del rapporto tra meditazione cristiana e "metodi orientali":

---

[32] Il documento Pontificio Consiglio della Cultura-Pontificio Consiglio per il dialogo interreligioso, *Gesù Cristo, portatore dell'acqua viva. Una riflessione cristiana sul "New Age"*, Città del Vaticano 2003, contiene una utilissima appendice con un glossario relativo a esperienze, nomi, pratiche.

[33] Si veda, ad esempio, l'utilissimo saggio M. Dhavamony (cur.), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella Editrice, Assisi 1989.

> «Ci troviamo di fronte ad un acuto rinnovarsi del tentativo, non esente da rischi ed errori, di *fondere* la meditazione cristiana con quella non cristiana.
> Le proposte in questo senso sono numerose e più o meno radicali: [1] alcune utilizzano metodi orientali solo ai fini di una *preparazione psicofisica* per una contemplazione realmente cristiana; [2] altre vanno oltre e cercano di generare, con *diverse tecniche*, esperienze spirituali analoghe a quelle di cui si parla in scritti di certi mistici cattolici; [3] altre ancora non temono di collocare quell'assoluto senza immagini e concetti, proprio della teoria buddista, *sullo stesso piano* della maestà di Dio, rivelata in Cristo, che si eleva al di sopra della realtà finita e, a tal fine, si servono di una "teologia negativa" che trascende ogni affermazione contenutistica su Dio, negando che le cose del mondo possono essere una traccia che rinvia all'infinità di Dio. […]» (LMC 12).

Si parla di un «tentativo di fondere», poi declinato in tre direzioni: psicofisica, sensoriale, apofatica. Dei primi tentativi la lettera non si occupa, il secondo mette in gioco due ambiti importanti, quello delle «diverse tecniche» e quello dell'esperienza mistica. L'utilizzo del termine «tecnica» ha generato alcune perplessità e irritazioni tra gli esperti in materia perché è l'ennesimo esempio di una lettura di esperienze diverse da quelle del contesto europeo-occidentale, operata con le categorie di quest'ultimo. Qualsiasi cristiano resterebbe un po' perplesso sentendo parlare di tecnica ad esempio in riferimento a qualche pratica come il rosario, un pellegrinaggio, la confessione. Il richiamo alla mistica è importante perché porta nella discussione quanto della mistica è poco valorizzato o presente e quindi desiderato, cioè il *coinvolgimento sensoriale* nella preghiera. La ricerca di «generare» qualcosa di percepibile denuncia che l'esperienza cristiana è spesso confinata in una modalità anestetica, fredda, intellettualistica.

Il terzo tentativo è quello con più risvolti teologici perché coinvolge l'immagine stessa di Dio. Le osservazioni qui sono simili alle precedenti. Da un lato, il tentativo di proporre un assoluto senza volto e senza immagini ci ricorda che il Dio di Gesù Cristo è, invece, un Tu che entra in dialogo, un volto rivelato nella storia dell'Uomo di Nazareth, una comunione d'amore (Trinità) che dal momento dell'incarnazione e

della risurrezione è per sempre entrata in relazione con il mondo. La dimenticanza di questi tratti del volto cristiano di Dio può far scivolare nell'indistinto, nella fusione, nel vuoto. Dall'altro lato, il recupero della «teologia negativa» estremizzata, ad esempio, nel totale silenzio di Buddha riguardo a qualsiasi Dio[34], è sintomo che nello stesso cristianesimo la presenza della teologia apofatica vive una certa debolezza. L'incontro con le scuole buddhiste che tacciono totalmente su qualsiasi "tu" divino, presenza, persona, alterità, non può forse risvegliare la consapevolezza autentica che anche della Trinità possiamo dire «cosa non è» meglio di ogni discorso troppo verboso. Un altro aspetto conseguente, e già richiamato in relazione alla gnosi, è la considerazione delle «cose del mondo». L'osservazione è pertinente, però vale anche l'interrogativo a noi cristiani circa la consapevolezza di questo sguardo sul mondo, sul creato. Com'è? Che qualità possiede?

> «Queste proposte o altre analoghe di *armonizzazione* tra meditazione cristiana e tecniche orientali dovranno essere continuamente *vagliate* con accurato discernimento di contenuti e di metodo, per evitare la caduta in un *pernicioso sincretismo*» (LMC 12).

Tale affermazione è molto perentoria, indubbiamente animata dalle migliori intenzioni di tutela della fede e di accompagnamento pedagogico. L'espressione «pernicioso sincretismo», forse, è tanto eccessiva quanto generica, con il rischio di "creare un fantasma" del quale i contorni sono così indefiniti da poter essere intravisti ovunque[35].

---

[34] «Il concetto di "nirvana" viene inteso nei testi religiosi del buddhismo come uno stato di quiete che consiste nell'estinzione di ogni realtà concreta in quanto transitoria, e quindi deludente e dolorosa», LMC 12, nota 14.

[35] «Questo sincretismo non è peraltro una trovata dei nostri tempi. È vecchio quanto il cristianesimo, alle cui origini incontriamo delle correnti analoghe. Le prime eresie del tempo degli Apostoli, e particolarmente la gnosi, erano un compromesso tra il cristianesimo, il giudaismo e le religioni pagane [dell'epoca]. Gli gnostici pensavano che, oltre le religioni particolari, ci fosse un livello superiore al quale potevano elevarsi i veri iniziati. Che cosa c'è di vero in questo movimento? Perché bisogna dire che in ogni errore esiste una

2.7. La via cristiana dell'unione con Dio (cap. 4)

Il quarto capitolo della lettera precisa alcune dimensioni della «via cristiana dell'unione con Dio». Si può intuire che, implicitamente, le tendenze "avversarie" ineriscono prevalentemente all'antropologia induista e buddhista e, pertanto, il testo ribadisce con forza alcuni aspetti del cristianesimo. Ne mettiamo in evidenza in particolare due. Il primo è quello della *verifica caritativa* e della intrinseca relazione tra preghiera e amore del prossimo: «Ogni preghiera contemplativa cristiana rinvia continuamente all'amore del prossimo, all'azione e alla passione, e proprio così avvicina maggiormente a Dio» (LMC 13). Nessuna *fuga mundi*, anzi proprio nella vita etica e nella qualità delle relazioni avviene il compimento e la verifica della preghiera.

Il secondo punto è legato alla considerazione della *persona umana*, della sua creaturalità e del suo rapporto con Dio: «che l'uomo è essenzialmente creatura e tale rimane in eterno, cosicché non sarà mai possibile un assorbimento dell'io umano nell'io divino, neanche nei più alti stati di grazia» (LMC 14), e ancora, «Cristo ci dona se stesso e ci rende partecipi della sua natura divina, senza per altro sopprimere la nostra natura creata, alla quale egli stesso partecipa con la sua incarnazione» (LMC 14). Ritorna, dunque, la precisazione della *differenza creaturale*

---

particella di verità, senza la quale esso non potrebbe avere efficacia. Sta di fatto che in tutte le religioni c'è almeno una porzione di verità; e noi cristiani siamo i primi a riconoscerlo, nel senso che sappiamo che l'umanità "pagana" non è stata abbandonata da Dio e che, se non ha il beneficio eminente della Rivelazione per accedere alla verità, una certa conoscenza naturale di Dio, sia pure profondamente falsata, deformata, sviata, vi sussiste tuttavia anche sotto il rozzo idolo che adora l'africano del Senegal. Di vero c'è inoltre che il cristianesimo s'è arricchito di molti elementi esteriori nel corso del suo sviluppo. Per esempio, quando penetrò nel mondo ellenistico, adottò certe forme cultuali che erano proprie di quel mondo; si servì della filosofia greca e dell'ordine romano per esprimere il suo messaggio. Allo stesso modo, nella misura in cui il cristianesimo penetrerà nell'India, dovrà assumere ciò che di meglio si trova nella civiltà di quel paese: utilizzare, per esempio, i suoi metodi di spiritualità e di raccoglimento, utilizzare anche il suo grandissimo senso di Dio. È dunque vero che la vera religione è quella che abbraccia tutte le ricchezze spirituali del mondo», J. Daniélou, *Il mistero della salvezza delle nazioni*, a cura di Giulio Osto, Morcelliana, Brescia 2024[4], 28-30.

già incontrata. L'antropologia induista-buddhista, infatti, può indulgere in una comprensione molto riduttiva dell'identità umana che apparirebbe – semplificando fin troppo – come una manifestazione temporanea e cangiante, epifania temporale che assume diversi contorni e forme, nel continuo ciclo delle rinascite. In ogni caso, l'irriducibile identità del "tu" dell'uomo che diviene partner del "tu" divino che il cristianesimo considera, emerge nella sua grande differenza, rispetto al volto di una persona "immaginato" come – utilizzando un esempio, forse semplificatorio, ma efficace – un ologramma, un fotogramma in una infinita serie di fotogrammi che costituiscono il flusso delle rinascite (*Samsāra*), la *"fiction"* dell'esistenza. Essere non solo interlocutori, bensì figli è una visione diversa: «"Dio è amore" (1Gv 4, 8): questa affermazione profondamente cristiana può conciliare l'unione perfetta con l'alterità tra amante e amato, con l'eterno scambio e l'eterno dialogo. Dio stesso è questo eterno scambio, e noi possiamo in piena verità diventare partecipi di Cristo, quali "figli adottivi", e gridare con il Figlio nello Spirito Santo "Abba, Padre"» (LMC 15).

Sottolineiamo, infine, un'affermazione un po' ardita del testo: «Se si considerano insieme queste verità, si scopre, con profonda meraviglia, che nella realtà cristiana vengono adempiute, oltre ogni misura, tutte le aspirazioni presenti nella preghiera delle altre religioni, senza che con questo l'io personale e la sua creaturalità debbano essere annullati e scomparire nel mare dell'Assoluto» (LMC 15). L'obiettivo di sottolineare che il rapporto tra Dio e l'uomo nel cristianesimo non annulla l'identità della creatura, porta a considerare con un po' di superiorità – dato l'inciso, «oltre ogni misura» – la «realtà cristiana» nella logica del "compimento" delle «altre religioni». Totalmente assente è una considerazione sul fatto che «tutte le aspirazioni presenti nella preghiera delle altre religioni» possano anche avere un ruolo per la "pienezza" cristiana.

2.8. Questioni di metodo (cap. 5)

Il capitolo quinto affronta alcune questioni di metodo: un atteggiamento di discernimento (n. 16), l'importanza della figura del maestro (n. 16), le dimensioni dell'ascesi, della purificazione e dello svuotamento

(n. 17, 18, 19), il rapporto tra mediazione di Cristo e illuminazione (n. 20-21), la via ordinaria dei sacramenti per l'unione con Dio (n. 21, 22, 23)[36] in relazione all'esperienza mistica (n. 24), richiamata anche in relazione ai santi e ai carismi (n. 25) e all'utilizzo di tecniche (n. 23).

Ci soffermiamo su due punti. Innanzitutto, l'invito al discernimento:

> «La maggior parte delle grandi religioni che hanno cercato l'unione con Dio nella preghiera, hanno anche indicato le vie per conseguirla. Siccome "la Chiesa cattolica nulla rigetta di quanto è vero e santo in queste religioni", non si dovranno disprezzare pregiudizialmente queste indicazioni in quanto non cristiane. Si potrà al contrario cogliere da esse ciò che vi è di utile, a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera, la sua logica e le sue esigenze, poiché è all'interno di questa totalità che quei frammenti dovranno essere riformulati ed assunti» (LMC 16).

Solo in tale passaggio la lettera cita la dichiarazione conciliare *Nostra aetate* e suggerisce un atteggiamento di ascolto e ricezione: «non disprezzare pregiudizialmente» e «cogliere da esse ciò che vi è di utile».

In secondo luogo, il paragrafo n. 23.

> «Certamente il cristiano ha bisogno di determinati tempi di ritiro nella solitudine per raccogliersi e ritrovare, presso Dio, il suo cammino. Ma dato il suo carattere di creatura, e di creatura che sa di essere al sicuro solo nella grazia, il suo modo di avvicinarsi a Dio non si fonda su alcuna tecnica nel senso stretto della parola. Ciò contraddirebbe lo spirito d'infanzia richiesto dal Vangelo. La mistica cristiana autentica non ha niente a che vedere con la tecnica: è sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno».

La posta in gioco fondamentale è quella di salvaguardare l'incondizionato di Dio, cioè la sua libertà nel dono e l'eccedenza dell'incontro con Lui che «non si fonda su alcuna tecnica», perché quest'ultima sarebbe espressione di un "potere" dell'uomo. È Dio a salvarci, non siamo

---

[36] «Il cristiano orante, infine, può arrivare, se Dio lo vuole, ad un'esperienza particolare di unione. I sacramenti, soprattutto il battesimo e l'eucaristia, sono l'inizio obiettivo dell'unione del cristiano con Dio. Su questo fondamento, per una speciale grazia dello Spirito, l'orante può essere chiamato a quel tipo peculiare di unione con Dio che, nell'ambito cristiano, viene qualificato come mistica» (LMC 22).

noi a "produrre" la salvezza o a "salvarci da soli", potremmo chiosare. Il punto problematico sta sia nel termine «tecnica» sia nel tono perentorio del testo. Parlare di tecnica/tecniche palesa il tipico sguardo europeo-occidentale nei confronti, in particolare, delle esperienze religiose asiatiche. Inoltre, pur avendo il termine originario *téchne* una gamma semantica ampia, più affine all'arte che alle macchine, possiamo notare un utilizzo un po' rigido di tale parola, quasi a *ridurre* la grande sapienza, la pluralità e la differenza di decine di "tecniche" afferenti, ad esempio, ai vari induismi e buddhismi, in qualcosa che viene visto solo come un ostacolo, anzi una contraddizione e un pericolo rispetto all'azione di Dio. La trattazione della questione poteva essere migliore e viene integrata parzialmente dai paragrafi successivi che parlano di *metodi*.

2.9. Metodi psicofisici-corporei (cap. 6)

Il sesto capitolo affronta la questione dei «metodi psicofisici-corporei», descrivendo tre dimensioni: l'importanza del corpo nella preghiera (n. 26)[37], il richiamo all'esperienza della «preghiera di Gesù» (n. 27)[38] e il rapporto tra preghiera ed emozioni (n. 28). Sottolineiamo, in particolare, l'indicazione sul discernimento delle esperienze corporee, che deve considerare la verifica morale e i frutti, cioè la carità.

> «Alcuni esercizi fisici producono automaticamente sensazioni di quiete e di distensione, sentimenti gratificanti, forse addirittura fenomeni di luce e di calore che assomigliano ad un benessere spirituale. Scambiarli per autentiche consolazioni dello Spirito Santo sarebbe un modo totalmente

---

[37] «L'esperienza umana dimostra che la posizione e l'atteggiamento del corpo non sono privi d'influenza sul raccoglimento e la disposizione dello spirito. È un dato al quale alcuni scrittori spirituali dell'Oriente e dell'Occidente cristiano hanno prestato attenzione. […] Nella preghiera è tutto l'uomo che deve entrare in relazione con Dio, e dunque anche il suo corpo deve assumere la posizione più adatta per il raccoglimento. Tale posizione può esprimere in modo simbolico la preghiera stessa, variando a seconda delle culture e della sensibilità personale. In alcune aree, i cristiani, oggi, stanno acquisendo maggior consapevolezza di quanto l'atteggiamento del corpo possa favorire la preghiera» (LMC 26).

[38] «La meditazione cristiana dell'Oriente ha valorizzato il simbolismo psicofisico, spesso carente nella preghiera dell'Occidente. Esso può partire da un determinato atteggiamento corporeo, fino a coinvolgere anche le funzioni vitali fondamentali, come la respirazione

erroneo di concepire il cammino spirituale. Attribuire loro significati simbolici tipici dell'esperienza mistica, quando l'atteggiamento morale dell'interessato non corrisponde ad essa, rappresenterebbe una specie di schizofrenia mentale, che può condurre perfino a disturbi psichici e, talvolta, ad aberrazioni morali.

Ciò non toglie che autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'Oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane, che esercitano un'attrattiva sull'uomo di oggi diviso e disorientato, possano costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso, anche in mezzo alle sollecitazioni esterne» (LMC 28)

Presente in questo passaggio anche un apprezzamento positivo, tanto da parlare di «mezzo adatto» circa le «autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'Oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane».

2.10. «Io sono la via» (cap. 7)

L'ultimo capitolo chiude richiamando che «Ogni fedele dovrà cercare e potrà trovare nella varietà e ricchezza della preghiera cristiana, insegnata dalla Chiesa, la propria via, il proprio modo di preghiera» (n. 29); la necessità della purificazione nella preghiera (n. 30) e la libertà e l'eccedenza di Dio e dei suoi doni (n. 31): « L'amore di Dio, unico oggetto della contemplazione cristiana, è una realtà della quale non ci si può "impossessare" con nessun metodo o tecnica; anzi, dobbiamo aver sempre lo sguardo fisso in Gesù Cristo, nel quale l'amore divino è giunto per noi sulla croce a tal punto che Egli si è assunto anche la

---

e il battito cardiaco. L'esercizio della "preghiera di Gesù", ad esempio, che si adatta al ritmo respiratorio naturale, può – almeno per un certo tempo – essere di reale aiuto per molti. D'altra parte gli stessi maestri orientali hanno anche costatato che non tutti sono ugualmente idonei a far uso di questo simbolismo, perché non tutti sono in grado di passare dal segno materiale alla realtà spirituale ricercata. Compreso in modo inadeguato e non corretto, il simbolismo può diventare addirittura un idolo e di conseguenza un impedimento all'elevazione dello spirito a Dio. Vivere nell'ambito della preghiera tutta la realtà del proprio corpo come simbolo è ancora più difficile: ciò può degenerare in un culto del corpo e può portare ad identificare surrettiziamente tutte le sue sensazioni con esperienze spirituali» (LMC 27).

condizione di allontanamento dal Padre (cf. Mc 15, 34). Dobbiamo dunque lasciar decidere a Dio la maniera con cui egli vuole farci partecipi del suo amore» (n. 31).

La lettera *Placuit Deo* (PD) presenta un paragrafo molto simile all'ultimo capitolo di *Orationis formas*, anzi tutto il capitolo 4 della lettera del 2018, «Cristo, Salvatore e Salvezza» è considerabile quasi un ampliamento della conclusione di *Orationis formas*. Vengono ampliati i concetti fondamentali che delineano l'autentica comprensione della salvezza cristiana che «ha un nome e un volto: Gesù Cristo, Figlio di Dio, Salvatore» (PD 8). L'aspetto della «mirabile sinergia dell'agire divino con l'agire umano, che mostra l'infondatezza della prospettiva individualista» (PD 9). L'auto-rivelazione di Gesù come «via»: «Egli non si è limitato a mostrarci la via per incontrare Dio, una via che potremmo poi percorrere per conto nostro, obbedendo alle sue parole e imitando il suo esempio. Cristo, piuttosto, per aprirci la porta della liberazione, è diventato Egli stesso la via: «Io sono la via» (Gv 14,6)» (PD 10)[39]. Anche il paragrafo 17, presenta affermazioni molto simili: «Inoltre, questa via non è un percorso meramente interiore, al margine dei nostri rapporti con gli altri e con il mondo creato. Al contrario, Gesù ci ha donato una «via nuova e vivente che Egli ha inaugurato per noi attraverso [...] la sua carne» (Eb 10,20). Insomma, Cristo è Salvatore in quanto ha assunto la nostra umanità integrale e ha vissuto una vita umana piena, in comunione con il Padre e con i fratelli».

---

[39] Si può cogliere una eco di alcune righe di Guardini nel 1929: «L'importanza religiosa del Buddha è quindi straordinaria; ma in ultima analisi egli dice soltanto ciò che fondamentalmente ognuno potrebbe dire. Egli mostra la vita, che, anche senza di lui, sussiste col valore di una legge cosmica. La persona stessa del Buddha non è parte essenziale di quel ch'è propriamente religioso; essa si estingue. È quindi logico presentare la fede nella personalità del Buddha in generale come la forma più pericolosa dell'illusione. In verità non c'è nessuna identità persistente», R. Guardini, *L'essenza del cristianesimo*, in Id., *Filosofia della religione. Esperienza religiosa e fede* (Opera Omnia II/1), a cura di S. Zucal in collaborazione con A. Aguti, Morcelliana, Brescia 2008, 136.

2.11. Utilità e criticità, tra rischi e opportunità

Raccogliamo in sintesi gli elementi di utilità e alcune criticità offerti dalla lettera analizzata. Innanzitutto, emergono due aspetti teologici centrali:

a) L'immagine di Dio e l'immagine della persona umana, con particolare riferimento alla relazione tra Creatore e creatura, nella quale rimane sempre una differenza (LMC 3-7, 10-11, 13-15, 29-31);
b) la chiarezza sugli scopi e le modalità di verifica della preghiera/meditazione, cioè l'ambito etico, con la relazione con le persone come banco di prova dei frutti dell'albero della preghiera (LMC 13, 15, 28). Infatti, «Ogni preghiera contemplativa cristiana rinvia continuamente all'amore del prossimo, all'azione e alla passione, e proprio così avvicina maggiormente a Dio» (LMC 13).

Una seconda serie di elementi utili riguardano i criteri e gli aspetti nell'incontro tra cristiani e «metodi orientali». Volendo elencare i punti salienti possiamo collocarli all'interno di una *tensione* tra rischi e opportunità, i primi da evitare e le seconde da cogliere.

Infatti, «ci troviamo di fronte ad un acuto rinnovarsi del tentativo, *non esente da rischi ed errori*, di *fondere* la meditazione cristiana con quella non cristiana» *e quindi, le «proposte di armonizzazione tra meditazione cristiana e tecniche orientali dovranno essere continuamente vagliate»* (LMC 12). Per quanto riguarda i *rischi*, ne possiamo ritrovare cinque:

a) il rischio descrivibile con l'antica eresia della *pseudognosi*, (LMC 8, 11): «dove il soggetto rimane chiuso nell'immanenza della sua propria ragione o dei suoi sentimenti» (GE 36).
b) il rischio descrivibile con l'antica eresia del *messalianismo*, cioè il fatto di identificare «la grazia dello Spirito Santo con l'esperienza psicologica della sua presenza nell'anima» (LMC 9, 11).
c) l'utilizzo dei metodi «solo ai fini di una preparazione psicofisica» (LMC 12);
d) *«generare con diverse tecniche esperienze spirituali analoghe» ai mistici* (LMC 12, 23-25, 28), *infatti*, L'esperienza mistica è sempre un dono «non ha niente a che vedere con la tecnica» (LMC 23);
e) mettere «sullo stesso piano» il Dio rivelato in Cristo con un assoluto senza volto (LMC 12, 19).

Circa le *opportunità* e alcuni «sicuri criteri di carattere dottrinale e pastorale» (LMC 1), possiamo raccogliere molti elementi generativi che possiamo distinguere in due prospettive, la prima nell'ordine degli *atteggiamenti*, la seconda in quella delle *risorse*.

Circa gli atteggiamenti:

a) *è possibile un arricchimento*, infatti si tratta di «vedere se e come [la preghiera cristiana] possa essere arricchita da metodi di meditazione nati nel contesto di religioni e culture diverse» (LMC 3);
b) è possibile cogliere ciò che è *utile*: «Si potrà cogliere da esse [tradizioni religiose] ciò che vi è di utile, a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera» (LMC 16);
c) è possibile cogliere un *mezzo adatto* per alcuni obiettivi: «autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'Oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane, che esercitano un'attrattiva sull'uomo di oggi diviso e disorientato, possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso, anche in mezzo alle sollecitazioni esterne» (LMC 28).

Circa le *risorse* che emergono a partire dall'incontro-interazione con i "metodi orientali":

a) riscoprire la dimensione "negativa", apofatica della fede cristiana (LMC 12);
b) riscoprire l'importanza di un maestro, di una guida spirituale (LMC 16);
c) riscoprire le dimensioni dell'ascesi, purificazione, svuotamento (LMC 17-21);
d) riscoprire la vita sacramentale come via ordinaria della spiritualità (LMC 22);
e) riscoprire la mistica cristiana (LMC 23-25);
f) riscoprire il valore e l'importanza del *corpo* e delle *emozioni-sensi* nella vita cristiana (LMC 26-28);
g) l'opportunità di riscoprire la «preghiera di Gesù» (LMC 27).

Infine, alcune criticità della lettera sono:

a) una certa *astrattezza generale* che abbraccia con un linguaggio volutamente ampio una gamma molto ampia e differenziata di esperienze evocate;
b) una certa *imprecisione lessicale* che utilizza parole a volte fuorvianti (es. tecnica) che possono suscitare interpretazioni riduttive e poco utili;
c) l'assenza di *strumenti pedagogici e indicazioni pratiche* che potevano essere forniti ad esempio con una appendice che presentasse delle domande, delle esperienze, delle procedure da attuare;
d) l'assenza di richiamo a delle *competenze* da sviluppare e valorizzare, ad esempio lo studio della teologia spirituale, la ricchezza di centri di spiritualità e proposte formative in tale ambito;
e) l'assenza di qualche riferimento al valore e al ruolo del *dialogo interreligioso* e della *teologia delle religioni* come ambiti ecclesiali e teologici strettamente connessi con il tema trattato. Pochi anni prima, nel 1984, era stato pubblicato dal Segretariato per i non cristiani il documento *L'atteggiamento della Chiesa di fronte ai seguaci di altre religioni. Riflessioni e orientamenti su dialogo e missione*[40].

3. Risorse: documenti del magistero, dialoghi tra credenti, teologia comparativa

In questo terzo passaggio del nostro percorso, vorremmo indicare alcune risorse che attingono a diversi contesti, così da suggerire ulteriori strumenti e materiali per nutrire la riflessione e la prassi[41].

---

[40] Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso, *Il dialogo interreligioso nell'insegnamento ufficiale della Chiesa Cattolica (1963-2013)*, a cura di F. Gioia, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2013, 1802-1817.

[41] J. Scheurer, *Uno sguardo cristiano sulle vie orientali di meditazione*, in *I sentieri della meditazione*, Qiqajon, Bose 2024, 215-239; Id., *Les voies orientales de méditations*, Fidélité, Namur 2001.

3.1. Documenti del magistero da considerare

Nel trattare il tema della meditazione, insieme alla lettera del 1989, è necessario considerare altri documenti del magistero che costituiscono dei punti di riferimento indispensabili per articolare le questioni. Possiamo individuare quattro gruppi tematici, per delineare una mappa essenziale dei documenti del magistero degli ultimi anni[42]. Il primo gruppo è quello relativo al *dialogo interreligioso* per il quale è fondamentale il già citato documento del 1984, *Dialogo e missione* e il successivo *Dialogo e annuncio* del 1991, a venticinque anni da *Nostra aetate*. In entrambi questi due testi troviamo descritte le quattro forme del dialogo interreligioso: a) vita, b) spiritualità, c) esperti, d) prassi, ed esse costituiscono un metodo utile anche all'approccio alla meditazione. Sul dialogo tra cristiani e indù, e cristiani e buddhisti, è utile ricordare i due sussidi pubblicati dal Segretariato per i non cristiani[43]. Questo primo gruppo di testi offre ulteriori strumenti per impostare la questione del rapporto tra preghiera cristiana e altre religioni.

Un secondo gruppo è relativo alla *teologia della missione* nel quale è fondamentale l'enciclica di Paolo VI, *Evangelii nuntiandi*, del 1975, seguita poi dall'enciclica di Giovanni Paolo II, *Redemptoris missio* del 1990, dal documento *Fede e inculturazione* (1989) della Commissione Teologica Internazionale, dalla *Nota dottrinale su alcuni aspetti dell'evangelizzazione* (2007) della Congregazione per la Dottrina della Fede, e dall'esortazione apostolica di Francesco, *Evangelii gaudium* (2013). Questo filone aiuta a inserire il nostro tema nel grande orizzonte dell'*inculturazione*, cioè della sfida permanente di vivere un cristianesimo universale (cattolico), pienamente corrispondente al suo carattere di offerta di salvezza rivolta a tutti i popoli, le culture, le religioni.

---

[42] Per una recente analisi cf. P. Banna, *L'ambigua religiosità dei primi cristiani. Una rilettura critica della teologia delle religioni alla luce delle fonti cristiane dei primi secoli*, Vita e Pensiero, Milano 2021, 156-194.

[43] Segretariato per i non cristiani, *Cristiani e Buddhisti*, vol. 1-2, Emi, Bologna 1971; Id., *Cristiani e Induisti*, Emi, Bologna 1973.

L'incontro-interazione con altre forme di meditazione/preghiera, dunque, rappresenta un vero e proprio laboratorio di *inculturazione*.

Un terzo gruppo riguarda la *teologia delle religioni* e comprende testi di natura e soggetto differente come: i due documenti della Commissione Teologica Internazionale, *Alcune questioni sulla teologia della redenzione* (1995) e *Il cristianesimo e le religioni* (1997), poi la dichiarazione *Dominus Iesus* (2000) e la lettera *Placuit Deo* (2018) entrambi della Congregazione per la Dottrina della Fede. Su questa scia è importante menzionare anche il *Documento sulla fratellanza umana e la pace mondiale* (4 febbraio 2019) e l'enciclica *Fratelli tutti* (2020). L'ambito della riflessione teologica sulle religioni offre strumenti e criteri per collocare la meditazione in relazione con dimensioni centrali della fede, come la verità e la salvezza. Il percorso dei documenti del magistero su tale versante offre un'ampia gamma di precisazioni che aiuta ad affrontare con adeguatezza le questioni che emergono. L'ambito della preghiera-spiritualità non viene, di solito, trattato direttamente o esplicitamente, ma comunque appare come uno dei terreni più sensibili e visibili nei quali emerge, di fatto, la teologia delle religioni assunta e applicata da chi affronta le questioni.

Il quarto gruppo potrebbe essere etichettato con *teologia spirituale-spiritualità cristiana* e annovera testi come, ad esempio, l'esortazione apostolica di Francesco *Gaudete et exsultate* (2018). A dire il vero, in quasi tutti i documenti del magistero ci sono riferimenti alla vita cristiana-spiritualità, connessi con il tema centrale trattato da essi. Una menzione merita il testo della Congregazione per la Dottrina della Fede, *Ardens felicitatis. Istruzione circa le preghiere per ottenere da Dio la guarigione* (14 settembre 2000).

3.2. Un case study*: Assisi, 27 ottobre 1986 e 27 ottobre 2011*

Il 27 ottobre 1986, ad Assisi[44], Giovanni Paolo II convocò i rappresentanti di numerose religioni nell'occasione della *Giornata mondiale*

[44] I principali documenti papali da considerare sono: Giovanni Paolo II, *Udienza generale* (22 ottobre 1986), in Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso, *Il dialogo interreligioso*

di preghiera per la pace da lui proposta e organizzata che inaugurava quello che poi venne chiamato "lo spirito di Assisi". Ci sembra importante menzionare questa esperienza così particolare perché da un lato essa si colloca su un "terreno spirituale", proprio quello della preghiera, e dall'altro lato da essa sono scaturite reazioni e dibattiti che hanno posto al centro la questione del rapporto tra cristianesimo e religioni, in specie nell'ambito della preghiera-spiritualità. Papa Benedetto XVI, nel 2011, ha riconvocato i rappresentanti delle religioni ad Assisi, a venticinque anni dal primo incontro, con la novità di aver aggiunto delle persone che rendessero presente anche l'esperienza di chi non si riconosce in nessuna esperienza religiosa.

3.3. Dialoghi tra cristiani e induisti: figure, autori, percorsi recenti

Un grappolo molto significativo di risorse, per affrontare il tema della meditazione tra cristianesimo e altre religioni, è relativo in primo luogo, all'esperienza di alcuni *pionieri* che hanno messo in comunicazione mondi spirituali diversi nella loro stessa esistenza e, in secondo luogo, ai percorsi di riflessione teologica e vita ecclesiale che stanno maturando in particolare in alcune chiese locali[45].

Molto significative sono alcune esperienze in India. Nel 1950, avviene la fondazione di *Shantivanam*: primo monastero cristiano con la stessa struttura di un *ashram* indù. In questa linea si collocano alcune figure molto particolari che hanno iniziato un approccio in ascolto e in dialogo

---

nell'insegnamento ufficiale della Chiesa Cattolica (1963-2013), 477-180; Id., *Discorso ai rappresentanti delle varie religioni in occasione della Giornata mondiale di preghiera per la pace* (Assisi, 27 ottobre 1986), *ibid*, 482-484; Id., *Discorso ai rappresentanti delle comunità cristiane* (Assisi, 27 ottobre 1986), *ibid.*, 485-487; Id., *Discorso ai rappresentanti della varie religioni del mondo a conclusione della Giornata mondiale della pace* (Assisi, 27 ottobre 1986), *ibid.*, 488-494; Id., *Discorso alla Curia romana* (Roma, 22 dicembre 1986), *ibid.*, 504-513; Id., *Discorso al corpo diplomatico* (Roma, 10 gennaio 1987), *ibid.*, 514-520.

[45] A.N. Terrin, *Il respiro religioso dell'Oriente: luoghi d'incontro con il cristianesimo*, Dehoniane, Bologna 1997.

con l'induismo: Jules Monchanin (1895-1957)[46], Henri Le Saux (1910-1973)[47], Bede Griffiths (1906-1993)[48], Francis Mahieu (1912-2002)[49]. In estrema sintesi, possiamo rilevare due percorsi di dialogo: quello francese degli ashram, e quello dei gesuiti della Scuola di Calcutta: Georges Dandoy (1882-1962), Pierre Johanns (1882-1955)[50]. Menzioniamo anche due figure italiane: Giovanni Lanza Del Vasto (1901-1981) e Caterina Conio (1929-1996)[51].

---

[46] J. Monchanin, *Mistica dell'India, mistero cristiano*, Marietti, Genova 1992; M. Giani, *Un ponte tra cultura europea e cultura indiana. L'itinerario di Jules Monchanin (1895-1957)*, Jaca Book, Milano 2000; Y. Vagneux, *Co-esse. Il mistero trinitario nel pensiero di Jules Monchanin,* Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2020.

[47] H. Le Saux, *Risveglio a sé risveglio a Dio*, Servitium, Sotto il Monte (BG) 2011; P. Trianni, *Henry Le Saux (Swami Abhishiktānanda). Un incontro con l'India*, Jaca Book, Milano 2011; P. Trianni (cur.), *Henri Le Saux. Monaco, mistico e profeta del dialogo con l'induismo*, Cittadella Editrice, Assisi 2012; P. Trianni-W. Skudlarek (cur.), *Cristo e l'advaita. La mistica di Henri Le Saux tra cristianesimo e induismo*, Studium, Roma 2013; H. Le Saux, *L'altra riva*, Servitium, Sotto il Monte (Bg) 2018; Id., *Nella caverna del cuore*, a cura di S. Rossi, Le Lettere, Firenze 2022; F. Gianfreda, *L'immaginazione analogica nell'attività teologica di Henri Le Saux. Un'interpretazione dell'itinerario teologico di Henri Le Saux attraverso la teologia fondamentale di David Tracy*, Pazzini, Villa Verrucchio (Rn) 2023 (quest'ultimo, uno studio di oltre ottocento pagine, con un'ottima bibliografia).

[48] B. Griffiths, *Ritorno al centro*, Lindau, Torino 2020; Id., *Matrimonio tra Oriente e Occidente*, Dehoniane, Bologna 2003; B. Griffiths, *Il filo d'oro. Un'autobiografia*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 2004; Id., *Fiume di compassione. Un commento cristiano alla «Bhagavad Gita»*, Appunti di viaggio, Roma 2006; Id., *Una nuova visione della realtà. Scienza occidentale, misticismo orientale e fede cristiana*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 2005; M. Bielawski, *Meditazione tra Oriente e Occidente. Il caso di Bede Griffiths*, Etabeta, Lesmo 2020.

[49] M. Mahieu-De Praetere, *Kurisumala: Francis Mahieu Acharya, un pionnier du monachisme chrétien en Indie*, Forges-Chimay, Abbaye cistercienne Notre-Dame de Scourmont 2001.

[50] P. Johanns, *A Synopsis of to Christ through the Vedanta: Samkara*, Catholic Press, Ranchi 1930; S. Calza, *La contemplazione: via privilegiata al dialogo cristiano-induista. Sulle orme di J. Monchanin, H. Le Saux, R. Panikkar e B. Griffiths*, Paoline, Milano 2001; E. Colombo, *Quando Dio chiama. I gesuiti e le missioni nelle Indie (1560-1960)*, il Mulino, Bologna 2023.

[51] G. Lanza del Vasto, *Pellegrinaggio alle sorgenti*, Bompiani, Milano-Roma 1953; C. Conio, *Abhisiktānanda: sulle frontiere dell'incontro cristiano-indù*, Cittadella Editrice, Assisi 1994; Ead., *Mistica comparata e dialogo interreligioso*, Jaca Book, Milano 2011.

Dagli anni Cinquanta del Novecento inizia un'evoluzione della teologia cattolica indiana, con Richard De Smet (1916-1997) e Joseph Neuner (1908-2009). Neuner, gesuita austriaco, arrivò in India nel 1938, e insegnò teologia tutta la vita a Pune. Nel 1950 concluse il dottorato alla Gregoriana di Roma con la tesi: *L'idea di sacrificio nella Bhagvad Gita*. Nel 1962 pubblicò il testo classico *Hinduismus und Christentum*[52], e partecipò al Concilio come esperto del vescovo di Pune.

Da ricordare anche il contributo e la vicenda del gesuita indiano Anthony de Mello (1931-1987), che da scrittore prolifico e poi fondatore del centro di preghiera *Sadhana* in India, ebbe un grande influsso sia nel diffondere la sensibilità indù/indiana sia nel mettere in dialogo la sapienza indù con la psicologia e la spiritualità cristiana[53]. Da tenere in considerazione che il 24 giugno 1998, quindi dieci anni dopo la morte, la Congregazione per la Dottrina della Fede pubblicò una *Notificazione* che precisa alcuni elementi discutibili presenti negli scritti di De Mello.

Non si può non menzionare il contributo di Raimon Panikkar (1918-2010), figlio di padre indiano indù e madre catalana cattolica. L'Opera Omnia di Panikkar è disponibile in lingua italiana e ammonta a diversi volumi per alcune migliaia di pagine. Da ricordare, tra i vari contributi, il testo della dissertazione di dottorato in teologia, presso la Pontificia Università Lateranense di Roma, nel 1954, con il titolo *Il Cristo sconosciuto dell'induismo*.

È doveroso menzionare infine il contributo del gesuita Jacques Dupuis (1923-2004) che insegnò teologia in India per più di trent'anni, per proseguire poi dal 1986 a Roma, presso la Pontificia Università Gregoriana. Un confronto teologico con l'induismo è presente soprattutto nel primo dei tre importanti saggi che il teologo belga ha dedicato a questo ambito[54]. Come per De Mello, anche Dupuis è noto per aver ricevuto una

---

[52] J. Neuner-R. Steinbauer, *Hinduismus und Christentum*, Herder, Freiburg i.B. 1962; J. Neuner, *Christian Revelation and World Religions*, Burns & Oates, London 1967.

[53] A. De Mello, *Sorgenti*, Paoline, Milano 1988; Id., *Sàdhana. Un cammino verso Dio*, Paoline, Milano 1991; Id., *L'incontro con Dio. Un cammino nella preghiera*, Paoline, Milano 1993.

[54] J. Dupuis, *Gesù Cristo in contro alle religioni*, Cittadella Editrice, Assisi 1989, dove tutta la prima parte è dedicata al confronto con l'induismo. Le due importantissime opere

Notificazione dalla Congregazione per la Dottrina della Fede, pubblicata il 24 gennaio 2001, dalla quale è scaturito un ampio dibattito teologico. Infine, segnaliamo il recente saggio di Pinuccia Caracchi[55].

3.4. Dialoghi tra cristiani e buddhisti: figure, autori, percorsi recenti

Per quanto riguarda l'interesse europeo verso il buddhismo, l'Ottocento rappresenta un'epoca di una certa vivacità, basti ricordare il filosofo A. Schopenhauer ad esempio. Inoltre, lo sviluppo della storia delle religioni e dell'orientalismo stimolarono molto gli studi su questo versante[56].

Uno dei primi teologi a interessarsi di buddhismo, nel Novecento, fu il gesuita Jean Daniélou (1904-1974) che già nei suoi scritti degli anni Quaranta fa riferimento a esso, all'interno anche dell'esperienza del gruppo missionario "Circolo san Giovanni Battista", da lui animato dal 1944 fino alla sua morte[57].

Anche Romano Guardini (1885-1968) si interfaccia abbondantemente con il messaggio di Buddha, tanto che già nel testo *L'essenza del cristianesimo* del 1929 (ultima edizione nel 1939), e nella famosa opera del 1937, *Il Signore*, ne parla cogliendone l'importanza e le peculiarità, e poi anche in molti altri scritti, nei quali presenta le connotazioni buddhiste di approccio in confronto con il cristianesimo ad alcune dimensioni come l'interiorità, la visione del mondo, della persona, dell'azione politica[58].

---

successive sono: J. Dupuis, *Verso una teologia del pluralismo religioso*, Queriniana, Brescia 1997 e Id., *Il cristianesimo e le religioni. Dallo scontro all'incontro*, Queriniana, Brescia 2001. Ottima presentazione in V. Sottana, *Jacques Dupuis. Una teologia del pluralismo religioso*, Morcelliana, Brescia 2024.

[55] P. Caracchi, *La meditazione nelle tradizioni hindū*, in *I sentieri della meditazione*, Qiqajon, Bose 2024, 105-138.

[56] Utile la presentazione, anche se datata, M. Zago, *Buddhismo e cristianesimo in dialogo. Situazione, rapporti, convergenze*, Città Nuova, Roma 1985.

[57] J. Daniélou, *Il mistero della salvezza delle nazioni*, a cura di G. Osto, Morcelliana, Brescia 2024[4].

[58] R. Guardini, *Silenzio e verità*, a cura di G. Osto, Messaggero, Padova 2022.

Un altro teologo è Henri de Lubac (1896-1991) che scrisse ben tre saggi sul buddhismo: *Aspetti del Buddhismo* (1951); *Buddhismo e Occidente* (1952)[59] e *Amida. Aspetti del Buddhismo* (1955). De Lubac, come anche Daniélou, era molto amico di J. Monchanin al quale dedicò alcuni scritti[60]. Dobbiamo aggiungere anche il gesuita Theilard de Chardin (1881-1955) che affrontò il tema dell'incontro tra cristianesimo e altre religioni e il gesuita Yves Raguin (1912-1998), fondatore dell'Istituto Ricci di Taipei (Taiwan), autore ad esempio di *Il Tao della mistica* (1976)[61]. Per quanto riguarda il buddhismo tibetano è importante ricordare il pioniere gesuita Ippolito Desideri (1664-1733). Figura molto interessante è il benedettino cinese Lou Tseng-Tsiang, con il nome cristiano Pierre Célestin (1871-1949).

Il contributo di Paul Knitter (1939-), in particolare a partire dal libro *Senza Buddha non sarei cristiano*, ha riscosso parecchio successo poiché tale pubblicazione appare dopo molti altri scritti dedicati al rapporto tra cristianesimo e religioni[62]. La proposta di Knitter presenta alcune criticità e ha suscitato numerose riserve. Il suggestivo titolo del saggio è un esempio di *identità complessa* nella quale gli elementi culturali e religiosi si incontrano, si contaminano, si trasformano in quella sintesi vitale – l'unica possibile – che è la storia di ogni persona.

Di fatto, dopo il Concilio, si nota la nascita e lo sviluppo costante dei *Buddhist-Christian Studies* e l'interesse per tutta una serie di tematiche e dimensioni, dall'interiorità alla meditazione, dalla compassione alla non violenza[63].

---

[59] H. de Lubac, *Aspetti del Buddhismo*, Jaca Book, Milano 2017[2]; Id., *Buddhismo e Occidente*, Jaca Book, Milano 2017[2].

[60] H. de Lubac, *Immagini del Padre Monchanin*, in Id., *Paradossi e nuovi paradossi*, Jaca Book, Milano 2017[2], 133-182; Id., *Monchanin e il Padre Teilhard de Chardin*, *ibid.*, 183-201.

[61] Y. Raguin, *Il Tao della mistica. Le vie della contemplazione tra Oriente e Occidente*, Fazi Editore, Roma 2013; Id., *La profondità di Dio*, Gribaudi, Torino 1975; Id., *Bouddhisme, christianisme*, Epi, Paris 1973.

[62] P. Knitter, *Senza Buddha non sarei cristiano*, Fazi, Roma 2009.

[63] www.society-buddhist-christian-studies.org; www.buddhist-christian-studies.org. Alcuni articoli: S. Tamayo-Moraga, *Buddhist and Ignatian Spiritualities: Reports on a Trial Run of*

Il contesto giapponese è autonomo e particolare ed è importante menzionare la Sophia University di Tokio, fondata dai gesuiti nel 1913. Alcune figure significative sono il gesuita Hugo Enomiya Lasalle (1898-1990), che nel 1958 scrisse il libro *Zen: a way to enlightenment*, e il domenicano Vincent Shigeto Ossida (1922-2003)[64].

Il testo di *Nostra aetate* 2, inoltre, si deve soprattutto al gesuita Heinrich Dumoulin (1905-1995), docente per molti anni alla Sophia University[65], fondatore del centro di dialogo: *Institute of Oriental Religions*. Tra i suoi molti libri: *Christianity meets Buddhism* (1974).

Per il dialogo con il buddhismo zen, ricordiamo[66]: il gesuita Hans Waldenfels (1931-2023)[67], il saveriano Franco Sottocornola, fondatore nel 1986, con Maria A. De Giorgi[68] del centro *Shinmeizan* in Giappone (www.shinmeizan.com), e il saveriano Luciano Mazzocchi[69], per molti anni missionario in Giappone e ora coordinatore, a Milano, della *Stella del mattino - Vangelo e zen*.

---

an Interfaith Retreat based on Ignatius and the Buddha. Conversation: A Resource for a Religiously Plural Dialog Juxtaposing the Spiritual Exercises of Ignatius and Buddhist Wisdom, in *Buddhist-Christian Studies* 37 (2017) 131-143; P. Feldmeier, *Buddhist Meditation for Christian Contemplatives: Useful and Tricky*, in *Buddhist-Christian Studies* 41 (2021) 3-9; M. Schneider, *Mindfulness, Buddha-Nature, and the Holy Spirit: On Thich Nhat Hanh's Interpretation of Christianity*, in *Buddhist-Christian Studies* 41 (2021) 279-293.

[64] H. M. Enomiya-Lasalle, *La meditazione zen*, in M. Dhavamony (cur.), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella Editrice, Assisi 1989, 17-37; W. Johnston, *Buddhismo della terra pura e nembutsu*, *ibid.*, 38-70.

[65] H. Dumoulin, *Ostliche Meditation und christliche Mistik*, Karl Alber, Freiburg München 1966.

[66] J. Breton, *Vers la lumiére. Experiénce chrétienne et bouddhisme zen*, Bayard-Centurion, Paris 1997; M. Cocagnac, *L'expeérience du «mantra» dans la tradition chrétienne et les autres religions*, Albin Michel, Paris 1997; J. P. Schnetzler, *Buddhismo e meditazione nei paesi cristiani*, in Id. -H. Bourgeois, *Meditazione e preghiera nel buddhismo e nel cristianesimo*, Cittadella Editrice, Assisi 2001, 113-120.

[67] H. Waldenfels, *Meditazione: Est e Ovest*, Queriniana, Brescia 1975.

[68] M. De Giorgi, *Seimezan. Frammento di un dialogo tra cristiani e buddhisti*, Emi, Bologna 1989.

[69] L. Mazzocchi, *Delle onde e del mare. L'avventura di un cristiano in dialogo con lo zen*, Paoline, Milano 2006; www.vangelozen.it

Alcune ricerche e pratiche, portate avanti soprattutto dai gesuiti, uniscono il metodo ignaziano con percorsi dello zen[70].

Sul versante di tali incontri è fondamentale l'apporto di alcune chiese locali, ad esempio quelle indiane e coreane, per le quali il dialogo interreligioso è un'esperienza centrale, non marginale o poco percepita come intrinseca come nel contesto italiano[71].

Si vedano i contributi di Francesco Sferra e Chiara Mascarello[72] nel recente saggio, pubblicato nel maggio 2024, *I sentieri della meditazione. Vie cristiane, induiste e buddhiste*.

3.5. Il dialogo interreligioso monastico: un laboratorio da conoscere

Un'esperienza molto peculiare è quella del *dialogo interreligioso monastico* (DIM), che emerge come una nuova esperienza che iniziata da alcuni pionieri nella prima metà del Novecento, ed è andata crescendo soprattutto dopo il Vaticano II (www.dimmid.org e www.monasticinterreligiousdialogue.com).

---

[70] R. Habito, *Zen and the Spiritual Exercises: Paths of Awakening and Transformation*, Orbis Books, New York 2013; M. Yūshin Marassi, *"Zazen": semplicemente seduti*, in *I sentieri della meditazione*, Qiqajon, Bose 2024, 195-2014; G. Osto, *Stuoia e sacco a pelo. Camminare meditando. Briciole zen*, in Id. *Camminare. Un kit teologico*, Edizioni Messaggero, Padova 2020, 77-82.

[71] G. Osto, *Dialoghi tra credenti in Italia: una mappa dal Vaticano II agli inizi del XXI secolo*, in Associazione Teologica Italiana, *Dialogo tra credenti: profezia di pace*, a cura di G. Criveller e A. Nugnes, Glossa, Milano 2023, 155-210. Il 7 maggio 2022, a Roma, l'Ufficio nazionale per l'ecumenismo e il dialogo interreligioso (Unedi) della Cei ha promosso, insieme con il Pontificio consiglio per il dialogo interreligioso, l'Unione buddhista italiana e l'Unione induista italiana, il seminario di studi: *La dimensione contemplativa della vita. La meditazione nella tradizione buddhista, cristiana e induista*, alcuni materiali sono reperibili online. Da tale convegno è nato l'utilissimo volume A. Bayer-M. Bielawski-P. Caracchi-P. Goujon-J.-M. Gueullette-M. Yūshin Marassi-C. Mascarello-J. Scheurer-F. Sferra-B. Standaert, *I sentieri della meditazione. Vie cristiane, induiste e buddhiste*, prefazione e cura di Matteo Nicolini-Zani, Qiqajon, Bose 2024.

[72] F. Sferra, *La meditazione buddhista: pratiche contemplative secondo la tradizione theravāda*, *ibid.*, 139-170; C. Mascarello, *Le pratiche contemplative del buddhistmo tibetano: cenni introduttivi*, *ibid.*, 171-194.

La rivista *Dilatato corde*, il cui titolo è una citazione dalla *Regola* di san Benedetto da Norcia, pubblica i risultati di numerosi confronti in tale ambito[73]. In tale forma particolare di dialogo, il tema della preghiera e della meditazione sono sempre all'ordine del giorno, anche se tali percorsi sono poco noti e poco influenti sia nella ricerca teologica che nei vissuti ecclesiali. Da ricordare anche la figura e il contributo del monaco trappista Thomas Merton (1915-1968).

3.6. La Comparative Theology *e la mistica comparata*

Infine, un filone di ricerca quasi totalmente assente in Europa, sviluppatosi in particolare negli Stati Uniti, è la *teologia comparativa* (*Comparative Theology*), che annovera tra i suoi esponenti il gesuita Francis Xavier Clooney (1950-), docente ad Harvard (Usa)[74]. Anche senza l'etichetta o la collocazione di teologia comparativa, tale metodo e

---

[73] M. Nicolini-Zani, *Il contributo monastico al dialogo interreligioso nel pensiero, nel ministero e negli scritti di Pietro Rossano*, in *Archivio Teologico Torinese* 24 (2018) 2, 365-388; G. Osto, *La testimonianza del dialogo. Piero Rossano tra Bibbia, religioni e cultura*, Glossa, Milano 2019, 407-417. Dal 3 all'8 ottobre 1977, si tenne presso l'Abbazia benedettina di Praglia, in provincia di Padova, uno degli incontri interreligiosi, cf. *Monachesimo cristiano, buddhista, indù. Incontro interreligioso sulla vita monastica*, Emi, Bologna 1978. La quarta sessione del congresso era dedicata alla meditazione nella vita monastica, cf. S. Bhavyananda, *Meditazione*, *ibid.*, 153-155; R. Dhamma, *I risultati pratici della meditazione vipassana*, *ibid.*, 161-169; I. Tell, *La "lectio divina"*, *ibid.*, 169-178; T. Matus, *Il culto cristiano e il dialogo interreligioso*, *ibid.*, 179-189.

[74] F. X. Clooney, *Leggere il mondo in Cristo. Dal confronto all'inclusivismo*, in G. D'Costa (cur..), *La teologia pluralista delle religioni: un mito? L'unicità cristiana rivisitata*, Cittadella Editrice, Assisi 1994, 151-176; Id., *Comparative Theology. Deep Learning Across Religious Borders*, T&T Clark International, London 2010; Id. (ed.), *The New Comparative Theology. Interreligious Insights from the Next Generation,* T&T Clark International, London, 2010; F. X. Clooney-K. von Stosch (eds.), *How to do comparative theology,* Fordham University Press, New York, 2018; F. X. Clooney, *Interreligious Learning in a Changing Church: From Paul VI to Francis*, in *Irish Theological Quarterly* 82 (2017) 269-283; F. X. Clooney, *Is Comparative Theology Catholic? Expectations Regarding the Comparativist*, in *Studies in Interreligious Dialogue* 24 (2014) 18-26.

approccio emerge come imprescindibile per il nostro tema[75]. Ad esempio, la *storia comparata delle religioni* vanta una lunga storia, certamente con alcune aporie e aspetti critici, ma offrendo materiali e strumenti molto utili alla riflessione teologica. In tale approccio, il nostro tema rientra nella *mistica comparata*, un filone carsico da considerare[76]. Qui è il momento di nominare Jacques Albert Cuttat (1909-1989), autore di importanti studi in tale ambito[77], e in Italia il contributo teologico dell'italiano Piero Coda (1955-) che assume la mistica come autentico ambito di confronto per la teologia delle religioni[78].

---

[75] M. Moyaert, *Theology Today: Comparative Theology as a Catholic Theological Approach*, in *Theological Studies* 76 (2015) 43-64; C. Cornille, *Discipleship in Hindu-Christian Comparative Theology*, in *Theological Studies* 77 (2016) 869-885.

[76] Si veda ad esempio, il pionieristico volume A. Ravier (cur.), *La mistica e le mistiche*, prefazione di H. de Lubac, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 1996, originale francese del 1965, che presenta contributi di autorevoli esperti, tra i quali segnaliamo J.-A. Cuttat, *L'esperienza cristiana può assumere la spiritualità orientale?*, *ibid.*, 629-776; D. T. Suzuki, *Misticismo cristiano e buddhista. La via orientale e occidentale*, Ubaldini, Roma 1971; P. Rossano, *Mistica non cristiana. Presentazione e valutazione*, in *Vita cristiana ed esperienza mistica*, Teresianum, Roma 1982, 183-195; L. Gardet-O. Lacombe, *L'esperienza del sé*, Massimo, Milano 1988; D. W. Mitchell, *Kenosi e nulla assoluto. Dinamica della vita spirituale nel buddhismo e nel cristianesimo*, Città Nuova, Roma 1993; E. Masutti, *Mistica induista e mistica cristiana. L'uno e il molteplice*, Borla, Roma 1994; J. Masson, *Mistiche dell'Asia. L'esperienza religiosa dell'induismo, buddhismo e islam*, Città Nuova, Roma 1996; Ch. A. Bernard, *Il Dio dei mistici*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 1996; J. P. Schnetzler-H. Bourgeois, *Meditazione e preghiera nel buddhismo e nel cristianesimo*, Cittadella Editrice, Assisi 2001; P. Manganaro, *Verso l'altro. L'esperienza mistica tra interiorità e trascendenza*, Città Nuova, Roma 2002; P. Feldmeier, *Christianity Looks East: Comparing the Spiritualities of John of the Cross and Buddhaghosa*, Paulist Press, New York 2006.

[77] J.-A. Cuttat, *La rencontre des religions: avec une étude sur la spiritualité de l'orient chrétien*, Montaigne, Paris 1957; Id., E*xpérience chrétienne et spiritualité orientale*, Desclée de Brouwer, Paris 1967.

[78] P. Coda, *Il logos e il nulla. Trinità, religioni, mistica*, Città Nuova, Roma 2003, 375-513, con ampia bibliografia; cf. E. Salmann, *Mistica*, in G. Barbaglio-G. Bof-S. Dianich, (curr.), *Teologia*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2002, 1026-1035.

4. Brevi suggerimenti su impostazioni e criteri, yoga e risorse cristiane

In questo ultimo passaggio del nostro contributo, descriviamo brevemente alcuni suggerimenti pratici. Innanzitutto, non possono passare inosservati alcuni paragrafi del Catechismo della Chiesa Cattolica (1993), i nn. 2705-2708, che riportiamo integralmente.

> «n. 2705. La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede. Ci vuole un'attenzione difficile da disciplinare. Abitualmente ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'«Oggi» di Dio.
> n. 2706. Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. A misura dell'umiltà e della fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. Si tratta di fare la verità per venire alla luce: «Signore, che cosa vuoi che io faccia?».
> n. 2707. I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore. Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù.
> n. 2708. La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella *lectio divina* o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui».

Possiamo ritrovare, espresse in altro modo o molto similmente, molte affermazioni affini a quelle della lettera del 1989. La lettura di questi testi ufficiali potrebbe tradursi in alcune domande per una riflessione:

a) Che cos'è per me la preghiera cristiana?

b) Cosa cerco quando mi metto a pregare?

c) Che cosa mi attrae in qualche pratica?

d) Quali obiettivi, desideri, frutti vorrei ottenere?

e) Quello che sto facendo mi aiuta a crescere nell'amore verso le persone o no? Come?

4.1. Possibili scelte e impostazioni teorico-pratiche

Proviamo a descrivere alcune possibili forme di interazione che uniscono una visione teorica insieme a forme di attuazione pratica. Possiamo individuare, sostanzialmente, almeno *cinque* possibili configurazioni.

1. *Isolamento e difesa. Nessuna interazione, falsa purezza e docetismo: quale idea di fede e cristianesimo?* La prima opzione è quella che si sottrae all'incontro, ignora la questione, sposta l'attenzione su altro e attiva dei meccanismi di difesa. Indubbiamente, il rapporto tra la preghiera cristiana e altre forme religiose appare come una questione marginale e quindi la si può accantonare. In ogni caso, è importante essere consapevoli che anche questa è una scelta.

2. *Alternativa e contrapposizione*: *aut-aut e contro*. È possibile entrare in modo oppositivo nel nostro tema, sostenendo una visione che gioca sui contrasti, sulle contrapposizioni, solamente sulle differenze, e con una intenzionalità manifesta o subdola nel portare avanti un giudizio di valore ispirato a una certa superiorità. Le due realtà in gioco sono inconciliabili, anzi si tratta di eliminare la stessa interazione, togliendo uno dei due interlocutori.

3. *Scelta funzionale-propedeutica: solo un punto di partenza, non di arrivo*. Si tratta di una opzione più realista, e a volte "utilitaristica" perché "*c'è comunque sempre qualcosa da imparare". L'*approccio è animato da una certa curiosità che presuppone di trovare qualcosa di buono, che può servire. Questo approccio considera, accoglie e assume quanto di nuovo viene incontrato. In tal caso si è consapevoli di una selezione e di una precisa collocazione di quanto si sta facendo, senza alcuna confusione, anzi in una chiara separazione e in una precisa prospettiva *funzionale*. Il possibile rischio è quello di un certo riduttivismo, poiché quanto assumiamo e utilizziamo viene piegato all'interno della nostra cornice. A partire dalla teologia della missione, si potrebbe parlare in questo caso

di *adattamento*, cioè la scelta di interagire con elementi selezionati, individuati come più compatibili ed efficaci con la fede cristiana.

4. *Interazione complementare-integrativa*: *questo aiuta quell'altro, ma sono cose diverse, nel rispetto delle differenze*. A creare problemi sono la confusione e l'ambiguità, effetti normali in qualsiasi incontro. Considerando tale realistica possibilità, la prospettiva di una complementarietà e integrazione costituisce un metodo importante perché, da un lato presuppone la salvaguardia delle differenze – a scapito di ogni ibridismo, mescolanza, confusione – poiché esse sono ben conosciute, e dall'altro lato, l'attuazione di un confronto maturo che sa vivere i limiti, accogliere le dimensioni incompatibili, e gestire le compresenze di affinità e contrasti. Se, ad esempio, invece della preghiera cristiana e delle pratiche buddhiste, consideriamo un maschio e una femmina, non è forse questa la prospettiva da assumere?

5. *Interazione dialogica-armonica*: *l'uno con l'altro, e nell'altro, in cammino*. In un ordine crescente di difficoltà e complessità, parlare di dialogo e armonia, insieme a reciprocità (l'uno con l'altro) e compresenza (l'uno nell'altro), significa almeno teorizzare la possibilità di una *sintesi esistenziale* che componga gli elementi più diversi. In fin dei conti, l'originalità e la provocazione di molte esperienze risiede proprio nel cammino, arduo e affascinante, di una *unità di vita*, la cui unica forma comunicativa è quella della narrazione, o meglio, della testimonianza[79].

Insieme a queste possibili configurazioni generali, indichiamo alcuni *criteri di orientamento* e di *verifica* delle prassi. Innanzitutto, 1) la *qualità*, intendendo un approccio serio, competente alle questioni; 2) in secondo luogo, il *confronto* che attesta uno stile maturo, al di là di ogni segretezza e autoreferenzialità; 3) poi, l'*approfondimento* cioè la consapevolezza che si è in cammino nell'apprendere; 4) la *moderazione* è segnale di equilibrio, di distacco, di non assolutizzazione di quanto si sta facendo; 5) l'*umiltà* non porta a ergersi come "fondatori" o ad

---

[79] F. Gianfreda, *L'immaginazione analogica nell'attività teologica di Henri Le Saux. Un'interpretazione dell'itinerario teologico di Henri Le Saux attraverso la teologia fondamentale di David Tracy*, Pazzini, Villa Verrucchio (Rn) 2023.

auto-proclamarsi "guru", senza alcun bisogno di confronto o di controllo; 6) infine, la *vigilanza* cioè la richiesta di una supervisione esterna, scelta che nasce dalla consapevolezza di abitare terreni difficili e di considerare indispensabile uno sguardo esterno e libero.

4.2. Cristiani che praticano yoga: un incontro tanto inquieto quanto promettente

Un brevissimo accenno allo yoga, che meriterebbe una trattazione autonoma[80]. La maggior parte degli studi sul tema è in lingua inglese, con particolare interesse in India e negli Stati Uniti. A partire dalla letteratura esistente, si può notare come le interazioni siano ancora a uno stato iniziale e con oscillazioni molto ampie tra estremismi contrapposti[81]. Si va, infatti, da un'accoglienza totale e acritica a un ostracismo immotivato, fino alla demonizzazione generica[82]. La stessa gamma

---

[80] Con la parola *yoga* si abbracciano un'ampia varietà di tradizioni, classico è il testo Patañjali, *Yogasutra*, a cura di Federico Squarcini, Einaudi, Torino 2019.

[81] Un classico, di un monaco benedettino: J.-M. Dechanet, *La voie du silence*, Desclée de Brouwer, Paris 1960, tr. it., Id., *Yoga per i cristiani*, Paoline, Roma 1960. Altri riferimenti, A. Bloom, *L'hésicasme, yoga chrétien*, in *Yoga, science de l'homme intégral*, Cahiers du Sud, Paris 1953, 177-195; P. Règamey, *Un yoga chrétien*, in *Vie spirituelle* (1955) 135-151; A. Brahmachari, *Yoga: esercizi, preghiera, unione*, Emi, Bologna 1977; G. Vannucci (cur.), *Lo Joga cristiano. La preghiera esicasta*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978; F. Poli, *Yoga ed esicasmo*, Emi, Bologna 1981; M. Dhavamony, *La meditazione nell'induismo*, in Id., (cur.), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella Editrice, Assisi 1989, 110-180; C.-A. Bernard, *L'orazione metodica in Occidente*, *ibid.*, 204-238; P. Trianni, *Lo yoga da cristiano di Le Saux: problema teologico e risorsa spirituale*, in Id., *Henri Le Saux. Un incontro con l'India*, 163-185; Ricordiamo anche l'obsoleta raccolta di saggi H. U. von Balthasar-L. Bouyer-O. Clément-E. Dahler-D. Ange-Dr. Ph. Madre- A.M. de Monléon-J. Parmentier, *Dalle sponde del Gange alle rive del Giordano*, Ancora, Milano 1986; Poi, A. Tronti, *Impara da… Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana*, Servitium, Sotto il Monte (Bg) 2006; S. Panciera, *Lo yoga come via. Un contributo spirituale anche per i cristiani*, Il Segno dei Gabrielli, San Pietro in Cariano (Vr) 2017; A. Bayer, *Meditazione. Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patañjali*, Appunti di Viaggio, Roma 2017; Id., *«Rimuovere i pensieri»: contemplazione cristiana e pratiche meditative monastiche*, in *I sentieri della meditazione*, Qiqajon, Bose 2024, 73-96.

[82] Una semplice ricerca nel web su yoga e cristianesimo porta a leggere affermazioni estreme, giudizi unilaterali, associazioni e conclusioni tra le più strampalate. Ciò che tristemente

di espressioni utilizzate sul tema esprime un'ampia oscillazione. Tra di esse è da evitare, a nostro avviso, l'imprecisa e fuorviante dicitura «yoga cristiano», e preferire la perifrasi «cristiani che praticano yoga»[83].

I fattori più importanti, a nostro avviso, circa il fascino e il valore dello yoga sono: a) il coinvolgimento del corpo; b) la necessità dell'esercizio; c) l'attivazione di dinamiche salutari per il contesto contemporaneo (sosta, calma, interiorità); d) la precisa ritualità pratica che aiuta ad assumere uno stile; e) la necessità di una guida-maestro. Molti cristiani hanno scoperto o riscoperto attraverso l'incontro con lo yoga tutte o alcune di queste importanti dimensioni della vita che giovano anche a una migliore qualità della vita cristiana.

Gli elementi di criticità e quindi i rischi principali potrebbero essere, in generale due: a) lo scambio del fine (la preghiera, la vita di carità) con il mezzo (la pratica yoga); b) la perdita dell'immagine di un Dio personale, il Tu che entra in dialogo con noi, un Altro irriducibile[84]. In ogni caso, questi due possibili rischi sono riscontrabili in un'ampia gamma di esperienze, anche cristiane. L'invito al confronto, all'umiltà e alla vigilanza si impongono sempre, a prescindere dalla natura di quanto si sta sperimentando. Appare infatti immotivata e sterile, se non tendenziosa, tanta circospezione e sospetto nei confronti solo di determinate

---

sorprende è la totale assenza del fatto che dietro e dentro a tutto ciò ci sono persone concrete, storie, volti che chiedono ascolto, cercano una forma vivibile della loro esistenza, si interrogano sulla fede. Le medesime dinamiche sono rintracciabili anche per altri temi e questioni, ad esempio su quelle di genere, sull'occulto e il demoniaco, su presunti miracoli. La pazienza dello studio, del confronto e della formazione sono l'unica via da percorrere.

[83] Anche se datato, si veda J.-A. Cuttat, *L'esperienza cristiana può assumere la spiritualità orientale?*, in A. Ravier (cur.), *La mistica e le mistiche*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 1996 [or. fr. 1965], 629-776.

[84] «Pur rimanendo al di fuori del metodo, un'interiorizzazione tecnica della coscienza comporta una tendenza "spersonalizzante" che è importante evitare. Lo *yoga* è dunque capace di favorire la santificazione cristiana soltanto se si ha cura, *a tutti gli stadi del "metodo"*, di neutralizzare o meglio di sovracompensare questa tendenza rendendo correlativamente più intenso il movimento complementare di apertura al sé al Tu assoluto», *ibid.*, 754; cf. D. W. Mitchell, *Il «posto» dell'io nella spiritualità cristiana. Un contributo al dialogo buddhista-cristiano*, in *Nuova Umanità* VII (1985) 9-33.

esperienze, e invece una totale e acritica assunzione di altre, che a volte hanno un'apparente patina di ortodossia cristiana, ma che subdolamente portano a obiettivi assai diversi da quelli di una crescita personale[85].

Concludiamo questa scarna annotazione, citando un consiglio che Pietro Rossano diede in una sua conferenza nel 1981.

> «Il suggerimento, che darei ai giovani che sono tentati dalle religioni orientali o che hanno abbracciato forme cristiane, è di avere la pazienza e la costanza di usare il *senso critico* e di applicare al "credo" religioso che viene loro proposto una rigorosa mediazione razionale e storica. Per la fede cristiana ciò è doveroso, altrimenti si cade nel fideismo, nel fondamentalismo o nel dissenso sterile e corrosivo. Senza la *mediazione razionale e storica* si diventa fanatici o settoriali, e a poco a poco si abbandona la fede per sostituirla con ideologie anche violente, che sembrano promettere di più e subito, oppure con la droga che offre il paradiso nel presente. Ma la mediazione razionale e storica esige pazienza, studio, ricerca, sforzo e richiede l'applicazione»[86].

Considerando la sempre maggiore disaffezione e disinteresse delle nuove generazioni per la fede cristiana, forse l'incontro con altre esperienze può a volte offrire l'opportunità di interrogarsi e di mettersi in cammino su dimensioni fondamentali della vita[87].

4.3. Risorse cristiane da riscoprire: esicasmo, preghiera domenicana, silenzio

Una prima risorsa. Già la lettera sulla meditazione richiamava l'esperienza della «preghiera di Gesù», detta anche preghiera del cuore, o preghiera del Nome, legata all'esicasmo, che deriva da *esychia*, parola greca che significa *quiete*. Si tratta di una tradizione cristiana nata

---

[85] G. Ronzoni, *L'abuso spirituale. Riconoscerlo per prevenirlo*, Facoltà teologica del Triveneto-Messaggero, Padova 2023; Id., *Le sètte «sorelle». Modalità settarie di appartenenza a gruppi, comunità e movimenti ecclesiali?*, Facoltà teologica del Triveneto-Messaggero, Padova 2015.

[86] P. Rossano, *I giovani e le religioni*, in Id., *Dialogo e annuncio cristiano. L'incontro con le grandi religioni*, Paoline, Cinisello Balsamo (Mi) 1993, 309-319, 318-319. Su Rossano, G. Osto, *Pietro Rossano*, Morcelliana, Brescia 2023.

[87] T. Carroll, *Mindfulness as* praeparatio evangelica *in the Irish Catholic Primary School*, in *Irish Theological Quarterly* 88 (2023) 323-339.

inizialmente tra i Padri del deserto, poi nella chiesa greca, si pensi a Gregorio Palamas, e poi sviluppatasi in particolare nel contesto ortodosso russo[88]. Uno dei testi di riferimento è di un autore anonimo: *Racconti di un pellegrino russo*[89], diffusosi a metà Ottocento. Fondamentale è la raccolta *Filocalia*, pubblicata a Venezia nel 1782, che offre un'ampia selezione di testi di spiritualità dell'Oriente cristiano[90].

Una seconda risorsa. Prima della cosiddetta modernità – Quattrocento/Cinquecento –, e di una progressiva e persuasiva interiorizzazione e intellettualizzazione dell'esperienza spirituale[91], in particolare l'ordine dei Frati Predicatori (Domenicani) aveva promosso al suo interno delle forme di preghiera che valorizzavano il corpo[92], a partire dall'esperienza e dal magistero stesso del fondatore, Domenico di Guzmàn (Caleruega, 1170-Bologna, 1121)[93].

---

[88] R. D'Antiga, *Esicasmo*, in L. Borriello (cur.), *Nuovo dizionario di Mistica*, Libreria editrice Vaticana, Città del Vaticano 2016, 747-748; A. Gentili, *Preghiera del cuore*, in *Nuovo dizionario di Mistica*, 1796-1799; R. Zawilla, *Esicasmo*, in *Nuovo dizionario di spiritualità*, a cura di M. Downey, Libreria editrice Vaticana, Città del Vaticano 2003, 277-279; O. Clément-J. Serr, *La preghiera del cuore*, Ancora, Milano 2015; T. Spidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 1995; P. Adnès, *Il metodo esicasta*, in M. Dhavamony (cur.), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella Editrice, Assisi 1989, 239-276; Gregorio Palamas, *Luce del Tabor. Difesa dei santi esicasti*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2022; I. Hausherr, *Solitudine e vita contemplativa secondo l'esicasmo*, Queriniana, Brescia 1978; J.-Y. Leloup, *L'esicasmo. Che cos'è, come lo si vive*, Gribaudi, Torino 1983; H.-P. Rinckel, *La preghiera del cuore nella spiritualità orientale*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 1992.

[89] *Racconti di un pellegrino russo*, traduzione, note e postfazione a cura di Adalberto Mainardi, introduzione di Antonio Rigo, Qiqajon, Comunità di Bose, Magnano 2005.

[90] J.-M. Gueullette, *La specificità della meditazione cristiana*, in *I sentieri della meditazione*, Qiqajon, Bose 2024, 97-104.

[91] Su questo le trattazioni sono numerose, cf. ad esempio, C. Taylor, *L'età secolare*, Feltrinelli, Milano 2009.

[92] P. Dyckhoff, *Pregare con il corpo. Alla scuola di san Domenico*, Ancora, Milano 2005; C. Aubin, *Pregare con il corpo. San Domenico ispira...*, Qiqajon, Bose 2016.

[93] Si vedano i testi del *De modo orandi corporaliter sancti Dominici*, a cura di Gianni Festa e Francesco Santi, pubblicati con un ampio corredo iconografico, in G. Festa-A. Paravicini

Una terza risorsa. Nel 1986, il barnabita Antonio Gentili (1937-) e il cappuccino Andrea Schnöller (1959-) pubblicavano il celebre libro *Dio nel silenzio. Manuale di meditazione*[94], che ad oggi ha superato le dieci edizioni. L'accostamento di silenzio e meditazione è fecondo e tale manuale offre una grande ricchezza di esemplificazioni teoriche e pratiche, pur essendo privo di note a piè di pagina a suffragio di quanto scritto, seppur avvalorato da un utile glossario e da un'ampia bibliografia finale.

Una quarta risorsa coglie nell'intreccio tra *musica, silenzio e ascolto* un plesso da approfondire e un'indicazione pastorale importante[95]. Tra i vari percorsi, segnaliamo la fecondità del contributo di Guardini che ha saputo unire amore per la liturgia, profondità teologica e afflato spirituale a una grande intenzionalità educativa[96].

4.4. Un possibile itinerario di formazione-approfondimento

Un possibile itinerario formativo, che abbracci il vasto e complesso ambito della meditazione, potrebbe essere articolato considerando le seguenti dimensioni, in vista di un approfondimento che tratti aspetti comuni e aspetti specifici.

Descriviamo in modo essenziale i titoli delle sezioni indicando dei riferimenti bibliografici essenziali in nota.

Bagliani-F. Santi (curr.), *Domenico di Caleruega alle origini dell'Ordine dei Predicatori. Le fonti del secolo XIII*, Edizioni del Galluzzo, Firenze 2021, 1123-1161.

[94] A. Gentili-A. Schnöller, *Dio nel silenzio. Manuale di meditazione*, Ancora, Milano 2019.

[95] Tra le esperienze "laiche", si veda l'Accademia del silenzio, www.accademiasilenzio.lua.it, che ha promosso una collana presso l'editrice Mimesis. Da ricordare gli studi di Marco Vannini, si vedano anche le proposte del Centro di formazione alla meditazione cristiana di Roma, www.meditazionecristiana.it Cf. J.-M. Gueullette, *La preghiera silenziosa. Stare alla presenza*, Paoline, Milano 2012.

[96] R. Guardini, *Volontà e verità. Esercizi spirituali*, Morcelliana, Brescia 2022[3], tra le decine di titoli, in questo grappolo di riflessioni del 1930 si trovano pagine di grande sapienza sul corpo, il respiro, la meditazione che mantengono inalterata la loro freschezza. S. Zucal, *Guardini, filosofo del silenzio*, Borla, Roma 1992; R. Guardini, *Silenzio e verità*, a cura di G. Osto, Messaggero, Padova 2022.

1. Meditare è un'attività umana[97].
2. La meditazione nel Sanatana Dharma (induismo)[98].
3. Scuole buddhiste e forme di meditazione[99].
4. La meditazione nel cristianesimo: introduzione[100].
5. Meditazione e Bibbia tra ebraismo, cristianesimo, monachesimo e modernità[101].
6. Figure, esperienze, metodi diversi nel primo millennio cristiano[102].
7. Figure, esperienze, metodi diversi nel secondo millennio cristiano[103].
8. Tendenze contemporanee: metodi, terapie, benessere, silenzio[104].

---

[97] P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005; H. Arendt, *La vita della mente*, Il Mulino, Bologna 2009; M. Bielawski, *Meditatio*, Etabeta, Lesmo 2019; Ch. André (éd.), *La méditation en Occident*, Ser, Paris 2019.

[98] J. Miller, *I veda. Armonia, meditazione e realizzazione*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1978; J. Monchanin, *Mistica dell'India, mistero cristiano*, Marietti, Genova 1992; H. Le Saux, *Risveglio a sé risveglio a Dio*, Servitium, Sotto il Monte (BG) 2011; A. Bayer-M. Bielawski-P. Caracchi-P. Goujon-J.-M. Gueullette-M. Yūshin Marassi-C. Mascarello-J. Scheurer-F. Sferra-B. Standaert, *I sentieri della meditazione. Vie cristiane, induiste e buddhiste*, prefazione e cura di Matteo Nicolini-Zani, Qiqajon, Bose 2024.

[99] T. Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1992; T. Merton, *La contemplazione cristiana*, Qiqajon, Bose 2001; L. Mazzocchi, *Delle onde e del mare. L'avventura di un cristiano in dialogo con lo zen*, Paoline, Milano 2006.

[100] C. A. Bernard, *Meditazione*, in S. De Fiores-T. Goffi (curr.), *Nuovo dizionario di spiritualità*, Paoline, Roma 1979, 947-954; K. Tilmann-H. T. von Peinen, *Guida alla meditazione cristiana*, Queriniana, Brescia 1980.

[101] G. Moioli, *Preghiera*, in *Nuovo dizionario di teologia*, Paoline, Roma 1977, 1198-1213; E. Bianchi, *Preghiera*, in G. Barbaglio-G. Bof-S. Dianich, (curr.), *Teologia*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2002, 1188-1216; M. Magrassi, *Bibbia e preghiera. Guida alla lectio divina*, Ancora, Milano 2016; C. M. Martini, *La scuola della Parola*, Opera Omnia 4, Bompiani, Milano 2018.

[102] L. Fracassa, *A caccia della lepre. La meditazione silenziosa nella tradizione cristiana*, Lindau, Milano 2021; O. Clément-J. Serr, *La preghiera del cuore*, Ancora, Milano 2015.

[103] Anonimo del XIV secolo, *La nube della non-conoscenza e gli altri scritti*, Ancora, Milano 1997; Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*; Teresa d'Avila, *Il castello interiore*.

[104] B. Marchica, *Consapevolezza*, Edizioni Messaggero, Padova 2018; P. D'Ors, *Biografia del silenzio*, Vita e Pensiero, Milano 2014.

9. Meditazione, arti, corpo, movimento[105].
10. Riprese recenti della meditazione nel cristianesimo occidentale[106].

5. A mo' di conclusione: il cristianesimo nella storia

La sfida perennemente aperta è quella della Pentecoste, cioè di dire in tutte le lingue umane il mistero di Dio rivelato in Cristo, nello Spirito. Il rapporto tra preghiera cristiana e altre forme religiose è uno dei tanti cantieri aperti nei quali possiamo collocare, a mo' di conclusione aperta, queste altre parole di Pietro Rossano.

> «Tutti sanno, o dovrebbero sapere, che anche i metodi e le forme dell'ascesi e della mistica cristiana non sono piovuti dal cielo. L'esame di coscienza era inculcato dagli stoici, i pitagorici erano famosi per il silenzio, il neoplatonismo era specializzato nell'indicare i gradi della contemplazione fino all'estasi finale. Se poi si guarda alle forme della preghiera cristiana, fin dai tempi del Nuovo Testamento appaiono *modellate* sulle forme giudaiche, ellenistiche, romane tra le quali sono nate. Ogni cultura ha espresso i suoi modi di orazione e indicato vie per il cammino spirituale, e anche qui la legge del vangelo è assumere, purificare, elevare. Non mi sento quindi di condividere la posizione secondo cui tutti i metodi venuti dall'Asia sarebbero un'invenzione del diavolo, e quindi sarebbero da respingere perché legati a doppio filo con una visione del mondo che il cristiano non può condividere. Che oggi esista una *commercializzazione* di tali metodi, è vero; che in non pochi casi quelli che ne fanno uso vengano a perdere la pratica cristiana, è vero; che la matrice non cristiana sia sempre lì pronta a emergere, soprattutto quando i metodi sono inculcati da certi maestri, è vero, ed è triste. Ma ciò non dovrebbe escludere, a mio avviso, che sia possibile pensare a *una*

---

[105] J. H. Nouwen, *Contempla la bellezza del Signore. Pregare con le icone*, Queriniana, Brescia 1998; A. F. Ambrosio-C. Aubin, *Inginocchiarsi*, Cittadella Editrice, Assisi 2021; G. Osto, *Camminare. Un kit teologico*, Edizioni Messaggero, Padova 2020.

[106] J. Main, *Dalla parola al silenzio. Via semplice alla meditazione*, Appunti di Viaggio, Roma 2006; J. Main-L. Freeman, *Imparare a meditare nella tradizione cristiana*, Edizioni Berti, Piacenza 2005; T. Keating, *Invito all'amore. La via alla contemplazione cristiana*, Cittadella, Assisi 1996; Id., *Risvegli. La pratica della lectio divina*, Appunti di viaggio, Roma 2003.

certa autonomia dei metodi di fronte al contesto ideologico nel quale sono stati elaborati: altrimenti dovremmo negare all'uomo ogni vera capacità di muoversi verso Dio "con i passi del cuore" (S. Tommaso), e di intravedere un cammino verso di lui, sotto l'influsso della sua chiamata. E quello che hanno trovato questi esploratori dello spirito e in particolare i cercatori di Dio si può considerare *ricchezza per tutti e patrimonio religioso dell'umanità»*[107].

Scegliamo di concludere citando un altro testimone italiano, padre Giovanni Vannucci (1913-1984), religioso dei Servi di Maria, esploratore di sentieri profetici[108], come quello testimoniato da un libretto pubblicato nel 1978: *Il libro della preghiera universale*, dal quale, come nostra conclusione, scegliamo l'introduzione.

«La raccolta di preghiere che pubblichiamo è nata dall'esigenza di conoscere, pregando, il cuore delle tradizioni religiose cristiane e non cristiane. Non è, quindi, una antologia di testi religiosi, ma un libro della preghiera universale.

Il momento della preghiera pone la coscienza umana al di là di tutte le dispute e differenziazioni concrete, in un rapporto vivo e pacifico con il Mistero divino, fonte e origine di ogni anelito ed espressione di preghiera. Le diversità vengono annullate; le espressioni si spogliano delle loro durezze; la Presenza che feconda i Segni è raggiunta; l'anima ne esce, arricchita e dilatata, con una visione nuova dell'uomo: essere che prega non per debolezza o terrore, ma per partecipare con verità e realtà alla vita.

La scelta dei testi è stata guidata, non potevano fare diversamente, dalla nostra sensibilità occidentale e cattolica. Abbiamo distribuito i brani scelti lungo i giorni della settimana, ispirandoci per i primi cinque al pianeta che dà il nome del giorno.

Il Lunedì, giorno della Luna, ci è sembrato appropriato a raccogliere le preghiere dell'India. La Luna è da loro considerata la Madre delle anime, il luogo ove soggiornano dopo la morte e avanti la loro rinascita;

---

[107] P. Rossano, *Dialogo di monaci cristiani e monaci non cristiani: possibilità e difficoltà* [1981], in Id., *Dialogo e annuncio cristiano. L'incontro con le grandi religioni*, Paoline, Cinisello Balsamo (Mi) 1993, 287-297, 295-296, corsivi nostri.

[108] Si veda l'ampia ricerca, M. M. Marinello, *Giovanni M. Vannucci OSM, pellegrino dell'assoluto e precursore del dialogo*, prefazione di Giancarlo Bruni, Cittadella Editrice, Assisi 2023.

Signora dei viventi che nascono, crescono e decrescono nel tempo. Il Martedì, giorno di Marte, dio dell'impeto guerriero, ci è apparso più consono alla preghiera dei credenti islamici, ardenti e intransigenti testimoni dell'unicità di Dio. Nel Mercoledì, giorno di Mercurio-Hermes, il principio attivo di ogni trasformazione, sintesi dell'ispirazione, della ragione e della sapienza, abbiamo raccolto brani della ricerca Ermetica e della religione dei *Maghi* di Zoroastro. Nel Giovedì, giorno di Giove, il Custode della Legge, dell'Ordine, della Giustizia che conducono alla Liberazione, abbiamo raccolto i testi del Buddhismo e del Taoismo che espongono la Via della Liberazione. Il Venerdì, giorno della Passione, simbolo dell'Agonia di Cristo per lo scandalo della divisione dei cristiani, raccoglie delle preghiera nate nelle Chiese separate da Roma. Il Sabato, giorno santo per gli Ebrei, non poteva non essere il giorno della preghiera con loro. La Domenica, giorno del Sole e del Signore, è consacrata alla Cattolicità, all'Universalità, e abbiamo scelto quelle preghiere della Chiesa di Roma che accolgono la Verità dell'Islam, la Speranza dell'Ebraismo, la serena Fiducia dell'Induismo, l'Abbandono fidente del Buddhismo, lo Slancio del Cristianesimo»[109].

---

[109] G. Vannucci, *Il libro della preghiera universale*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978, VII-VIII; A. M. Di Nola (cur.), *La preghiera dell'uomo. Antologia delle preghiere di tutti i tempi e di tutti i popoli*, Guanda, Parma 1963[2]; P. Miquel-M. Perrini (eds.), *Preghiere dell'umanità*, Queriniana, Brescia 2022.

II

LA MEDITAZIONE TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Lorella Fracassa

Sguardo sul presente

Negli ultimi decenni, vocaboli come "meditare" o "meditazione" hanno conquistato il *mainstream*; zen, yoga, pratica, campo energetico, *mindfulness*, ecc. sono entrati nel linguaggio comune. Alla varietà del lessico corrispondono tipi diversi di meditazione, come diversi sono i *backgrounds* culturali e gli obiettivi che perseguono, tanto da richiedere una sorta di bussola che aiuti a orientarsi: è lo scopo "empirico" di questo scritto, che non avrà la profondità né il respiro di una trattazione ma tenterà di mettere in luce aspetti salienti, non sempre noti, comuni all'antica meditazione cristiana e a quelle orientali, dilaganti in un Occidente segnato dalla continua erosione, se non evaporazione, della bimillenaria tradizione cristiana.

Occhieggia un intento apologetico? No. L'esperienza del dialogo interreligioso alimenta una sensibilità nuova che ne evidenzierebbe l'anacronismo, oltre all'inefficacia. È invece opportuno sollecitare il confronto tra le differenze, talvolta fautrici di novità, tal altra di riscoperta delle perle perdute della propria tradizione religiosa.

1. Meditazione sotto analisi

Le pratiche meditative hanno attirato l'interesse delle neuroscienze e gli studi effettuati sui meditanti, monaci tibetani *in primis*[1], hanno

[1] Cf. www.neurowebcopywriting.com/i-mantra-funzionano-o-no-la-risposta-delle-neuroscienze/?cn-reloaded=1: «Avendo incontrato negli anni diverse persone che praticano yoga, meditazione o recitazioni interminabili di mantra, mi sono sempre chiesto se

permesso di classificarle in base alle onde cerebrali attivate:

- *Gamma* (alta frequenza): emesse in stato di concentrazione; caratterizzano la meditazione focalizzata, come quella zen.

- *Beta* (alta frequenza): emesse quando la mente non è concentrata né a riposo. È lo stato in cui si trascorre la maggior parte del tempo. La pratica dello Za-zen permette di passare da onde *beta* a *gamma*.

- *Alpha* (bassa frequenza): emesse in stato di riposo, di rilassamento; caratterizzano la meditazione di monitoraggio come la *mindfulness*, le pratiche yogiche e la meditazione trascendentale.

- *Theta* (più bassa frequenza): emesse nella fase Rem del sonno, sotto ipnosi, nell'accesso all'inconscio; sono prossime alle onde *delta* (bassissima frequenza) emesse durante il sonno profondo senza sogni; caratterizzano uno stato di assoluto rilassamento.

In casi di pratiche miste, che alternano *Shamatha* e *Vipassana*, si attivano onde *alpha* e *gamma*.

2. Benefici psicofisici

Queste pur succinte informazioni permettono di comprendere come, attraverso la meditazione, l'uomo possa influenzare gli stati psicofisici conseguendone benefici tangibili: riduzione di depressione, ansia, rabbia, stress; controllo dei pensieri; aumento dell'energia; stato di calma, equilibrio; aumento del flusso ematico; rallentamento del battito e miglioramento delle malattie cardiache; rinforzo del sistema

---

esistessero degli studi scientifici sulla reale efficacia di queste pratiche. La risposta è affermativa. Il numero di ricerche neuroscientifiche su mantra, preghiere e meditazione è andato aumentando nel corso degli ultimi decenni, dimostrandone precisi effetti neurologici e terapeutici. I pionieri sono stati i lama tibetani, che hanno accettato di sottoporre a risonanza magnetica funzionale il cervello di alcuni monaci nei primi anni 2000 in una serie di test condotti presso il laboratorio di *neuroimmaging* funzionale del Wisconsin». Queste esperienze sono riportate in D. Goleman-Gyatso Tenzin (Dalai Lama), *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*, Mondadori, Milano 2011.

immunitario, ecc[2]. Ciò spiega l'utilizzo consueto di pratiche meditative a livello medico-sanitario, affermatosi in alcuni paesi (Usa); anche in Italia sono attive alcune sperimentazioni, come la pratica del *Tai Chi & Qi Gong* presso lo I.O.V. (Istituto Oncologico Veneto) di Padova[3] e la meditazione tibetana *Tong Len*[4] all'ospedale Bellaria di Bologna; inoltre è diffusa la *mindfulness*[5].

Di derivazione taoista, buddhista o induista, le meditazioni orientali hanno in comune un approccio olistico che non parcellizza l'uomo per curarne i singoli organi, ma agiscono sull'unità psico-corporea. La cultura occidentale, al contrario, ci ha consegnato il meditare come un atto prevalentemente razionale, cognitivo, d'ambito filosofico-teologico. Ma non è sempre stato così, come rivelano le antiche lingue europee.

3. Alla radice della meditazione

Tra le radici semantiche indoeuropee si annovera *Med**– che custodisce il senso e la pratica della *cura* fisica e interiore. Connotando le culture antiche, il lessico ne riflette lo spessore semantico, come risulta in greco da alcuni verbi:
- *médo*: darsi pensiero, curarsi di qualcosa;
- *médomai*: rivolgere nella mente, pensare, meditare, prendersi cura di;
- *meletào*: curare, esercitare, praticare, meditare, studiare a memoria; da *meleào*; deriverà la *melète* biblica, cioè la meditazione dei Padri del deserto.

---

[2] Per ulteriori informazioni sono consultabili molteplici siti di diverso livello culturale, tra cui: Cf. www.hunimed. eu/it/news/12-benefici-della-meditazione-testati-scientificamente/ Cf. www.focus.it/scienza/salute/meditare-fa-bene-e-scientifico

[3] Cf. www.ioveneto.it/un-percorso-di-benessere-mentale-per-pazienti-caregiver-e-personale-dellistituto/

[4] Cf. https://salute.bio/portfolio/meditazione-tibetana-in-ospedale-prima-ricerca-scientifica-la-mondo/

[5] Cf. www.repubblica.it/salute/2022/04/16/news/meditare_si_ma_farlo_come_scienza_comanda 345238 734/#:~:text=Un%20aiuto%20per%20la%20terapia%20del%20dolore&text=Sia%20per%20gli%20adulti%20che,mente%2C%20la%20tendenza%20a%20ipercontrollare.

Anche i verbi latini esprimono significati analoghi:
- *medeor*: far guarire, curare, aiutare, rimediare, provvedere;
- *medico/medicor*: medicare, curare, trattare;
- *meditor* (frequentativo di *medeor*): meditare, riflettere, esercitarsi, studiare, comporre.

Questo vocabolario evidenzia come l'attenzione fosse rivolta sia all'*homo exterior* sia a quello *interior* per il quale, non circoscritto dall'astrazione "mentale" (riflettere, studiare), era previsto anche un aspetto "pratico" (rimediare, esercitarsi, provvedere a, comporre)[6] che rimase appannaggio della cultura monastica per poi perdersi nei meandri del tempo. Che sia proprio l'attuale "ricorso" storico a chieder conto all'Occidente dei suoi smarrimenti? L'attrazione esercitata dalle meditazioni orientali, in tal caso, potrebbe avere il gusto della novità, quanto sollecitare un ritorno alle origini.

4. *Similia* e *dissimilia*

4.1. I modelli antropologici

Posto che meditare significhi 'prendersi cura di sé', non altrettanto uniforme è il modello antropologico da cui originano le pratiche, innervate da metafisiche e tradizioni religiose differenti; pertanto è utile premettere una breve *explicatio terminorum*.

1. Al modello greco che univa *sòma*[7] e *psyché* il cristianesimo antico

---

[6] Sull'argomento si segnala il testo di P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005, che dedica un capitolo all'*Eis Heautòn* (Colloqui con sé stesso) di Marco Aurelio, i "quaderni" degli esercizi quotidiani dell'imperatore, praticante stoico.

[7] Il termine *soma* indica la dimensione corporea, anche se in realtà il "corpo" inglobava tutti gli aspetti umani; *psyché/anima* è il principio che dona vita e, pur diversamente sviluppato e organizzato, è comune a tutti gli esseri viventi. Platone iniziò la riflessione sulla natura e le caratteristiche della *psyché/anima*. Nel linguaggio cristiano *pneuma* indica il "soffio divino", lo Spirito che abita nel cuore dell'uomo sollecitandolo ad assimilarsi al Figlio, secondo il processo della "figliazione divina" di cui parla il Prologo di Giovanni, cf. Gv 1,12-14: «A quanti lo accolsero, diede il potere di divenire figli di Dio, a coloro che

aggiunse *pneuma*; questa definizione paolina[8] informerà la patristica, come si legge in Ireneo di Lione: «L'uomo perfetto è composto da tre elementi: corpo, anima e Spirito; quello che ci porta la salvezza e ci dà la forma è lo Spirito»[9]. Con il tempo la terminologia è stata semplificata in corpo-anima, attribuendo all'anima il carattere immortale. Pertanto, la perdita del corpo e delle funzioni psichiche, non coinvolge il soffio divino e immortale che abita l'uomo[10].

2. Anche il *Vedismo* indiano ha concepito l'uomo dotato di un "soffio vitale"[11] divino, che le *Upanishad* chiamano *Athman*, il sé individuale, distinto ma della stessa natura del *Brahman*, anima universale del mondo: «"Si in verità tutto questo è *Brahman*, questo *athman* è *Brahman*»[12]. *Brahman* non crea l'uomo ma è la divinità universale e impersonale con cui l'*athman*, che ne è una scintilla, aspira a ricongiungersi, liberandosi (*moksa*) dalle rinascite terrene (ciclo del *samsara*). Le *Upanishad* invitano a meditare sull'*athman* sottolineandone la natura divina: *Tat tvam asi* cioè: "quello (*ath-man-Brahman*) sei tu"»[13].

---

credono nel suo nome, i quali […] da Dio furono generati». È importante precisare che Giovanni distingue tra *tékna Theòu* (figli di Dio) e *Uiòs* (Figlio) attribuito a Gesù. Nelle sue lettere, Paolo utilizza il lessico giuridico della *hyiothesía* "adozione filiale" come si legge in Rm 8,15-16: «ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: Abbà, Padre! Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio»; cf. Gal 4,5-6: «[…] perché ricevessimo l'adozione a figli. E che voi siete figli ne è prova il fatto che Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre!».

[8] Cf. 1Ts 5,23.

[9] Cf. Ireneo di Lione, *Contro le eresie*, V, 9,1.

[10] In merito alla costituzione dell'essere umano, nel corso dei secoli sono state sviluppate tesi diverse: da quella tripartita di ascendenza neoplatonica, sottesa agli scritti paolini e a tutta la Patristica, a quella dicotomica (corpo/anima), fino a quella monistica o olistica, sostenuta in particolare dalla Chiesa Avventista del Settimo Giorno. Si tratta di modelli nati in contesti culturali diversi (ad es: cultura cristianizzata o pagana; cristianesimo cattolico o protestante, ecc.) all'interno dei quali trovano la loro giustificazione e funzionalità. A parer mio, il pluralismo culturale e religioso in cui viviamo richiederebbe una maggior precisazione dei modelli antropologici e del lessico, che evidenzino somiglianze e differenze, fugando confusioni ed equivoci semantici.

[11] Cf. *Rigveda* I, 115,1 (XX-XV sec. a.C.).

[12] Cf. *Mandukya Upanishad* 2, in R. Panikkar, *I Veda. Mantramanjari*, Rizzoli, Milano 2001, 991.

[13] Cf. *Chandogya Upanishad* VI, 8,6-7, in C. Della Casa, *Upanishad*, UTET, Torino 1976, 248.

3. Nel linguaggio attuale ricorre il modello *body-mind* (corpo-mente) che struttura l'uomo sul binomio *sòma/psyché*, vincolandolo alla relazione tra psichismo e corporeità; questo modello si ritrova nel Buddhismo che, basandosi sul principio dell'impermanenza di tutte le cose (*anicca*), esclude l'esistenza dell'eternità e dunque del divino; la ricaduta antropologica è espressa da *anatta* (*an-athman*), principio che nega l'esistenza nell'uomo dell'*athman* eterno/divino[14].

Ne consegue che alcune pratiche meditative sono focalizzate sull'immanenza psico-somatica mentre altre includono la trascendenza. Anche nel secondo caso, va comunque considerata la diversa concezione della divinità, poiché tanto è impersonale ed onnipervadente il *Brahman*, quanto personale, creatore e relazionale è il Dio trinitario cristiano. Neppure l'antropologia e il fine ultimo assegnato all'essere umano si equivalgono: l'uomo che condivide la natura divina del *Brahman*, ritenendosi una sorta di scintilla divina, desidera abbandonare la vita terrena per ritornare/fondersi con l'Essere universale; mentre l'uomo consapevole di essere una creatura, plasmata ad «immagine e somiglianza» del figlio di Dio, è chiamato a collaborare sinergicamente alla propria cristificazione[15], contribuendo a migliorare il mondo creato che ha ricevuto in dono.

---

[14] È importante precisare come, nel suo evolversi, il Buddhismo abbia sviluppato scuole di pensiero diverse che talvolta hanno modificato l'idea di *athman*. In proposito, scrive Philippe Cornu: «Le scuole però si differenziavano rispetto alla dottrina non buddhista dell'*atman*, che sosteneva l'esistenza di un sé permanente e trascendente, il quale non prendeva parte attivamente all'esistenza dell'individuo», *Dizionario del Buddhismo*, Mondadori, Milano 2003, 475. In merito all'esistenza della divinità è noto il "nobile silenzio del Buddha", interpretato talvolta in chiave nichilista, tal altra in senso apofatico. Ulteriori approfondimenti esulano dal presente lavoro.

[15] A riguardo, la patristica occidentale affermò il concetto paolino di «figliolanza divina» (cf. nota 7), poi precisato da Ireneo di Lione: «Infatti, questo è il motivo per cui il Verbo si è fatto uomo, e il Figlio di Dio, Figlio dell'uomo: perché l'uomo, entrando in comunione con il Verbo e ricevendo così la filiazione divina, diventasse figlio di Dio», Ireneo di Lione, *Adversus haereses*, 3,19. Con i Cappadoci, in particolare con Gregorio di Nissa, la patristica orientale elaborò il concetto di *théosis*/divinizzazione, per indicare il culmine dell'unione amorosa tra l'anima progredita e Dio che la inabita, senza che tale esperienza unitiva realizzata dall'amore influisca sulla diversità delle nature.

4.2. Le pratiche

Nonostante le differenze concettuali, le pratiche orientali presentano forti somiglianze esteriori che marcano la distanza rispetto alla proposta cristiana tradizionale. Ecco alcuni elementi comuni:

1. forte *coinvolgimento fisico* che richiede: postura eretta e vigile; attenzione al respiro; corpo silenzioso, tranquillo; talvolta è prevista la ripetizione mentale di un mantra (parola o suono);
2. approccio di tipo *esperienziale*;
3. importanza di un *metodo* per esercitarsi;
4. autorevolezza del *maestro di vita*, non del superiore gerarchico;
5. assenza del *primato della ragione*, di principi veritativi;
6. esperienza personale *socializzata* (gruppo di praticanti) ma *poco istituzionalizzata*.

L'accostamento a queste pratiche risulta facilitato e al contempo responsabilizzante, poiché il meditante non deve "render conto" a convenzioni socioculturali. Nel gruppo i praticanti condividono le esperienze, si confrontano e ricevono supporto; il maestro fornisce consigli tecnici e spiegazioni. Invece diverse permangono le finalità, dal momento che la medesima postura seduta ed eretta, vigile e silenziosa, è utilizzata tanto da chi medita cercando il «vuoto mentale»[16] quanto da chi tende alla realizzazione del sé.

È possibile rintracciare qualcosa di analogo nel cristianesimo?

5. Una meditante alle origini del cristianesimo

In effetti, quando definiamo Maria cristiana *ante litteram*, poniamo alle origini del cristianesimo una donna che medita. L'arte sacra spesso ha tentato di esprimere il raccoglimento, il silenzio della giovane china

[16] Il principio buddhista della vacuità *(shunyata)* è interdipendente con quello di "impermanenza" (*anicca*), pertanto la assenza di un *quid consistam* delle cose apre ad un vuoto inteso come oceano di possibilità. Potrebbe essere paragonato al "distacco" da ogni influenza psico-corporea, che i mistici cristiani finalizzavano al "farsi capacità", cioè farsi spazio accogliente della presenza divina.

sulle Scritture, o in ascolto dell'annuncio, o in contemplazione della Parola fatta carne. Tra gli evangelisti, la formazione medica ellenistica e la delicatezza del tratto personale, rendono Luca sensibile alle sfumature dell'anima di Maria e preciso nella scelta dei termini che, come pennellate fugaci, la tratteggiano "meditante" e ne rivelano lo stile: «Maria, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore»[17]. Il racconto dei pastori ha suscitato immagini, sensazioni e parole che cozzano tra loro (*symballo*) e Maria medita «serbando», «conservando»[18] il mistero che si dipana sfuggendo alla logica umana, incomprensibile alla ragione, ma che risuona «nel suo cuore» (*en thè cardìa authés*) nella profondità della sua persona. Anche dopo il ritrovamento di Gesù nel tempio, Luca annota: «Sua madre conservava tutte queste cose in cuor suo»[19]. Maria "custodisce" ciò che mediterà «ruminandolo» nel suo cuore, come dirà Ambrogio di Milano.

6. Sviluppi della pratica meditativa cristiana

Nei primi secoli, il processo di inculturazione indusse il cristianesimo a sviluppare sia l'aspetto dottrinale sia quello spirituale e "pratico", rispettando il binomio ortodossia-ortoprassi caratteristico delle filosofie ellenistiche. Ne danno testimonianza molti *Detti* dei Padri del deserto:

> «Il fratello, avendo preso il libro e volendo mettervi i segni di punteggiatura, trovò che mancavano alcune parole e disse all'anziano: "Mancano alcune righe abba". Gli disse l'anziano: "Va', prima fa' quello che c'è scritto, poi vieni e ti scriverò il resto"»[20].

---

[17] Cf. Lc 2,19: «*Mariàm pánta syntérei tà rémata taûta symbàllousa en tê kardìa autês*».

[18] Pur essendo corradicali i verbi *synetéreo* e *diateréo* hanno sfumature semantiche diverse: il primo indica "conservare con scrupolo"; il secondo insiste sul "sorvegliare", "custodire". Infatti, il primo è riferito alle informazioni avute dai pastori, il secondo a ciò che Maria comprende del Figlio di Dio che le si rivela a poco a poco.

[19] Cf. Lc 2,51: «*kaì e méter autoû dietérei pànta tà rémata en tê kardìa autês*».

[20] Cf. *Detti editi ed inediti dei Padri del deserto*, a cura di S. Chialà e L. Cremaschi, Qiqajon, Magnano 2002, 35.

> «Un anziano disse: "I profeti hanno scritto i libri; sono venuti i nostri padri e li hanno messi in pratica; quelli dopo di loro li hanno imparati a memoria; infine è venuta questa generazione che li ha copiati e li ha riposti inutilizzati sulle mensole"»[21].
> «Abba Giacomo disse: "Non c'è bisogno soltanto di parole! In questo tempo vi sono molte parole tra gli uomini. Ma c'è bisogno di opere; questo è necessario e non le parole, che non portano frutto"»[22].

In età già precostantiniana i deserti egizi erano stati popolati da anacoreti, i cui *abbas* forgiarono una spiritualità ricca di saggezza e di sapienza ispirata, che diffusero sfuggendo gli attacchi degli alessandrini (IV-V sec.), fecondando il cristianesimo orientale e occidentale. Così la pratica meditativa, iniziata dai Padri del deserto, si sviluppò in Oriente come *preghiera esicasta*, mentre in Occidente, giunta con Giovanni Cassiano, fermentò la spiritualità dell'epoca e, come un fenomeno carsico, riemerse lungo i secoli, fino ai nostri giorni.

6.1. I Padri del deserto e la preghiera del cuore

Quanti nel cenobio di Nitria trascorrevano il biennio propedeutico all'anacoresi, seguivano gli insegnamenti degli *abbas*: erano anziani ammaestrati dalle sabbie del deserto ed esperti del cuore umano, ai quali gli eremiti tornavano per prendere consiglio o "farsi dare la parola" da meditare nei loro eremi; gli *abbas* tramandavano un metodo semplice ma rigoroso:

1. le *condizioni* imponevano allontanamento dalla mondanità e ricerca di solitudine; restare in silenzio, in ascolto; riposare nella quiete. «*Fuge, tace, quiesce*»[23] dirà in modo icastico abba Arsenio, mentre ad Antonio abate è attribuita una maggiore espressività:

> «Come i pesci muoiono se indugiano sull'asciutto, così i monaci che si attardano fuori della cella e rimangono con uomini mondani svigoriscono il fervore della loro quiete (*esichia*)»[24].

---

[21] *Ibid.*, 34.

[22] *Ibid.*, 36.

[23] *Ibid.*, 123.

[24] *Ibid.*, 83-84.

Queste erano le condizioni necessarie, propedeutiche alla pratica meditativa.

La *meditazione* si articolava in due momenti:

a) l'*ascolto della Parola*, preparato dal silenzio, era necessario per coloro che non avevano il testo scritto (le copie scarseggiavano) e per i monaci analfabeti che dovevano memorizzare la Scrittura; Atanasio racconta che anche Antonio, benché colto, conosceva la Scrittura a memoria[25]. La Parola veniva ascoltata e riascoltata, non solo per ricordarla ma anche perché ammorbidisse il cuore, come spiega abba Poemen con immagini dal gusto classico:

> «La natura dell'acqua è tenera e quella della pietra è dura, ma il boccale appeso sopra la pietra, goccia a goccia la fora. Allo stesso modo, la parola di Dio è tenera, ma il nostro cuore è duro; se però l'uomo ascolta insistentemente la parola di Dio, il suo cuore si apre a temere Dio»[26].

b) la *melète* o *ruminatio* seguiva l'ascolto della Scrittura e consisteva nella ripetizione mantrica di una parola o versetto biblico, che l'eremita "ruminava" in silenzio, anche durante i lavori manuali, nella solitudine del suo eremo. Lo stesso Antonio aveva insegnato l'importanza della *ruminatio*:

> «Abba Antonio disse: "Al cammello basta poco cibo: lo conserva dentro di sé finché non sia rientrato nella sua stalla, poi lo fa risalire, lo rumina finché non entri nelle sue ossa e nella sua carne. Al cavallo invece occorre molto cibo: mangia ogni momento e subito perde tutto quel che ha mangiato. Non siamo dunque come il cavallo, cioè non recitiamo le parole di Dio ad ogni momento senza metterne in pratica nessuna ma siamo simili al cammello, recitando ciascuna delle parole della Santa Scrittura, custodendole in noi finché le abbiamo compiute, perché coloro che hanno compiuto queste parole erano uomini come noi, combattuti dalle passioni»[27].

---

[25] Cf. Atanasio, *Vita di Antonio*, a cura di Christine Mohrmann, Fondazione Lorenza Valla-Mondadori, Milano 2007, 13: «Stava così attento alla lettura delle Scritture, che nulla di quanto vi è scritto ricadeva sterile in terra dalla sua mente. Ricordava tutto: la memoria, per lui, teneva il posto dei libri».

[26] Cf. *Detti editi ed inediti dei Padri del deserto*, 21. Questo detto riecheggia il lucreziano: «*sicut gutta cavat lapidem*», Lucrezio, *De rerum natura*, I,314.

[27] *Ibid.*, 35.

La meditazione della parola, oltre che plasmare il cuore, aveva anche l'arduo compito di custodirlo:
2. la *nèpsis* o *custodia del cuore* esigeva attenzione e capacità di discernimento, perché non fosse danneggiata l'integrità del "luogo interiore" in cui avveniva l'incontro intimo con il Signore. Contrariamente al pensiero comune, il deserto non impediva l'affacciarsi dei desideri o la ricerca del piacere che, essendo psichismi propri della natura umana, trovano stimoli in ogni contesto. Ricordi dei beni lasciati, pensieri, immagini mentali: tutto ciò nuoceva alla meditazione perché, producendo attaccamento, deviava le energie dell'anacoreta. Abba Evagrio Pontico[28] era il più esperto nella cardiognosi e molto ricercato dagli eremiti. Il suo studio sui *loghismòi*[29] ne ha fatto lo psicologo/psico-terapeuta del deserto, preoccupato di insegnare ai monaci come distinguere tra il *loghismòs* che si affaccia all'insaputa dell'uomo e di cui non è responsabile, e il consenso volontario che l'uomo può accordargli o meno, e di cui invece è responsabile:

> «Che questi [i pensieri] molestino o non molestino l'anima, non è cosa in nostro potere, ma che si attardino e non si attardino [in essa], che

---

[28] Nato nel 345 (ca.) a Ibora del Ponto (odierna Turchia settentrionale), ricevette una formazione culturale raffinata; Basilio Magno lo consacrò lettore (370-379); nel 380 fu ordinato diacono da Giovanni Crisostomo a Costantinopoli dove rimase fin quando si allontanò per evitare gli intrighi imperiali. La scelta della vita monastica lo portò nel deserto di Nitria dove conobbe Macario Alessandrino e Macario il Grande (o l'Egiziano, fondatore del monachesimo del deserto di Sceti, oggi Wadi en Natrun). Molto apprezzato dai monaci intellettuali origenisti, Ammonio e i Lunghi Fratelli per primi ne fecero il loro *abbà*, chiamandolo "beato Evagrio". Morì durante l'epifania del 399, prima che Teofilo di Alessandria si scagliasse contro i monaci e ne facesse distruggere gli eremitaggi, costringendoli alla fuga.

[29] Gli otto *logismòi/* (*loghismoi*) sono pensieri malvagi/suggestioni mentali, che ostacolano il monaco nel perseguire l'*apàtheia* (tranquillità, distacco). Chiamati "pensieri, demoni, spiriti" secondo la demonologia monastica, in Occidente divennero i "vizi" con Giovanni Cassiano, discepolo e volgarizzatore di Evagrio. In seguito, preoccupato che anche i laici avessero uno strumento per analizzare la propria anima, Gregorio Magno (V-VI sec.) li riordinò elencando gli attuali "sette peccati capitali". È interessante notare come il "distacco" abbia grande importanza anche nelle tradizioni orientali, tanto che il buddhismo considera l'attaccamento, con l'ignoranza e l'odio, un "veleno mentale".

muovano le passioni o non le muovano, [questo] dipende da noi»[30].
«Il peccato è acconsentire al piacere proibito proposto dal pensiero»[31].

Diagnosticato il male, Evagrio indicava una terapia modellata sul comportamento del Signore Gesù:

> «[Nostro Signore Gesù Cristo] oltre al suo insegnamento, ci ha donato ciò che lui stesso ha fatto quando è stato tentato da Satana, in modo che nel tempo della battaglia, quando i demoni combattono con noi e lanciano i loro dardi, noi diamo loro una risposta a partire dalle Scritture perché non rimangano in noi pensieri impuri»[32].

Si tratta del metodo dell'*antìrrhesis*, che consiste nel controbattere alla tentazione con un versetto biblico; ciò impedisce di assecondare il *loghismòs* e ristruttura il pensiero intorno alla virtù. Il Pontico redasse elenchi di citazioni bibliche per ciascun *loghismòs*, perché i monaci potessero memorizzare e meditare la Scrittura in modo mirato, secondo i bisogni spirituali di ciascuno. Il metodo di Evagrio farà scuola e sarà ripreso da altri autori:

> «Non c'è altro mezzo per vincere tutte le passioni se non quello di invocare il nome di Dio [...] rifugiarci nella preghiera del nome di Gesù […] il nome di Dio, quando è invocato, annienta tutte le passioni senza che noi ci rendiamo conto del modo in cui avviene»[33].

3. La *formula/mantra* indica il versetto/parola biblica ruminata durante la *melète*, come testimoniò Cassiano quando, approdato a Marsiglia, trascrisse gli insegnamenti dei Padri del deserto, riportando le *Collationes* sulla preghiera di abba Isacco: «Per avere in voi perennemente il ricordo di Dio, tenete sempre davanti agli occhi questa formula: "O Dio, vieni a salvarmi; Signore, vieni presto in mio aiuto"»[34].

---

[30] Cf. Evagrio Pontico, *Trattato pratico*, a cura di P. Bettiolo, *Per conoscere lui*, Qiqajon, Magnano 1996, 194.

[31] *Ibid.*, 210.

[32] Cf. Evagrio Pontico, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhetikos*, Qiqajon, Magnano 2005, 47-48.

[33] Cf. Barsanufio, *Piccola filocalia della preghiera del cuore*, Paoline, Milano 1988, 83-84.

[34] Cf. Giovanni Cassiano, *Collatio X*, in *Abba, cos'è la preghiera?*, Qiqajon, Magnano 2000, 86.

La fonte citata è importante poiché documenta l'uso della ripetizione *formulare*, analoga a quella *mantrica* orientale. Nel corso del tempo, il versetto indicato da abba Isacco fu declinato in molteplici varianti rispondenti a sensibilità diverse; pertanto, la formula «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me» nella preghiera del *Pellegrino russo* sottolinea il *pénthos* (pentimento) tipico della spiritualità russa diventando: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Si diffusero anche forme abbreviate, come: «Signore Gesù, abbi pietà di me» o «Signore Gesù», fino alla monologia: «Gesù». A motivo della frequente invocazione del nome, questa pratica è stata chiamata anche "Preghiera del Nome".

4. Le *attenzioni psico-fisiche* non ebbero una sistematizzazione metodologica, pur essendo presenti negli insegnamenti degli *abbas*; ad esempio, Evagrio insisteva sul controllo delle sensazioni:

> «Lascia andare le esigenze del corpo durante la preghiera, perché una punzecchiatura di pulce, di pidocchio, di zanzare, o di mosca non ti faccia perdere l'immenso guadagno della preghiera»[35].

> «Quando preghi, non distrarti con lo sguardo: rinnega la carne e l'anima, e vivi secondo l'intelletto»[36].

Abba Isacco sottolineava come la ripetizione formulare esercitasse un controllo sui pensieri:

> «Questa formula l'anima la conservi in sé incessantemente, finché […] getti lontano da sé e rifiuti tutta la ricchezza e l'enorme patrimonio dei pensieri»[37].

> «E così avviene che a motivo dell'ignoranza di questa formula […] l'anima continuamente impedita, sempre errabonda e come fuori di sé, sia sbattuta qua e là […] accogliendo continuamente un pensiero dopo l'altro, come non avverte il loro arrivo e il loro principio così non avverte la loro fine e la loro partenza»[38].

---

[35] Cf. Evagrio Pontico, *La preghiera*, Città Nuova, Roma 1999, 126.

[36] *Ibid.*, 128.

[37] Cf. Giovanni Cassiano, *Collatio X*, in *Abba, cos'è la preghiera?*, 92.

[38] *Ibid.*, 84.

L'attenzione, che i Padri del deserto avevano riservato all'educazione del cuore, fece di loro gli iniziatori della *Preghiera del cuore*, che in seguitò diventò il focus della spiritualità esicasta orientale.

6.2. Tra esicasmo e… yoga cristiano

Il termine evagriano *apàtheia*[39], che indicava il distacco e la quiete perseguite dagli anacoreti, fu tradotto con *tranquillitas* da Cassiano mentre i monaci orientali lo sostituirono con il pressoché sinonimo *hesychìa*, da cui esicasmo. La spiritualità esicasta conobbe una particolare fioritura (XIII sec.) nei monasteri del Sinai e dell'Athos che ospitarono maestri notevoli, i Padri esicasti, i cui principi e metodi pratici sono raccolti nella *Filocalia*:

> «Che l'intelletto custodisca il cuore nel tempo della preghiera, si aggiri sempre all'interno del cuore e dal profondo del cuore elevi la preghiera a Dio. Appena avrà gustato come buono è il Signore e la sua dolcezza, l'intelletto non vorrà più allontanarsi dal cuore»[40].

Lo Pseudo-Simeone sottolinea la centralità del cuore e della sua custodia (*nèpsis*), facendo leva sul senso spirituale del "gusto" che coronerà l'impegno del monaco[41]. All'intelletto e al cuore, simbolicamente

---

[39] Tecnicismo stoico, il vocabolo *apàtheia* venne inficiato dalle condanne origeniste che coinvolsero anche Evagrio il Pontico, pertanto gli autori successivi, pur prodigandosi per mettere in salvo le opere dei due autori, ricorsero a opportune varianti lessicali.

[40] Cf. Pseudo-Simeone Nuovo Teologo, *Filocalia* IV, Gribaudi, Milano 2015, 510.

[41] Il grande teorico dei sensi spirituali è Origene che li definisce *divini, superiori, dell'anima* o *del cuore* ed enumera le capacità del *senso divino*. Cf. Origene, *Contra Celsum*, I, 48, PG 11, 750: «Colui che indaga più a fondo potrà dire che secondo la Scrittura esiste in certo modo un senso divino, che soltanto il beato riesce a trovare e del quale parla Salomone quando dice: "Tu troverai il senso di Dio" (Pr 2,5). Si potrà dunque affermare che i punti di riferimento di questo senso sono: una *vista* capace di vedere oggetti di natura più elevata di quella corporea; un *udito* appropriato a voci diverse da quelle che si formano nell'aria; un *gusto* che riesce ad assaporare il pane vivente, il pane che è disceso dal cielo e che dà la vita al mondo (Gv 6,33); così anche un *odorato* che riesce a percepire quel "buon odore di Cristo", per cui Paolo scrive di essere "per Dio il buon odore di Cristo" (cf. 2Cor 2,15); e un *tatto* come quello che ha fatto dire a Giovanni di aver toccato con le mani "il Verbo della vita" (1Gv 1,1)».

preminenti, gli esicasti aggiunsero l'attenzione all'*omfalòs* (ombelico) e stilarono le linee di una disciplina psicofisica precisa, di cui diedero indicazioni concrete:

> «Mettiti seduto nella celletta silenziosa, chiudi la porta, allontana la mente da ogni oggetto vano. Appoggia la barba contro il petto, volgi gli occhi e tutta la tua attenzione sul tuo ombelico, controlla la respirazione, scruta con la mente cercando il posto del cuore, dove soggiorna l'anima»[42].
> «Fin dal mattino siediti su un basso sgabello, di mezzo cubito, spingi lo spirito dalla ragione nel cuore, e mantienilo lì [...]. Controlla la respirazione in modo da non respirare nel modo consueto»[43].

Nonostante la semplicità delle loro conoscenze fisiologiche, le indicazioni degli esicasti sulla respirazione[44] erano talvolta così peculiari da meritare il confronto con il metodo di *Patañjali*[45]. Oltre alla respirazione, precisarono altri aspetti psicofisici: postura, ricerca del silenzio/quiete, controllo dei pensieri, subordinazione della mente al cuore, ricorso alla ripetizione formulare (preghiera di Gesù o del cuore), obbedienza al

---

[42] Cf. G. Vannucci, *Lo Joga cristiano. La preghiera esicasta* Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978, 9-10.

[43] Cf. Gregorio Il Sinaita, *Piccola filocalia della preghiera del cuore*, Paoline, Milano 1988, 206-207.

[44] Cf. Niceforo Aghiorita, *Piccola filocalia della preghiera del cuore*, 171: «Siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo – il tuo spirito intendo – nelle narici; è appunto questa la via di cui si serve il respiro per arrivare al cuore. Spingilo, sforzalo a discendere nel tuo cuore insieme con l'ario inspirata […] abitua il tuo spirito a non essere sollecito a uscirne. Agli inizi gli manca lo zelo – è il meno che si possa dire – per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma una volta che ne abbia contratta l'abitudine non proverà più alcun piacere a circolare al di fuori». Cf. Pseudo-Simeone Nuovo Teologo, *Filocalia* IV, Gribaudi, Milano 2015, 512 nota 22: «Appoggiando al petto la barba e volgendo il tuo occhio sensibile, con tutto l'intelletto, al centro del ventre, cioè allo ombelico, trattieni il respiro».

[45] Secondo alcuni autori Patañjali visse nel II sec. a.C. (non va confuso con l'omonimo grammatico). Non si hanno notizie biografiche ma gli è attribuito lo *Yoga Sūtra*, opera basilare dello *Yoga darśana*, la cui stesura finale avvenne probabilmente nei sec. V-VI d.C. Altri studiosi, collocando l'opera tra il I a.C. e il V d.C., riconducono la vita di Patañjali a quest'ultimo periodo. Probabilmente mise per iscritto una tradizione orale esistente; è considerato il fondatore del *Raja Yoga*, la disciplina mistica che funge da base dello Yoga classico (*Yoga darśana*).

maestro[46]. Dal confronto tra le pratiche sono emerse tante somiglianze, tra l'esicasmo e le meditazioni orientali, da giustificare la neo-definizione di "joga cristiano" attribuita alla pratica esicasta[47].

Oltre agli aspetti citati che presentano analogie con le *āsana* (posture), con il *prānāyāma* (respirazione), con la *japa* (ripetizione) di un *mantra* (parola/sillaba sacra), padre Vannucci considera i "centri sottili"[48] e si sofferma sui *chakra*. Chiedendosi se fossero noti al Cristianesimo, rintraccia indizi precisi nel linguaggio liturgico non-verbale[49]. Il piccolo segno della Croce che precede la declamazione del Vangelo tocca tre luoghi-simbolo della persona (fronte, bocca, cuore) corrispondenti ai tre centri sottili superiori: l'*ayna chakra* (fronte/mente, pensiero) noto come "terzo occhio"; il *vishudda chakra* (bocca/parola che esprime il contenuto della mente); l'*anahata chakra* (cuore/coraggio, amore, intimità).

---

[46] Cf. Niceforo Aghiorita, *Piccola filocalia della preghiera del cuore*, 170: «È importante cercare un maestro sicuro: le sue lezioni ci faranno conoscere i nostri sbandamenti, i nostri eccessi. Se tu non hai un maestro, cercane uno a ogni costo. Se non ne trovi, invoca Dio».

[47] È utile distinguere la proposta di J. M. Dechanet, *Yoga per i cristiani*, Paoline, Cinisello Balsamo (MI) 1987, che vede nell'*hatha yoga* una preparazione psicofisica propedeutica alla meditazione cristiana e riserva all'esicasmo poche pagine in *Appendice*, dal testo G. Vannucci, *Lo Joga cristiano. La preghiera esicasta*, che traccia le linee comuni tra le due pratiche; per lo scopo di questo scritto si fa riferimento al testo di padre Vannucci.

[48] La fisiologia dello yoga si basa sui corpi sottili e sul corpo energetico: il corpo sottile include ogni struttura extracorporea che convive con la struttura fisica di ogni essere vivente, tra cui il corpo energetico. Tra gli elementi che compongono il corpo energetico, i 7 chakra sono i centri che ricevono, conservano, trasformano e distribuiscono l'energia vitale attraverso il corpo, con frequenze diverse. L'energia di ogni chakra ha un tema proprio e i temi sono gerarchizzati coerentemente con la linea evolutiva dei bisogni umani, che vanno dall'istinto di sopravvivenza fino allo sviluppo spirituale. I chakra, regolatori della potenziale trasformazione dei livelli dell'essere umano, corrispondono ai sistemi dell'organismo (l'apparato escretore, riproduttivo, digerente, circolatorio, respiratorio, cognitivo) e ai relativi organi. Rappresentano diversi stati di consapevolezza, di sviluppo, di trasformazione, oltre che le funzioni del corpo; sono contrassegnati da nomi, colori e suoni propri. Per il confronto con i chakra, cf. G. Vannucci, *Lo Joga cristiano. La preghiera esicasta*, 17-20.

[49] Cf. G. Vannucci, *Lo Joga cristiano. La preghiera esicasta*, 17-18: «[a proposito dei chakra] il cristianesimo li ha conosciuti? Se la risposta è positiva, come mai su di essi non esiste il minimo accenno nelle teologie, ascesi, catechetiche ufficiali? Vari indizi, oltre all'accenno esicastico su due centri, ci persuadono che essi fossero conosciuti dal cristianesimo».

Ancora, nella liturgia sacramentale cristiana sono segnati la fronte e il cuore/petto (entrambi nel battesimo, la sola fronte nella cresima); mentre l'imposizione della mano sul capo (nel battesimo e nell'ordinazione presbiterale) coinvolge il *chakra sahasrara* o "della corona" (capo/*chakra* funzionale alla maturità spirituale).

La pratica esicasta era focalizzata su due zone fisiche: il cuore (4° chakra) e l'ombelico, che corrisponde al 3° chakra *manipura* (gemma lucente), chiamato anche "plesso solare". Posto tra il diaframma e l'ombelico, *manipura* regola l'energia, la respirazione, il risveglio spirituale. E così, alla luce di queste informazioni, l'invito di Niceforo: «volgi gli occhi e tutta la tua attenzione sul tuo ombelico, controlla la respirazione, scruta con la mente cercando il posto del cuore» e l'attenzione degli esicasti per l'ombelico, acquistano senso anche per l'uomo occidentale. La postura ricurva che assumevano aveva un valore simbolico poiché imitava il movimento circolare dell'anima che rientra in sé, secondo la descrizione fornita da Dionigi Areopagita[50]. L'esicasmo moderno, pur mantenendosi fedele ai principi di fondo, ha ormai mitigato gli elementi poco funzionali alla pratica meditativa.

Kallistos Ware[51], uno dei più noti padri e divulgatori dell'esicasmo moderno, ha scritto:

> «Il cuore è l'organo principale dell'essere umano, il centro della costituzione fisica e della sua struttura psichica e spirituale [...] la preghiera del cuore è preghiera del corpo e dell'anima: includendo il corpo, può

---

[50] Cf. J. Serr-O. Clement, *La preghiera del cuore*, Ancora, Milano 1980, 91: «Gli esicasti si riferiscono a questo riguardo [riferimento all'ombelico] al movimento circolare dell'anima di cui parla Dionigi nei *Nomi divini*, IV: "Il movimento circolare dell'anima è il suo entrare in se stessa mediante il distacco dagli oggetti esteriori e la mobilitazione unificante delle sue potenze"». Va ricordato che questa posizione valse agli esicasti l'appellativo denigratorio di *omphalopsichici*, coloro che pongono/cercano l'anima nell'ombelico.

[51] Scomparso nel 2022, Kallistos Ware è stato vescovo e teologo inglese della Chiesa ortodossa orientale. Oltre che come scrittore, era noto al mondo anglosassone per la traduzione della Filocalia. Dal 1982 ha ricoperto la sede vescovile titolare di Diokleia in Frigia, poi divenuta vescovado metropolitano titolare nel 2007, sotto il Patriarcato ecumenico di Costantinopoli.

essere realmente preghiera dell'uomo totale. Il corpo non è solo un ostacolo da abbattere […] ha una sua parte positiva da svolgere nella vita spirituale ed è dotato di energie che possono essere utilizzate per l'esercizio della preghiera»[52].

Ware esprime una prospettiva positiva e moderna, che rivaluta la funzione del corpo e apprezza il beneficio che la preghiera può ricevere utilizzando in modo appropriato l'energia vitale.

Le molteplici analogie riscontrate non devono però oscurare le differenze, onde evitare equivoci:

1. pur essendo uno dei doni divini, l'energia vitale[53] che sostiene l'uomo non corrisponde allo Spirito Santo, persona trinitaria che agisce salvificamente nella storia umana: pertanto è opportuno non confondere il dono con il donatore;

2. il chakra del cuore (*anahata*) è il 4° del sistema e, in quanto snodo tra quelli inferiori e quelli superiori, ha una particolare rilevanza. Ma sarebbe improprio identificarlo con il "cuore" biblico (in ebraico *lev*) che esprime la pregnanza esistenziale dell'uomo e, nel simbolismo giudaico-cristiano, indica il nucleo cosciente e decisionale che unifica e integra tutti gli aspetti umani[54]. È inoltre interessante ricordare che

---

[52] Cf. K. Ware, *La potenza del Nome* (1986), in E. Behr-Sigel, *Il luogo del cuore*, Paoline, Cinisello Balsamo (MI) 1993, 117-152. L'opera è stata pubblicata successivamente (2000) dall'editrice Il Leone verde.

[53] Il cinese *Qi* (giapponese *Ki*) indica l'energia interna al corpo umano, oggetto di studio delle discipline orientali: arti marziali cinesi e giapponesi, medicina tradizionale cinese, *Qi Gong*, agopuntura, *Tai Chi*, *Shiatsu*. Per i giapponesi il centro energetico principale è l'*Hara*, fonte delle energie che si irradiano nel nostro corpo e nel nostro essere; si estende al di sotto del diaframma comprendendo i tre chakra inferiori.

[54] Tra le numerose espressioni scritturistiche (AT-NT) che attribuiscono al "cuore" significati metaforico-simbolici se ne citano alcune: per cuore-conoscenza cf. Sir 17,7: «Dio ci ha dato un cuore per conoscere, per pensare»; cf. Lc 24,25: «Sciocchi e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti!»; cf. Sal 90,12: «Insegnaci o Signore a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore»; per cuore-ricordare-memoria (il verbo è denominale): cf. Lc 2,19: «Maria serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore»; per cuore-sentimenti il testo classico è lo «*shemà Israel*», cf. Dt 6,4-8: «Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti dò, ti stiano fissi nel cuore; li

le Scritture bibliche parlano anche del "cuore di Dio" e del "cuore di Gesù", fonte ispiratrice di una nutrita spiritualità.

7. Meditazione e chiesa cattolica

La diffusione delle pratiche meditative, fin dalla metà del secolo scorso, ha costituito un fenomeno che la Chiesa ha osservato, paventando possibili sincretismi. L'argomento è stato affrontato dalla *Lettera ai vescovi su alcuni aspetti della meditazione cristiana*[55] che costituisce la cornice interpretativa e rivela l'interesse del magistero. Recentemente anche papa Francesco si è mostrato attento e sensibile alla meditazione: ne ha evidenziato l'aspetto interreligioso e ne ha sottolineato alcuni benefici; ha inoltre invitato i cristiani a focalizzare la meditazione-preghiera su Gesù Cristo:

> «La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco,

---

ripeterai ai tuoi figli […]»; per cuore-persona cf. 1Sam 2,1: «Il mio cuore esulta nel Signore» cui seguirà nel NT il Magnificat di Maria (Lc 1,46-55); cf. Lc 12,34: «Dove è il vostro tesoro, là sarà anche il vostro cuore»; cf. Mc 7,21: «Dal cuore degli uomini escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri». Inoltre, dal cuore dell'uomo iniziano: la ricerca di Dio, cf. Sal 27,8: «Di te ha detto il mio cuore: "cercate il suo volto": il tuo volto, Signore, io cerco»; la conversione, cf. Dt 6,6: «Che queste parole ti siano fisse nel cuore» e cf. Gl 2,13: «Laceratevi il cuore e non le vesti, ritornate al Signore vostro Dio»; l'obbedienza della fede e la fedeltà dell'amore, cf. Rm 10,9-10: «Se crederai con il cuore che Dio lo (Gesù) ha risuscitato dai morti, sarai salvo. Con il cuore, infatti, si crede per ottenere la giustizia».

[55] Cf. Congregazione per la dottrina della fede, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 settembre 1989. Tra le interpretazioni e i commenti seguiti alla pubblicazione del documento, per l'analisi attenta ed oggettiva si segnala l'articolo di padre Antonio Gentili, *Meditazione est ovest a confronto*, pubblicato il 28/01/1990 in *Settimana* 3, 8-9.

dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi. Ma possiamo domandarci: "Cosa fanno queste persone?" Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre. Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo»[56].

8. Conclusioni

Tutte le religioni hanno definito la divinità in modo catafatico e apofatico[57], *per viam negationis*: dal *neti neti* induista[58] al «nobile silenzio

---

[56] Cf. Francesco, *Catechesi sulla preghiera: la meditazione*, 28 aprile 2021.

[57] La teologia apofatica, o negativa, deriva la sua definizione dai termini "apofatico/catafatico" utilizzati da Aristotele nella Logica, per indicare la negazione (apofatico) e l'affermazione (catafatico) in un discorso enunciativo. La teologia apofatica pensa e parla di Dio *per viam negationis*, perché Dio è oltre ogni creatura e nessuna definizione può essere adeguata alla Divinità. La negazione della conoscenza e del discorso su Dio è dunque l'apofasi. Questa teologia, affermando l'impossibilità di poter dire qualcosa su Dio, apre la via mistica. Risale al neoplatonismo (Plotino, Proclo, Damascio) che ispirò la patristica antica e la mistica cristiana, argomento dello scritto *Mistica teologia* attribuito a Dionigi l'Areopagita (V-VI sec.).

[58] *Neti*, *neti* è la fusione (*sandhi*) del sanscrito *na-iti*, *na-iti* cioè "non-questo, non-questo". È l'espressione negativa con cui il *Jnanin* (ricercatore della conoscenza) trascende ogni apparenza per tendere alla Realtà (il *Brahman*): «Questo è quel *brahman* indicato con le parole "no! no!" [*neti*, *neti*], ineffabile perché non può essere ghermito, indistruttibile perché non può essere distrutto, inattaccabile perché a nulla è attaccato, svincolato perché è saldo ed illeso» (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, III, ix, 26 e IV, ii, 4). La medesima negazione è utilizzata per l'*athman*, particella divina inabitante l'uomo: «Per quanto si riferisce all'*atman*, questo può venire alluso soltanto dalla negazione: "no! no!" [*neti*, *neti*]. Inafferrabile perché non può essere ghermito, indistruttibile perché non può essere distrutto, inattaccabile perché a nulla aderisce, esso è libero, e quindi è saldo ed illeso. Esso non può essere dominato dai due pensieri: "ho fatto il male, ho fatto il bene", perché all'uno e all'altro è esso superiore. Non lo angustiano le azioni compiute, né si preoccupa per quelle che ha omesso di fare», *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, IV, iv, 22.

su Dio» di Siddharta, dai mistici cristiani al sufismo islamico[59]. Questo veloce *excursus* snodatosi tra secoli, aree geo-culturali e tradizioni religiose, sembra evidenziare una costante: il ritorno dell'apofatismo che ripropone l'ineffabilità di Dio e l'incapacità umana di "definire" l'"infinita" divinità.

Paradossalmente, l'attuale congiuntura storica dominata dal protagonismo dell'*homo tecnologicus,* spesso ignaro dell'etica e ancor più delle "ragioni del cuore", vede riaffiorare la consapevolezza dell'*homo honestus* che su Dio "sa di non sapere", ma intuisce che la divinità è sempre Oltre le più moderne e tecnologiche torri di Babele. Non resta che mettersi in ascolto, semplicemente, lasciando in *stand-by* lo strumentario umano: di fronte al mistero, è saggio tacere. E forse inizia, per la divinità, il tempo di un nuovo accesso alle coscienze degli umani, che vogliono comprendere se stessi e decidere il loro futuro… diventare creature divine o prodotti simbiotici?[60]

---

[59] Jalāl ad-Dīn Mohammad Rūmī è il più noto teologo, mistico e poeta musulmano persiano del sec. XIII. Lasciò poesie e aforismi, tra cui il noto: «C'è una voce che non usa parole. Ascolta».

[60] Cf. F. Marcoaldi, *Giuseppe Longo. "Un giorno diventeremo un'unica creatura planetaria"*, «La Repubblica» del 9/09/2013: «Ma la sacralità della natura viene a cadere non appena parliamo di post-umano. Perché esso postula l'insignificanza dei limiti naturali. Gli uomini hanno sempre tentato di trascendersi, solo che oggi la tecnologia è talmente pervasiva che questo oltrepassarsi è diventato traumatico. L'uomo, come scriveva Anders, è ormai antiquato. Non ce la fa a stare dietro a se stesso. La confusione tra naturale e artificiale dilaga perché la tecnologia ci invade. L'artificio entra nel corpo. È quello che lei chiama il simbionte. "Il simbionte è una creatura che ha una base biologica, che viene poi inzeppata di protesi tecnologiche: organi di senso, mani artificiali, chip inseriti nel cervello per contrastare malattie neurovegetative o per potenziare l'intelligenza o la memoria. Insomma, uomo e macchina in simbiosi […]. E poi esistono algoritmi evolutivi che si moltiplicano, si replicano, interagiscono tra loro e si selezionano: vengono eliminati i peggiori e accettati i migliori, come accade nella selezione naturale. E si finisce così per creare qualcosa che si autoevolve". È uno scenario che lascia tramortiti. Qual è la via d'uscita? "Non se ne esce. Perché l'ipertrofia cognitiva che stiamo perseguendo ha oscurato i problemi morali. Ma come diceva Gregory Bateson, ogni variabile, anche la più salutare, oltre un certo livello diventa tossica. Noi abbiamo ampiamente raggiunto la tossicità. Tossico in modo esemplare è il denaro, unico criterio essenziale ed esiziale che ha sostituito ogni discorso etico". Cf. www.repubblica.it/la-repubblica-delle-idee/2013/09/09/news/

Dopo aver decretato la fine della religiosità tradizionale, la sensibilità emergente segna il passo anche al paradigma culturale contemporaneo, e ne cerca uno nuovo. Si tratta di una sensibilità *in progress* che sperimenta vie diverse: talora tende ad attualizzare le antiche radici, come testimoniano i gruppi di meditazione che si ispirano agli antichi Padri o all'esicasmo orientale; tal altra si ibrida con tradizioni religiose diverse[61]. In entrambi i casi, vive il desiderio di contattare la divinità in modo nuovo. Forse ne uscirà un'immagine rinnovata di Dio, ma interessante sembra il "rinnovamento antropologico" innescato da quanti, non volendo livellarsi su trend culturali patinati, né assoggettarsi roboticamente alla tecno-medialità, desiderano recuperare la propria profondità umana e il senso ultimo dell'esistenza.

9. Appendice. Informazioni su alcune realtà presenti in Italia

Esperienze/gruppi interreligiosi

- Vangelo e Zen, fondato da padre Luciano Mazzocchi, missionario saveriano, organizza incontri in diverse città italiane.
- Corsi di spiritualità organizzati da padre Antonio Gentili, religioso barnabita, pioniere dell'incontro con lo yoga.
- Incontri di Yoga cristiano tenuti da Antonia Tronti (RM); all'Eremo di Camaldoli da padre Axel Bayer, monaco camaldolese.

Gruppi vari di meditazione silenziosa

Attualmente la «Rete sulla via del silenzio»[62] collega scuole, comunità e associazioni che curano percorsi di silenzio, meditazione e preghiera del cuore[63]:

---

giuseppe_longo_così_un_giorno_diventeremo_un_unica_creatura_planetaria-66177343/

[61] In Appendice sono riportati i riferimenti ai gruppi italiani attuali, ricordando che si tratta di un panorama in divenire.

[62] Cf. /www.avvenire.it/agora/pagine/alla-scuola-del-silenzio-per-farsi-guardare-da-dio

[63] Cf. https://sanleonardoprato.it/a-scuola-di-meditazione-silenzio-e-preghiera-del-cuore/

- Comunità dei Figli di Dio, fondata da don Divo Barsotti.
- Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana (WCCM), fondata da padre John Main osb.
- Darsi Pace, movimento culturale fondato a Roma da Marco Guzzi.
- L'eremo del silenzio, creato a Torino da Juri Nervo.
- L'esperienza delle Stinche,avviata da padre Giovanni Vannucci osm.
- Osservatorio sul silenzio, sito web creato da don Moreno Migliorati.
- Il Ponte sul Guado. Per la meditazione e l'evoluzione della conoscenza, ass. fondata da padre Andrea Schnöller ofm cap.
- Pustinia Italia, associazione fondata da Antonella Lumini.
- I Ricostruttori nella preghiera, fondati da p. Gianvittorio Cappelletto sj.
- Il Santuario della Madonna del silenzio, diretto da frate Emiliano Antenucci ofm cap.
- Scuola diffusa del silenzio, fondata da don Paolo Scquizzato.
- La scuola di meditazione Sardegna, fondata da padre Francesco Piras sj.
- Meditazione profonda e autoconsapevolezza, fondata da padre Mariano Ballester sj.
- Associazione *Meditatio*, fondata dal professor Maciej Bielawski.

III

LA POSTURA DEL CUORE CHE PREGA, MEDITA, CONTEMPLA
Suggestioni a partire da alcuni autori della tradizione europea

Marzia Ceschia

Nel metterci in dialogo con alcuni autori e con alcune esperienze relative alla tradizione europea sui temi della meditazione, della preghiera, della contemplazione cerchiamo di cogliere in essi qualche indicazione sui presupposti, sulle coordinate entro le quali muoverci, entro le quali collocarci per meditare, per pregare, contemplare. Ascolteremo il vissuto di alcune personalità che abbiamo scelto come paradigmatiche, ma si tratta indubbiamente di una scelta assai parziale, tante sono le figure che si potrebbero approfondire. I termini *preghiera*, *meditazione*, *contemplazione* implicano sfumature diverse che chiariamo sinteticamente all'inizio della nostra riflessione. Significativa a riguardo è la descrizione che ci propone Guigo II († 1193), nono priore della Grande Certosa, nella *Lettera sulla vita contemplativa* (*Scala claustralium*). Da notare come il punto d'avvio sia il contatto con la Bibbia:

> «La *lettura* – "*lectio divina*" – è lo studio assiduo delle Scritture fatto con spirito attento. La *meditazione* è una diligente attività della mente che cerca la conoscenza di verità nascoste mediante l'aiuto della propria ragione. La *preghiera* è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene. La *contemplazione* è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza. […] La lettura cerca la dolcezza della vita beata, la meditazione la trova, la preghiera la chiede, la contemplazione la gusta»[1].

In questo nostro contributo non ci soffermiamo sulle distinzioni dei momenti fondamentali dell'orazione, ma utilizzeremo i termini *preghiera*,

[1] Cf. Un certosino, *Il cammino della vera felicità. Le beatitudini fondamento della pace interiore*, Paoline, Milano 2005, 51.

meditazione, *contemplazione* concependoli tutti dentro l'unico campo semantico dello stare davanti e presso a Dio prendendo contatto col suo essere presso di noi e in noi, focalizzandoci invece sulle "posture" che permettono il realizzarsi dell'incontro[2].

A quali condizioni, dunque – se vi sono condizioni – possiamo entrare nella preghiera? Un primo importante aspetto è *prepararsi*. La preghiera non è uno spontaneismo, esige un clima, una postura della mente e del cuore. Romano Guardini (1885-1968), a questo riguardo, ci offre suggerimenti molto concreti:

> «Anzitutto occorre che ci prepariamo alla preghiera. Analogamente avviene nelle cose del mondo. Chi ha da fare un lavoro difficile non vi si butta a capofitto senza riflettere, ma si raccoglie in vista delle esigenze del suo compito. Chi sa gustare la buona musica non arriva nella sala all'ultimo minuto, ma vi si trova per tempo e si prepara ad accogliere la bellezza che il suo animo attende. Chiunque abbia il senso delle cose grandi e importanti, prima di occuparsene cerca di liberarsi dalle distrazioni e di mettere ordine in se stesso. Questo vale anche per la preghiera, tanto più che Dio è nascosto e deve essere cercato nella fede… Inoltre la preghiera è un atto religioso, ma quello che si deve destare in noi e rivolgersi al suo oggetto – se così lecito dire – non è la pura forza del pensiero e dell'azione, ma l'interiorità dell'animo, quello che nell'uomo corrisponde alla misteriosa santità di Dio. […] Se si vuole dunque pregare veramente bisogna che ciò che è del Signore acquisti spazio ed evidenza. La preparazione è dunque necessaria e in genere si può dire che la preghiera è buona nella misura in cui lo è stata la preparazione […]. Noi dovremmo avere in noi un nucleo solido che sostenga la molteplicità della vita; un centro dal quale ogni nostra attività parta e a cui ritorni; un ordine che distingua ciò che è importante da quello che non lo è, il fine dal mezzo, e alle diverse azioni ed esperienze assegni il loro posto; qualcosa di saldo che non muti nel variare delle vicende e si sviluppi col loro evolversi, che mostri chiaramente a noi e agli altri chi noi siamo. Quanto poco siamo uniti, noi uomini moderni, ancor meno di quelli di epoche anteriori, rette da un ordine più profondo e chiaro!

---

[2] Il presente contributo conserva il tono discorsivo dell'esposizione, proponendosi più come un testo meditativo che argomentativo.

> Questo appare anche nella preghiera. I maestri dello spirito parlano ripetutamente della distrazione – lo stato nel quale l'uomo non ha né centro né unità, i suoi pensieri vagano da un oggetto all'altro, il suo sentire è indeterminato e la sua volontà non è padrona delle proprie possibilità. […] Raccoglimento significa dunque che l'orante rivolga la sua attenzione a quello che vuol fare, raccolga le file dei pensieri che tendono a sfuggirgli – faticoso lavoro! – e offra così alla preghiera un animo unito. È lo stato nel quale egli può dire come i chiamati della Scrittura: "Eccomi!" (1Sam 3,4ss). […] Il raccoglimento, perciò, significa che l'uomo può dire: "Qui è Dio, il Vivente e il Santo, del quale parlano le Scritture. E qui sono anch'io, anzi io sono davanti a Lui". "Io"; non inteso però nel senso indeterminato della vita quotidiana, come quel non so che di confuso che in casa siede a tavola, va per le vie della città o in ufficio compie il suo lavoro, ma veramente l'Io, quell'io della cui esistenza io sono responsabile. E se anche è in tutta la sua povertà, è proprio quell'unico io insostituibile, che non può essere rappresentato da nessun altro, che Dio pensava quando mi creò e per il quale vale la parola: "Dio e la mia anima e nient'altro al mondo". Questo io si desta anzitutto al cospetto di Dio»[3].

Un concetto chiave emerge dalla riflessione di Guardini: il *raccoglimento* è l'ambiente necessario alla preghiera e l'operazione del raccogliersi coinvolge anche la ragione. Occorre, infatti, essere consapevoli di che cosa significhi pregare e quali scelte siano coerenti con la preghiera. Pregare e meditare non sono un'azione tra tante altre, ma sono una condizione, uno stato particolare e che nella sua specificità va rispettato. Guardini risolve anche un equivoco piuttosto diffuso: entrare in preghiera non è un fare qualcosa – per quanto questo fare sia in realtà un dire – ma è, piuttosto, un ricevere. E qui segnaliamo un'altra postura fondamentale: *accogliere*. La preghiera non è tanto un evento che noi produciamo, ma un disporsi ad accogliere una Presenza. Se io voglio accogliere, se io so che accoglierò qualcuno che mi sta molto a cuore, disporrò tutto di me a questo fine: è un'esperienza che facciamo ordinariamente nelle nostre relazioni. L'incontro con Dio chiede che io mi prepari ad accogliere – Guardini parla anche di un "fare spazio" – quindi io non posso entrare nella preghiera senza aver curato il clima

---

[3] R. Guardini, *Introduzione alla preghiera*, Morcelliana, Brescia 2022[11], 17-25 *passim*.

che la rende autentica. È questo il lavoro sull'interiorità, che chiede di prendere contatto su quel che ci abita, ci dà consistenza o ci ingombra. Spesso siamo dispersi e dissipati in tante direzioni, come se vivessimo a compartimenti, senza un nucleo, il "nucleo solido", che faccia unità, che coordini i diversi aspetti del nostro vissuto, un centro dal quale ogni nostra attività tragga orientamento e a cui ritorni, un ordine che distingua ciò che è importante da quello che non lo è. Il "nucleo solido" che sostiene le molteplicità della vita. Spesso noi cerchiamo esperienze di preghiera e di meditazione, ma siamo interiormente frantumati sicché quelle esperienze diventano un accadimento in mezzo a tanti altri, fatichiamo a percepire la qualità di un tempo diverso.

Ma qual è allora il nucleo che sostiene tutto e che mi permette di riconoscere una gerarchia delle mie esperienze? Qual è il centro? Sovente gli autori spirituali mettono a tema la questione della distrazione nella preghiera, una situazione nella quale l'uomo non ha né centro né unità. I suoi pensieri vagano da un oggetto all'altro, il suo sentire è indeterminato e la sua volontà non è padrona delle proprie possibilità. Raccoglimento implica dunque che l'orante rivolga la sua attenzione a quello che vuol fare, raccolga le fila dei pensieri che tendono a sfuggirgli. È indubbiamente faticoso, è una lotta spirituale. È da notare che qui si propone il rovesciamento di un pensare comune che praticherebbe la meditazione e la preghiera per raggiungere l'unificazione. Certo questo può essere un esito, una maturazione che accade nell'esperienza, ma è di fondamentale importanza darsi prioritariamente un ordine per entrare nella preghiera, perché l'Io – nella sua povertà e unicità insostituibile – si "desti" al cospetto di Dio. Nella preghiera mi è dato di interiorizzare ulteriormente l'ordine, ma con ordine anche devo dispormi ad abbandonare quel che confonde, che ingombra il pensiero e non lascia spazio all'ascolto di Colui che nella preghiera ci incontra. Quali sono le nostre distrazioni? Dove disperdiamo le nostre energie? Quando decidiamo di pregare, abbiamo coscienza di dove stiamo andando, in quale spazio stiamo entrando? Possiamo richiamare a riguardo l'icona di Mosè presso il roveto ardente, reso cosciente dalla parola del Signore che quello è uno spazio e un tempo diverso, una terra in cui occorre togliersi i sandali (cf. Es 3,1-15).

Nel clima, nell'ambiente della preghiera è imprescindibile il *silenzio*. La questione centrale della preghiera non è quello che noi diciamo ma la nostra disponibilità all'ascolto. «Tanto Dio è sopra tutto che nulla ne puoi dire: per questo lo preghi ancor meglio tacendo», affermava Angelus Silesius[4]. Dio non è le parole che io dico su di lui. O non è da rinchiudere dentro le mie parole, è molto al di là. Nel *De Trinitate* Agostino d'Ippona (354-430), invocando dal Signore la costanza nella ricerca di Lui e la grazia di essere riformato interiormente, suggerisce che il silenzio è espressione di umiltà e che le parole spesso disperdono:

> «Davanti a Te sta la mia scienza e la mia ignoranza; dove mi hai aperto, ricevimi quando entro; dove mi hai chiuso, aprimi quando busso. Fa' che mi ricordi di te, che comprenda te, che ami te. Aumenta in me questi doni, fino a quando Tu mi abbia riformato interamente. So che sta scritto: "Quando si parla molto, non manca il peccato", ma potessi parlare soltanto per predicare la tua parola e dire le tue lodi! […]. Liberami, o mio Dio, dalla moltitudine di parole di cui soffro nell'interno della mia anima misera alla tua presenza e che si rifugia nella tua misericordia. Infatti, non tace il pensiero, anche quando tace la mia bocca. Se almeno non pensassi se non ciò che ti è grato, certamente non ti pregherei di liberarmi dalla moltitudine di parole. Ma molti sono i miei pensieri, tali quali Tu sai che sono *i pensieri degli uomini*, cioè *vani*. Concedimi di non consentirvi e, anche quando vi trovo qualche diletto, di condannarli almeno e di non abbandonarmi a essi come in una specie di sonno. […] Quando dunque arriveremo alla tua presenza, cesseranno queste *molte parole* che *diciamo senza giungere a Te*; Tu resterai, solo, *tutto in tutti*, e senza fine diremo una sola parola, lodandoti in un solo slancio e divenuti anche noi una sola cosa in Te»[5].

Dove ci portano le nostre parole, dove ci portano le parole che diciamo su Dio? La preghiera e la meditazione sono un combattimento, è accettare di passare anche per la prova, la fatica di cercare. La preghiera e la meditazione, quindi, non sono una forma di "benessere". Potremmo arrivare a fare un'affermazione apparentemente paradossale: la vita

---

[4] Angelus Silesius, *Il pellegrino cherubico*, a cura di G. Fozzer e M. Vannini, Paoline, Torino 1989, distico 240, 148.

[5] Cf. www.augustinus.it/italiano/trinita/index2.htm (accesso 30 maggio 2023).

spirituale non è "stare bene", nel senso di stare tranquilli. L'esperienza dei mistici ne è un'attestazione evidente. Se il credente è alla sequela di Gesù Cristo, se cammina nelle sue vie, che cosa vuol dire "stare bene", senza escludere la via della croce? Si confonde spesso l'emozione con la vita interiore, ma l'emozione non è pienezza di sentire. Don Michele Do (1918-2005), sacerdote-monaco nella piccola rettoria di S. Jacques d'Ayas e profondo cercatore dell'essenziale cristiano, osservava:

> «Quando non ci sono più né verità, né valori, né radici, né vette allora tutta la vita si risolve in sensazioni e pura emotività e l'istinto diventa l'unica legge. Non ci sono alti significati, non ci sono orizzonti. Se tutto è sensazione, io devo estremizzare, radicalizzare l'intensità delle sensazioni e la legge della sensazione è la droga che eccita, è l'ubriacatura in tutte le sue forme, sia chimiche che psicologiche»[6].

Finché ci accomodiamo nell'emozione stiamo ancora ruotando attorno a noi stessi, stiamo ancora in una molteplicità di pensieri e di parole. Entrare nella preghiera è decidere a quali pensieri e quali parole dare consenso. Il silenzio purifica, fa selezione non solo di parole ma anche di pensieri, di ragionamenti, che talvolta vorrebbero spiegare anche a Dio "come deve essere Dio".

Molti oggi ricercano la contemplazione in luoghi particolari – e indubbiamente ci sono spazi che agevolano un'attitudine contemplativa – oppure ritengono che la contemplazione sia appannaggio soltanto di alcuni "professionisti della preghiera", degli eremiti, dei religiosi e particolarmente delle claustrali. Qualche delucidazione ci può venire da Thomas Merton (1915-1968) che, tra l'altro, ha scritto una bellissima lettera sulla vita contemplativa[7]. Qui ascoltiamo un brano da *Semi di contemplazione*, che offre qualche coordinata importante per riflettere:

> «La contemplazione di cui sto parlando non è filosofica. Non è la conoscenza statica di essenze metafisiche percepite come oggetti spirituali, immutabili ed eterni. Non è la contemplazione di idee astratte. È la

---

[6] M. Do, *Per un'immagine creativa del cristianesimo*, a cura di C. Gennaro, S. Molina, P. Racca, pro manuscripto, s. l., s. d., 133.

[7] Cf. www.vitanostra-nuovaciteaux.it/wp-content/uploads/1967_lettera_vita_contemplativa.pdf (30 maggio 2023).

> percezione religiosa di Dio, attraverso la nostra vita in Dio, o attraverso la nostra condizione di figli di Dio, come dice il Nuovo Testamento. […] E così la contemplazione di cui parlo è un dono religioso e trascendente. Non è qualche cosa che possiamo raggiungere da soli mediante uno sforzo intellettuale o perfezionando i nostri poteri naturali. Non è una forma di autoipnosi che scaturisce dal concentrarsi sul nostro intimo essere spirituale. Non è frutto dei nostri sforzi. È dono di Dio che, nella sua misericordia, completa in noi l'opera nascosta e misteriosa della creazione, illuminando le nostre menti e i nostri cuori, destando in noi la consapevolezza che siamo parole dette nel suo unico Verbo, e che lo Spirito Creatore *(Creator Spiritus)* abita in noi e noi in Lui; che noi siamo "in Cristo" e che Cristo vive in noi; che la vita naturale in noi è stata completata, elevata, trasformata e portata a compimento in Cristo per mezzo dello Spirito Santo. La contemplazione è consapevolezza, è coscienza e, in un certo senso, esperienza di ciò che ogni cristiano oscuramente crede: "Ora non sono più io che vivo ma è Cristo che vive in me"»[8].

Contemplare, quindi, non è immergersi nella conoscenza di idee astratte, ma è fare un'esperienza sempre più profonda, concreta tanto da poter dire «non vivo più io, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20). Paolo fa precedere questa consapevolezza con un fatto che la rende possibile: «sono stato crocifisso con Cristo». La contemplazione cristiana implica questo passaggio: sicché fine della contemplazione, della preghiera e della meditazione non è avere pensieri "spirituali", ma è questa "vita di Cristo in me" che nella carità – ma anche nel "crocifiggere" i propri istinti egocentrici – esprime la sua autenticità. Allora, quando si utilizza l'espressione "vivere alla presenza di Dio" – è l'*habitus* del contemplativo – che cosa si intende? Dio è riferimento del nostro agire, pensare, impegnarci? I santi, i mistici in questo sono grandi maestri: per essi lo stare alla presenza di Dio è una chiave di lettura del mondo.

Nella contemplazione occorre essere disponibili a cambiare la propria idea su Dio, a riformularla con *umiltà*, un altro presupposto irrinunciabile. È l'essere umili che consente di entrare nella cella della conoscenza

---

[8] Cf. www.monasterovirtuale.it/thomas-merton/thomas-merton-semi-di-contemplazione.html (30 maggio 2023).

di se stessi, suggerisce Caterina da Siena (1347-1380), per introdursi nella conoscenza di Dio:

> «Ora a questo modo sarà il cuore nostro veramente una lampada. Ma pensa, figliuola mia, che questo non basterebbe, se non ci fosse l'olio dentro. Per l'olio s'intende quella dolce virtù piccola della profonda umiltà: perché si conviene che la sposa di Cristo sia umile e mansueta e paziente; e tanto sarà umile quanto paziente, e tanto paziente quanto umile. Ma a questa virtù dell'umiltà non potremo venire se non per vero *cognoscimento* di noi medesimi, cioè *cognoscendo* la miseria e fragilità nostra, e che noi per noi medesimi non possiamo alcun atto virtuoso, né levarci *neuna* battaglia o pena […]. Dunque bene è vero che noi per noi siamo nulla, altro che obbrobri, miseria, puzza, fragilità e peccati: per la quale cosa sempre dobbiamo star bassi e umili. Ma a stare solamente in questo *cognoscimento* di sé, non sarebbe buono; perocché l'anima verrebbe a tedio, e a confusione; e dalla confusione verrebbe alla disperazione: onde il demonio non vorrebbe altro se non farci venire a confusione, per farci poi venire a disperazione. *Convienci* dunque stare nel *cognoscimento* della bontà di Dio in sé, vedendo che egli ci ha creati alla immagine e similitudine sua, e ricreati a grazia nel sangue dell'unigenito suo Figliuolo, Verbo dolce incarnato; e come continuamente la bontà di Dio adopera in noi. Ma vedi, che stare solamente in questo *cognoscimento* di Dio non sarebbe buono; perocché l'anima ne verrebbe a presunzione e superbia. *Convienci* dunque che sia mescolato l'uno coll'altro insieme, cioè stare nel *cognoscimento* santo della bontà di Dio, e nel *cognoscimento* di noi medesimi: e così saremo umili, pazienti e mansueti; e a questo modo avremo l'olio nella lampada»[9].

L'umiltà, a cui richiamano le parole di Caterina, si accompagna alla consapevolezza della *gratuità* in cui sorgono la preghiera e la meditazione: non è Dio ad averne bisogno, infatti. Le nostre preghiere non accrescono nulla in Lui, ma siamo noi ad aver bisogno di dilatarci a misura della grazia che ci dona. E questo richiede anche una gradualità, una crescita, un approfondimento costante, una maturazione, la capacità di accogliere la gratificazione ma anche la frustrazione a cui si può andare incontro. In questo la preghiera ha a che fare con l'amore, con

---

[9] Caterina da Siena, *Lettere*, Letteratura italiana Einaudi, 63-64: www.letteraturaitaliana.net/pdf/Volume_2/t38.pdf).

una fedeltà che resta, nonostante tutto. Francesco di Sales (1567-1622) mette in guardia dal ritenere che il tempo della preghiera sia apportatore di sole dolcezze:

> «Tu dici: "C'è qualcosa in me che mi lascia insoddisfatto". Guarda l'uccellino ancora rinchiuso nel nido, che sente i vincoli da cui è legato unicamente quando già vuol alzarsi in volo. Anche a te non sono ancora cresciute le ali dell'anima, e l'impotenza da cui sei afflitto mette un limite al tuo slancio. Non rammaricartene e non buttarti subito freneticamente al volo, ma attendi con pazienza fino al momento in cui le ali della tua anima saranno capaci di sostentarti e portarti in alto […].
>
> A volte incontri un uomo, nella cui vita vissuta spuntano delle suggestioni che lo sollevano al di sopra di se stesso, portandolo incontro a Dio. La sua carne però non l'ha ancora sottomessa, la sua volontà e le sue inclinazioni non le ha ancora fatte schiave, e il suo occhio non brilla ancora d'intima bontà, di purezza e d'umiltà, e soprattutto di santo amore. In una parola, egli non ha ancora imperniato la sua anima unicamente su Dio. Credi a me: le ispirazioni di quest'uomo sono intrinsecamente false e rappresentano per lui un grave pericolo. Esse strappano l'ammirazione, ma non ne esce nemmeno un alito che purifichi e santifichi. Dimmi: "Quali valori ne potrebbe attingere un'anima che è rapita in Dio, quando l'uomo nella sua vita quotidiana asseconda le proprie inclinazioni che vengono dal basso?".
>
> Effondersi verso l'alto in sentimenti pii e poi nella vita e nell'azione affondare sotto di sé, sarebbe proprio un segno che tali suggestioni non provengono affatto da Dio e non proiettano in Dio […]. Il nostro cuore invece è più grande del mondo intero, quando s'impernia totalmente sull'amor di Dio, in altri termini quando con lieta decisione si dimostra pronto a rinnegare se stesso […]. Nota bene: nella vita interiore della tua anima non devi attendere o desiderare nulla di straordinario. Soltanto una volta – in Santa Caterina da Siena – il Salvatore ha immesso il suo prezioso cuore al posto d'un cuore umano. Sappi infatti che la vera santità consiste nell'amore di Dio, non nello slancio della fantasia e nei rapimenti del cuore, che lusingano l'amor proprio ma sotterrano l'atteggiamento umile. Unicamente una porta dà adito al miracolo»[10].

---

[10] Cf. W. Tritsch, *Introduzione alla mistica. Fonti e documenti*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1995, 280-281.

In questo senso, allora, possiamo annoverare tra i presupposti della preghiera l'attitudine alla *meraviglia*, allo stupore. Dio che si comunica a noi è sempre oltre le produzioni delle nostre fantasie o le proiezioni delle nostre attese. La mistica Giuliana di Norwich (1342-1416) ci è maestra in questa postura del cuore:

> «Nello stesso momento in cui ebbi la visione della testa che sanguinava, il nostro buon Signore mi mostrò una visione spirituale del suo amore familiare. Vidi che egli è per noi ogni cosa buona che ci è di conforto e di aiuto. È il nostro vestito, e per amore ci avvolge e ci fascia, ci abbraccia e si racchiude tutto attorno a noi, ci sta vicino con tenero amore, e non ci abbandona mai. E così in questa visione io vidi che egli è ogni cosa buona per quanto potei capire.
>
> E mi mostrò poi una piccola cosa, grossa quanto una nocciola, che stava nel palmo della mia mano, così mi sembrava, ed era rotonda come una palla. La guardai con l'occhio della mia intelligenza, e pensai: "Cosa mai può essere?". E mi fu risposto così: "è tutto ciò che è creato". Mi chiedevo con meraviglia come potesse durare, perché mi sembrava che si sarebbe in fretta ridotta a nulla, tanto era piccola. E alla mia mente fu risposto: "Dura e durerà sempre perché Dio l'ama"; e così tutte le cose ricevono il loro essere dall'amore di Dio. […] E pure il nostro buon Signore mi rivelò che è per lui una grandissima gioia quando un'anima semplice si rivolge a lui spoglia, schietta e genuina. […] La sua bontà riempie tutte le creature e tutte le sue opere benedette, e le supera continuamente. Perché egli è l'infinito, e ci ha creati solo per se stesso, e ci ha risanati con la sua preziosa passione, e continua a custodirci nel suo amore beato; e tutto questo è opera della sua bontà. […] Egli, che è l'altissimo, ama così teneramente la nostra anima da superare ogni nostra capacità di conoscenza. Voglio dire che non c'è nessuna creatura che possa sapere con quanta intensità, con quanta dolcezza, con quanta tenerezza il nostro creatore ci ama. E dunque possiamo, con la sua grazia e il suo aiuto, rimanere in una contemplazione spirituale, in uno stupore senza fine davanti all'amore alto, incomparabile, incommensurabile con cui il Signore nostro ci ama nella sua bontà»[11].

---

[11] Giuliana di Norwich, *Libro delle Rivelazioni*, in *Il Cristo*, volume V, *Testi teologici e spirituali da Riccardo di San Vittore a Caterina da Siena*, a cura di Claudio Leonardi, Fondazione Lorenzo Valla/Arnoldo Mondadori Editore, Farigliano (CN) 2006[4], 454-455.

Sulla scia del brano appena citato vanno richiamati almeno altri due atteggiamenti imprescindibili: il *guardare* e *l'abbandono*. Riguardo al primo, richiamo la quarta lettera che Chiara d'Assisi (1194-1253) scrive alla consorella Agnese di Boemia (1211-1282). In questo testo emerge un'immagine ricorrente nella scrittura clariana, quella dello specchio: elemento tipico della bellezza femminile, diventa per la santa assisiate il luogo dove conoscere se stessa guardandosi in Gesù Cristo. Lo specchio è infatti Gesù e, nel volto di Lui, Chiara ha imparato a ricomprendere ogni volta chi è lei:

> «Guarda ogni giorno questo specchio, o regina sposa di Gesù Cristo, e in esso scruta continuamente il tuo volto, perché in tal modo tu possa adornarti tutta all'interno e all'esterno […]. In questo specchio rifulgono la beata povertà, la santa umiltà e l'ineffabile carità, come potrai contemplare, con la grazia di Dio su tutto lo specchio. Guarda con attenzione – ti dico – il principio di questo specchio, la povertà di colui che è posto in una mangiatoia e avvolto in pannicelli. O mirabile umiltà, o povertà che dà stupore! Il Re degli angeli, il Signore del cielo e della terra è reclinato in una mangiatoia. Nel mezzo dello specchio poi considera l'umiltà santa, la beata povertà, le fatiche innumerevoli e le sofferenze che egli sostenne per la redenzione del genere umano. Alla fine dello stesso specchio contempla l'ineffabile carità, per la quale volle patire sull'albero della croce e su di esso morire della morte più vergognosa. Perciò lo stesso specchio, posto sul legno della croce, ammoniva i passanti a riflettere su queste cose, dicendo: "O voi tutti che passate per via, fermatevi e guardate se c'è un dolore simile al mio dolore"; rispondiamo con una sola voce, con un solo spirito, a lui che grida e si lamenta: "Non mi abbandonerà mai il ricordo di te e si struggerà in me l'anima mia"»[12].

Agnese è guidata da Chiara in un movimento di discesa, quasi di immersione *kenotica*, potremmo dire, nello specchio, per vedere in esso il Figlio di Dio incarnato. La felicità, il gaudio prospettato all'inizio della lettera, comporta per Agnese un mutamento di forma, secondo l'immagine che lo specchio le rimanda, e alla quale ella è chiamata a far

---

[12] Lettera quarta ad Agnese di Boemia in *Fonti Francescane. Terza edizione rivista e aggiornata*, Editrici Francescane, Padova 2011: FF 2903-2904.

aderire il suo stesso volto, la sua identità. Si tratta di una trasformazione che avviene mediante lo sguardo, che percorre tutto lo specchio, uno specchio dinamico, animato, crocevia di veduto e detto. Ciò che è visto, contemplato, agisce così, potremmo dire, su colei che guarda. L'atto del vedere segue una parabola discendente, dal «principio» alla «fine», e insieme una parabola ascendente, un climax, proporzionalmente alla profondità dello sguardo: *guarda con attenzione-considera-contempla*. Entrare con lo sguardo nello specchio significa anche entrare in dialogo con Lui, ascoltarne l'appello e rispondergli, mentre lo specchio medesimo prende forma: appeso sul legno della croce diventa con evidenza il Cristo stesso in croce. È Lui il contenuto fondamentale della meditazione cristiana: non una teoria dunque, ma il Figlio "umanato" che ci fa vedere Dio, nella sua carne. I tre verbi che fanno da perno al movimento – *guarda, considera, contempla* – rinviano quasi a un'immersione, una concentrazione progressiva che non è introspezione, ma interiorizzazione riaffiorante nel proprio volto cambiato rivolto agli altri.

L'ultimo atteggiamento che vorremmo richiamare è quello dell'abbandono e diamo voce qui a Teresa di Gesù Bambino (1873-1897), alla sua "piccola via". La santa di Lisieux sembra ricordarci che prima dei metodi, è necessaria la *fiducia*. Diventa qui determinante la questione di quale immagine di Dio abbiamo interiorizzato, se è effettivamente quella del Dio di Gesù Cristo, quella del Padre; se è effettivamente un'immagine secondo lo Spirito, che nell'amore libera e dissipa la paura:

> «La mia vita è fatta tutta di confidenza e d'amore e non capisco le anime che hanno paura d'un così tenero Amico. Qualche volta, quando leggo certi trattati spirituali nei quali la perfezione viene presentata attraverso tante intricate difficoltà, circondata da una folla d'illusioni, il mio povero piccolo spirito non tarda a stancarsi. Chiudo il libro dei sapienti che manda in pezzi la mia testa e dissecca il mio cuore, e prendo in mano la Sacra Scrittura. Allora tutto mi diventa luminoso, una sola parola dischiude alla mia anima orizzonti infiniti e la perfezione mi sembra facile: vedo che basta riconoscere il proprio nulla e abbandonarsi come un bambino nelle braccia del buon Dio. Lasciando alle anime grandi, ai grandi spiriti, i bei libri che non sono capace di comprendere, e meno ancora di mettere in pratica, ringrazio Dio d'essere piccola, poiché solo

> i fanciulli e coloro che rassomigliano loro saranno ammessi al banchetto celeste. Provo un'immensa gioia pensando che vi sono molte dimore nel regno di Dio, perché, se vi fosse soltanto quella la cui descrizione e il cui cammino appaiono incomprensibili, non vi potrei entrare […]»[13].

La preghiera, la meditazione, la contemplazione non sono dunque un saggio di bravura, non sono una questione "tecnica", ma un costante atto di verità e, potremmo aggiungere, una continua verifica della nostra autenticità cristiana, del nostro rivolgerci davvero a Dio e non a immagini-proiezioni di noi stessi. È in tale convinzione che Teresa di Gesù (1515-1582) può limpidamente affermare:

> «Per me l'orazione mentale non è altro se non un rapporto di amicizia, un trovarsi frequentemente da soli a soli con chi sappiamo che ci ama. E se voi ancora non l'amate (infatti, perché l'amore sia vero e l'amicizia durevole dev'esserci parità di condizioni e invece sappiamo che quella del Signore non può avere alcun difetto, mentre la nostra consiste nell'esser viziosi, sensuali, ingrati), cioè se non potrete riuscire ad amarlo quanto si merita, non essendo egli della vostra condizione, nel vedere però quanto vi sia di vantaggio avere la sua amicizia e quanto egli vi ami, sopportate questa pena di stare a lungo con chi è tanto diverso da voi»[14].

Teresa di Gesù ha una visione molto concreta dell'orazione, proprio perché essa è nell'ordine dell'amore, non dell'astrazione. Non è un pensare molto, ma amare molto. La preghiera è un modo di essere, di collocarsi dinanzi a Dio ma che ha riflessi anche nel modo di porsi dinanzi al mondo, nel mondo. È importante sottolineare che la preghiera, la meditazione, la contemplazione cristiane non sono mai una forma di intimismo, non ripiegano su di sé, ma sottostanno alla prova della carità, sono orientate a essa. Nell'ottica cristiana la preghiera ha, dunque, anche una dimensione sociale e politica. Su questo ci provocano le parole della pensatrice e mistica francese Simone Weil (1909-1943):

---

[13] Lettera al Padre Roulland del 9 maggio 1897, in Teresa di Lisieux, *La via della confidenza*. Introduzione di R. Moretti, Edizioni Messaggero, Padova 1983, 203-204.

[14] Teresa d'Avila, *Libro della mia vita*, Edizioni Paoline, Milano 2006, 78.

«Non è dal modo in cui un uomo parla di Dio, ma dal modo in cui parla delle cose terrestri, che si può meglio discernere se la sua anima ha soggiornato nel fuoco dell'amore di Dio»[15].

[15] S. Weil, *Quaderni*, IV, trad. it. e cura di Giancarlo Gaeta, Adelphi, Milano 1993, 182-183.

IV

«VIENE IN AIUTO E INTERCEDE»
Osservazioni sull'azione dello Spirito nella preghiera cristiana in merito a Rm 8,26-27

Daniele La Pera

1. Questioni introduttive

Quanto si legge nei due celebri versetti paolini di Rm 8,26-27 è parte di una riflessione più ampia, che a ritroso fa capo al versetto 18, dove il *gár* in apertura, introducendo a una deduzione ormai maturata, a sua volta collega e rimanda all'argomentazione precedente da cui derivano le considerazioni esposte. Il contesto generale infatti è dato dall'intero capitolo 8, in cui Paolo affronta in modo consistente la questione relativa alla dimensione pneumatologica dell'esperienza credente; l'analisi delle ricorrenze conferma la centralità del tema: delle 379 riprese del termine *pneuma* nel NT, 146 appartengono all'ambito della letteratura paolina; di queste, ben 34 si leggono nella Lettera ai Romani che, solo nel capitolo 8, ne conta 21.

Com'è noto, per Paolo lo Spirito introduce il credente in una dimensione di libertà tale da rendere in lui efficace la vittoria del Risorto, dal momento che la «Legge dello Spirito, che dà vita in Cristo Gesù, ti ha liberato dalla legge del peccato e della morte» (Rm 8,2). È dentro questa dinamica – che ha sempre Cristo come discriminante – che si realizza nel cristiano quella che Paolo chiama «la giustizia della Legge», dal momento in cui egli non cammina più "secondo la carne", ma "secondo lo Spirito"; ossia non è più soggetto al limite imposto dalla compromissione con il peccato, ma è da esso liberato in virtù di Cristo, a cui il credente è associato nello Spirito. Pertanto, lo Spirito agisce in modo significativo, introducendo nel soggetto – su cui inficia il condizionamento del peccato – l'unica possibilità di riscatto capace di sottrarlo al "dominio della carne" (cf. Rm 8,9), rendendolo invece ospite disponibile

nei confronti di Cristo che, per lo Spirito, dimora nei credenti e a lui sono sempre più associati:

> «Esso è una forza che guida l'esistenza dei credenti in modo del tutto opposto a una condizione determinata dal peccato, chiamata «carne» (8,5-13). Più radicalmente, li associa allo statuto stesso di Cristo, Figlio di Dio, tanto che essi possono fare propria la stessa preghiera filiale di Gesù, rivolgendosi a Dio con la confidenza di chiamarlo «Abbà, Padre» (8,14-17)»[1].

Paolo intende sollecitare i cristiani di Roma e quelli di ogni tempo a prendere coscienza di tale realtà che va realizzandosi per tutti i credenti in Cristo, reinterpretando la tradizione di Israele, dove tale concetto si riferiva collettivamente al popolo, mentre adesso «l'identità filiale dei singoli viene fatta derivare dall'appartenenza a Cristo e al suo Spirito, non più al popolo eletto»[2].

È quindi manifesto che per l'apostolo lo Spirito ha un peso decisivo nell'ambito dell'esperienza e dell'identità del credente, pertanto Paolo gli riconosce un ruolo centrale anche nella particolare situazione a cui fa riferimento la pericope di nostro interesse.

1.1. La speranza e la gloria futura

Nello specifico, dopo aver trattato della figliolanza divina a cui partecipano i credenti, che si realizza per mezzo dello Spirito («avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà! Padre!"», Rm 8,15), l'apostolo mette in luce la condizione comunque difficile e addirittura gravosa dell'esperienza, contrassegnata da sofferenze e fatiche che la comunità cristiana – e il creato tutto – patiscono tendendo a una rivelazione che – di suo, quale speranza che ci abita – rende sopportabile ogni cosa; una volta messo a paragone con il bene sperato, tutto è più tollerabile: «Ritengo infatti che le sofferenze del

---

[1] S. Romanello, *Paolo. La vita - Le Lettere - Il pensiero teologico*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2018, 189.

[2] G. Pulcinelli, *Lettera ai Romani. Introduzione, traduzione e commento*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2014, 118.

tempo presente non siano paragonabili alla gloria futura che sarà rivelata in noi» (Rm 8,18).

Il motivo che dà forma a tale speranza risiede nella partecipazione stabilitasi tra i credenti e Cristo, com'è stato appena ricordato da Paolo: «Se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi (*synklēronómoi*) di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze (*synpáschomen*) per partecipare anche alla sua gloria (*syndoxasthōmen*)» (Rm 8,17). La presenza di questi verbi partecipativi, attraverso i quali l'apostolo spiega la prospettiva escatologica che anima l'identità cristiana, mostra il fondamento sul quale si gioca tale orientamento, ossia Cristo stesso: il cristiano partecipa al mistero della sua morte (*con-soffrire*) e quindi a quello della sua risurrezione (*con-glorificati*). Ora, dal momento che l'essere figli di Dio – dal quale dipende la partecipazione al mistero pasquale di Cristo – si realizza per mezzo dello Spirito (cf. Rm 8,14)[3], significa che «la partecipazione alla risurrezione, quale concretizzazione della condivisione della gloria di Cristo, non è per Paolo la conseguenza naturale del nostro essere mortali ma un dono che Dio riserva a quanti sono diventati suoi figli per mezzo dello Spirito»[4].

Questa è, di fatto, la speranza che sostiene il cammino impervio del cristiano, meglio argomentata nel testo in questione: «Anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo. Nella speranza, infatti, siamo stati salvati» (Rm 8,23-24). Paolo, pertanto, afferma la dimensione pneumatologica che anima la vita di fede e che opera nel vissuto credente, conducendo a una pienezza di libertà e di redenzione che supera le fatiche e le sofferenze del momento attuale. Nel cuore credente, così come in tutta la creazione, alberga l'attesa di un destino di gloria incipiente grazie all'azione dello Spirito che – come sarà presto chiarito – partecipa al gemito condiviso tra gli uomini e l'intero creato.

---

[3] Cf. R.C. Fay, *Was Paul a trinitarian? A Look at Romans 8*, in S.E. Porter, *Paul and his Theology*, Brill, Leiden 2006, 341.

[4] A. Pitta, *Lettera ai Romani*, Paoline, Milano 2001, 299.

In tal senso, è interessante notare l'accordo che Paolo descrive legando tra loro la gloria futura che sarà rivelata nei credenti e l'attesa che anima la realtà creata: «L'ardente aspettativa (*apokaradokía*) della creazione, infatti, è protesa verso (*apekdéchetai*) la rivelazione dei figli di Dio» (Rm 8,19). Con l'impiego dell'inusuale termine *apokaradokía*, utilizzato per esprimere l'attesa, e il raro verbo che ne descrive la direzione (*apekdéchetai*), Paolo riesce a formulare al meglio l'ardente desiderio che il creato riversa nei confronti del futuro dei credenti, segnando così l'intreccio segreto che vige tra la manifestazione dei figli di Dio e il compimento di tutta la realtà creata[5]; «È come se il creato subumano stesse aspettando di vedere verificarsi l'evento più importante: quello che riguarda l'uomo (e in specie il cristiano), da cui sembrerebbe dipendere per ricaduta anche la sorte della creazione stessa»[6]. Ma ancor più indicativo è quanto il verbo scelto dall'autore rivela circa lo scarto che vige in seno a questa tensione: se da una parte, infatti, *apekdéchomai* «ribadisce l'idea di un'aspettativa viva e impaziente», dall'altra sottolinea «la distanza tra la condizione di attesa e il momento della realizzazione di ciò che si spera»[7].

Se ne ricava pertanto la percezione di un ampio margine ancora esteso tra ciò che si attende e la sua realizzazione, tra il desiderio e il compimento, che procura una sofferta aspettativa rispetto alla speranza nutrita.

1.2. Le doglie del parto

Questa condizione di condivisa attesa è rappresentata da Paolo attraverso una metafora non certo originale, se non per la sua applicazione: già nell'ambito della cultura greca il risveglio primaverile della

---

[5] Cf. M. Marcheselli, *La visione paolina del rapporto uomo-creato: l'apporto di Rm 8 e della Lettera agli Efesini*, in *Rivista di Teologia dell'Evangelizzazione* XXIII (1/2019), supplemento 45, 73-98.

[6] R. Penna, *Lettera ai Romani*, II, EDB, Bologna 2006, 177.

[7] *Ibid.*

natura è paragonato alle doglie di un parto[8]; nel caso specifico però, questa immagine è scelta per rappresentare qualcosa di molto superiore al ritmo delle stagioni, qui si attende una rivelazione e si agisce e si soffre per un fine che è pienezza imperitura, non la continuazione di un ciclo. Pertanto, sono solo il travaglio e la sofferenza a essere assunti come metafora, non il risultato della primavera o della nascita di un figlio; il risultato a cui tende la metafora paolina è qualcosa che resta per sempre, non muta più, ha a che fare con il piano escatologico. In tal senso si potrebbe accogliere la proposta di quegli autori che collegano l'uso della metafora da parte di Paolo «alle *ōdines* (Mc 13,18; Mt 24,8; cf. 1Ts 5,3; At 2,24; Ap 12,2), alle doglie, fra le quali, secondo la concezione profetica (dell'A.T.) e apocalittica, viene alla luce l'epoca messianica»[9], di per sé finalizzata alla redenzione.

Ma in questo caso bisogna osservare – come altri autori sottolineano – che l'intenzione di Paolo è soprattutto quella di descrivere la condizione che ancora perdura come una situazione di

> «grande dolore e di forte travaglio. Paolo non dice che la creazione sia come una partoriente che sta per generare un nuovo mondo, ma soltanto che essa è in una situazione di dolore, quasi oppressa dal suo stato di sofferenza; d'altronde, l'espressione "fino ad ora" non è volta verso il futuro, ma guarda soltanto al presente in quanto prosecuzione di esperienze dolorose già in corso!»[10].

Ciononostante, l'idea che se ne ricava è sì di una situazione penosa, ma della quale si afferma la temporaneità: «*The message is not "this pain will produce a future good", but rather "the present agony will not always be with us"*»[11]; pertanto, in prospettiva, affermando la futura cessazione dei patimenti, si annuncia anche una nuova condizione libera dai dolori. Si coglie allora di quale portata sia il "vangelo" nascosto

---

[8] Cf. J.A. Fitzmyer, *Lettera ai Romani. Commento critico-teologico*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1999, 607.

[9] H. Schlier, *La lettera ai Romani*, Paideia, Brescia 1982, 434.

[10] Penna, *Lettera ai Romani*, 183-184.

[11] C. Gempf, *The Imagery of Birth Pangs in the New Testament*, in *Tyndale Bulletin* 45 (1994) 124.

in queste parole, la "buona notizia" che Paolo trasmette ai Romani, spiegando come «tutto il dolore della creazione, in tutto il mondo non è annuncio e principio di morte»[12], ma solo ciò che sta prima, che ha un suo corso e che, in un certo senso, preannuncia la gioia di una vita piena, quella che Paolo chiama la «gloria dei figli di Dio» (Rm 8,21), ossia l'essere *co-eredi* di Cristo e con lui *con-glorificati*. Come osserva Cullmann, è proprio l'essere eredi che allunga la prospettiva, rimandando a un futuro che si pone oltre l'attuale situazione gravosa[13]. In altri termini, «le sofferenze, cui è destinata ogni esistenza terrena, non impediranno la venuta della gloria promessa»[14]. Il "di più" che è da venire supera ogni realtà conosciuta e, allo stesso tempo, vi cresce dentro, anche negli aspetti più sofferti e complessi, per i quali si alza il gemito umano e della creazione, in quello spazio storico-esistenziale che abbiamo già compreso quale distanza che permane rispetto al bene sperato.

2. Il soccorso dello Spirito

Nel contesto che abbiamo cercato di delineare, la debolezza che inficia sulla realtà umana e creaturale si riversa anche nell'ambito della preghiera, che sembra altrettanto compromessa nell'incapacità di conoscere «quale debba essere il contenuto della supplica da rivolgere al Padre»[15]: «Non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente»

---

[12] Schlier, *La lettera ai Romani*, 435.

[13] Cf. O. Cullmann, *La preghiera nel Nuovo Testamento. Una risposta alle domande odierne*, Claudiana, Torino 1995, 131-132. Nella stessa prospettiva si muovono le osservazioni filologiche di Rossi riguardo al verbo *synōdínō* / soffrire insieme le doglie: «È vero che *synōdínō* pone l'accento sulle doglie e non sul frutto, ma i due aspetti sono connessi inscindibilmente in quanto le doglie mirano al loro fine nel partorito, per cui sono sofferenze che portano con sé il frutto». B. Rossi, *La creazione tra il gemito e la gloria. Studio esegetico e teologico di Rm 8,18-25*, Dehoniane, Bologna 1992, 118.

[14] J-N. Aletti, *La Lettera ai Romani. Chiavi di lettura*, Borla, Roma 2011, 85.

[15] G. Casella, *«Con gemiti ineffabili». La preghiera e lo Spirito in Rm 8,26-27*, ETS, Pisa 2009, 228.

(Rm 8,26). Ma è proprio in quest'ambito che Paolo annuncia il soccorso dello Spirito, facendo della Lettera ai Romani probabilmente quello che tra i suoi scritti meglio spiega il rapporto che intercorre tra lo Spirito e la preghiera cristiana[16].

Il supporto di cui il credente beneficia è presentato dall'apostolo con tre espressioni che ne delineano l'entità: anzitutto si precisa in via generale che lo Spirito «viene in aiuto (*synantilambánetai*) alla nostra debolezza», quindi «intercede (*yperentynchánei*) con gemiti inesprimibili» e, infine, «intercede (*entynchánei*) per i santi secondo i disegni di Dio». Tre azioni che possono essere approfondite e meglio comprese, al fine di cogliere l'apporto specifico dello Spirito nell'ambito della preghiera cristiana e, quindi, la specificità della stessa rispetto ad altre forme e pratiche diffuse.

2.1. «Viene in aiuto alla nostra debolezza»

La prima osservazione da porre riguarda il significato da attribuire al verbo *synantilambánomai* («viene in nostro aiuto») che nella sua forma composta compendia tanto la dimensione della collaborazione (*syn*), quanto della sostituzione (*antí*). Da una parte si intende il soccorso dello Spirito come un sostegno aggiuntivo all'impegno del credente, dall'altra come di un'azione che pone l'orante in una condizione di passività, per cui lo Spirito agisce al suo posto. In realtà il verbo composto nelle sue parti tiene insieme queste dimensioni e riteniamo opportuno che si mantengano entrambe nella loro complementarietà, per la quale lo Spirito si fa carico con noi della nostra debolezza e allo stesso tempo ci alleggerisce di una parte del lavoro. Pertanto, l'azione dello Spirito va intesa come di chi coadiuva, di chi assiste qualcuno soccorrendolo e, insieme, di chi si sostituisce a qualcuno lì dove egli è carente.

È su questo piano che va intesa l'incapacità di "pregare come si deve" a cui si riferisce l'apostolo: «lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente»; la debolezza – diremmo costitutiva – di cui fa esperienza il credente

---

[16] Cf. L. Monloubou, *Saint Paul et la prière. Prière et evangélisation*, Cerf, Paris 1982, 27.

inficia anche sulla capacità di discernere cosa sia opportuno chiedere in ordine al bisogno reale, al fine perseguito, al compimento della speranza:

> «*Come si deve* va inteso non del tipo di parole da usarsi opportunamente, oppure in genere del modo di pregare, ma dell'oggetto concreto della richiesta nella circostanza della vita. La *debolezza* ci impedisce di vedere bene come camminare verso la *redenzione* piena a cui aspiriamo, che cosa effettivamente fa al caso nostro per un'autentica maturazione cristiana»[17].

In questa prospettiva, possiamo allora riconoscere che lo Spirito – nel mentre di questo travaglio che segna l'esperienza[18] – soccorre il credente sostenendolo, rinvigorendo la sua debolezza egli «corrobora e rinnova l'uomo interiore»[19]. Così Paolo stesso si esprime in Ef 3,14-16: «Per questo io piego le ginocchia davanti al Padre, dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra, perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante il suo Spirito». C'è una sorta di "solidità" che lo Spirito accresce in coloro che sono soggetti alla sua azione, e tale "stabilità" / "compattezza" che lo Spirito favorisce si concretizza nel rendere il credente sempre più conforme all'immagine del Figlio; è in questa immagine, in questa "forma" che egli trova la propria "solidità", perché in essa ciascun cristiano si rispecchia scoprendo l'essenza della propria realtà, della propria origine e del proprio stesso e unico desiderabile fine: «Noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore» (2Cor 3,18)[20].

---

[17] E. Vallari, *I gemiti dello Spirito Santo (Rom 8,26s)*, in *Rivista Biblica* XXVII (1979) 110.

[18] Cf. M. De Goedt, *L'intercessione dello Spirito nella preghiera cristiana (Rm 8,26-27)*, in *Concilium* VIII (9/1972) 45-46.

[19] Schlier, *La lettera ai Romani*, 437.

[20] Cf. De Goedt, *L'intercessione dello Spirito nella preghiera cristiana (Rm 8,26-27)*, 51.

2.2. «Intercede con gemiti inesprimibili»

In secondo luogo, Paolo esplicita come – nel caso specifico della preghiera – lo Spirito realizzi questo soccorso: «Non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili» (Rm 8,26). Il verbo utilizzato (*yperentynchánō*) non esprime solo la semplice azione di intercessione, è infatti potenziato dal valore intensivo conferitogli da *ypér* che dice tutta l'insistenza con cui lo Spirito intercede attraverso gemiti inesprimibili e la superiorità del suo agire. Egli intercede, dunque, "oltre misura" e, allo stesso tempo, "in modo efficace"[21], nel venire incontro alla debolezza dell'orante e alla sua incapacità di pregare in modo conveniente.

Certamente, nella duplice dimensione di condivisione e sostituzione precedentemente osservata, bisogna adesso porre alcune considerazioni: il soccorso dello Spirito, che si caratterizza nella forma dell'intercessione, si realizza anzitutto attraverso la sua partecipazione al gemere congiunto del credente e del creato; bisogna però osservare che mai Paolo dice che lo Spirito geme per sé – l'uomo e la creazione gemono per il loro stesso dolore – mentre dello Spirito è detto che "viene in nostro soccorso": il suo gemere non è per sé ma per noi[22]; forse risiede proprio qui l'espressione più immediata del suo venire incontro all'insufficienza esperita dal credente, alla sua incapacità e scoprirsi inadeguato rispetto a ciò che medita e di fronte a colui al quale si rivolge nella preghiera, soprattutto in determinate circostanze. In fondo, come scrive Schlier: «Lo Spirito col suo gemito ci soccorre nel nostro gemito; ci sgrava in parte di una fatica»[23].

Alla partecipazione si somma, quindi, ancora una volta la sostituzione, nella misura in cui lo Spirito, facendo qualcosa per noi – in termini di intercessione insistente – ci pone anche in quella "dimensione di passività" di cui detto, ora intesa nel suo partecipare al travaglio della

---

[21] Cf. R. Boyd, *The Work of the Spirit in Payer. An Exposition of Romans 8:26,27*, in *Interpretation* 8 (1954) 38.

[22] Cf. Schlier, *La lettera ai Romani*, 441-442.

[23] *Ibid.*, 442.

realtà umana con «gemiti inesprimibili»; detto altrimenti, lo Spirito dice, a vantaggio dell'orante, ciò che questi per parte sua non saprebbe mai dire. Questi ineffabili gemiti non sono quindi da intendere quali "parole incomprensibili" come nel caso della glossolalia[24], quanto piuttosto quali "parole inaccessibili" che non hanno suono, "parole senza parole" (*alálētos*), "parole altre". Sono – appunto – gemiti inesprimibili, indicibili, che si pongono – così come l'azione stessa dello Spirito nel suo essere intercessore – in quello spazio di mezzo che si estende tra l'esperienza credente e l'approdo della sua speranza. Lo Spirito geme quindi con noi e per noi, con il creato tutto e per tutto il creato, facendo ciò che noi da soli non sapremmo fare e dicendo ciò che mai sapremmo dire.

2.3. «Intercede per i santi secondo i disegni di Dio»

In ultimo Paolo si sofferma ancora sull'intercessione dello Spirito, aggiungendovi però il riferimento al quale egli si orienta nel suo agire a vantaggio dell'orante: «E colui che scruta i cuori sa che cosa desidera (*phrónēma*) lo Spirito, perché egli intercede (*entynchánei*) per i santi secondo i disegni di Dio» (Rm 8,27).

Il primo dato sul quale soffermarsi è determinato da questa coincidenza tra Dio e lo Spirito nel cuore dell'orante; dando per note le difficoltà riscontrate in ambito esegetico[25], crediamo opportuno evidenziare la corrispondenza lessicale tra il v. 27 e il precedente v. 6 dove Paolo scrive: «Ora, la carne tende (*phrónēma*) alla morte, mentre lo Spirito tende (*phrónēma*) alla vita e alla pace». La contrapposizione tra "carne" e "Spirito", nella dialettica esistenziale propria dell'esperienza credente,

---

[24] Per le confutazioni circa l'interpretazione che intende nei "gemiti inesprimibili" il fenomeno della glossolalia si veda Vallari, *I gemiti dello Spirito Santo (Rom 8,26s)*, 95-102.

[25] Al riguardo si rimanda all'interpretazione offerta ad esempio da MacRae che, discostandosi dalla più comune opinione, intravede in "colui che scruta i cuori" lo Spirito Santo (G. MacRae, *A Note on Romans 8:26-27*, in *Harvard Theological Review* 73 (1980) 227-230). Un'esemplificativa presentazione di altre interpretazioni, tra le quali la maggiormente diffusa che riferisce a Dio l'azione di scrutare i cuori, si legge in G. Casella, *«Con gemiti ineffabili». La preghiera e lo Spirito in Rm 8,26-27*, 276-280.

è dunque sottintesa in queste ultime battute, con le quali Paolo definisce in che modo lo Spirito soccorra l'uomo nella sua debolezza, ossia conducendolo dal suo interno (il cuore) verso il bene che Dio stesso condivide per i santi.

Naturalmente con "santi" non si intende solo una parte del popolo di Dio, «*ághioi* è designazione di tutti i cristiani non di un gruppo specifico di essi», come noi oggi intendiamo riferendoci a coloro che vengono "canonizzati"; i cristiani tutti sono «i santi» perché «consacrati a lui e al suo culto»[26]. In tal senso, il loro cuore diviene scenario di un segreto accordo tra i desideri dello Spirito e la volontà di Dio, al punto che l'orante si scopre coinvolto in una dinamica ascendente, ossia nel connaturale volgersi dello Spirito a Dio: «In altri termini, lo Spirito "coinvolge" i fedeli nel proprio movimento verso il Padre, li conduce con sé innalzandoli e rendendoli partecipi della vita divina»[27].

Si approfondisce così ulteriormente quel concetto di "passività" prima introdotto: nella preghiera / contemplazione cristiana, il soggetto orante, lasciando agire lo Spirito che lo abita, viene elevato al Padre; è questa un'azione dello Spirito, che l'uomo non si procura da sé, l'iniziativa è – e sempre rimane – di Dio. Non sarebbe in alcun modo possibile per l'uomo – sul quale inficia la "debolezza" per la quale patisce – compiere efficacemente tale movimento senza lo Spirito,

> «non sarebbe possibile e nemmeno immaginabile senza l'azione interiore dello Spirito, che è un principio dinamico *interno* all'uomo (perché in lui dimora), ma al tempo stesso ben *distinto* dall'uomo, e lo guida gradualmente fino alla piena conformazione all'immagine di Cristo (cf. v. 29) e alla comunione con il Padre»[28].

Questo significa che lo Spirito agisce «secondo Dio»: cioè compie nell'uomo ciò che Dio spera per l'uomo; anche quando il credente non sa nemmeno "cosa sia conveniente dire", pur nutrendo in sé il desiderio

---

[26] Fitzmyer, *Lettera ai Romani*, 618.

[27] D. Sangiorgio, *Lo spirito di adozione. Studio sulla pneumatologia di Rm 8*, in *Laós* 10 (1/2003) 19.

[28] *Ibid.*

e la speranza e il tormento e l'inquietudine di sperimentare quella pienezza che – in fondo – solo nello Spirito del Signore, solo nello Spirito del Risorto è possibile realizzare. In tal senso, mentre lo Spirito accorda il proprio desiderio al sentire di Dio, simultaneamente viene a concretizzarsi sempre più la speranza che anima l'orante, la tensione a partecipare definitivamente alla «gloria dei figli di Dio» (Rm 8,21). Paolo stesso ha poco prima tracciato in modo completo questa dinamica che, proprio nello Spirito, trova la sua chiave di volta: «E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi» (Rm 8,11). Allora, viene a delinearsi in modo inequivocabile, come lo Spirito sia «*le fondament de l'espérance future. Passé présent et futur se rejoignent, tandis que se dit l'identité de l'Esprit vivifiant Jésus et de l'Esprit vivifiant les chrétiens: toutes les intrigues se rencontrent au point de contact spirituel*»[29].

3. Considerazioni conclusive in ordine alla preghiera cristiana

Le osservazioni proposte hanno messo in evidenza da una parte la tensione interiore del soggetto credente che tende al compimento della propria speranza, dall'altra la fatica determinata da quella "debolezza" che rappresenta il peso e le resistenze di tutto ciò che si oppone a tale realizzazione e che Paolo rappresenta attraverso il concetto di "carne", soggetta com'è alla "legge del peccato e della morte". Il gemito che sorge dal cuore dell'uomo e che l'orante cerca di esprimere nella propria preghiera trova quindi il soccorso dello Spirito che, da una parte, partecipando al dolore umano e di tutto il creato, ne condivide il patire; dall'altro, mette in atto quella forma di intercessione – che solo lui può compiere – orientando efficacemente l'esperienza credente verso il suo compimento di gloria.

---

[29] R. Burnet, *Les personnages divins en Rm 5-8*, in A. Pasquier-D. Marguerat-A. Wénin (éds.), *L'intrigue dans le récit biblique*, Peeters, Leuven 2010, 349.

Partendo da queste semplici e basilari considerazioni, potremmo individuare un tratto distintivo della preghiera e della meditazione cristiana rispetto a qualunque altra forma di questo genere. Infatti, seppur i versetti di Romani non possono essere privati del loro contesto, facendone un insegnamento isolato di Paolo sulla preghiera, quanto piuttosto sono da leggere – come evidenziato all'inizio – quale parte di una riflessione più ampia sulla dimensione pneumatologica dell'esperienza credente[30], rimane pur vero che indirettamente si comprende come nel pensiero paolino la preghiera sia anch'essa – e prima di tutte le altre – una dimensione nella quale l'orante sperimenta di non essere abbandonato a se stesso; tant'è che, nonostante l'uomo colga anche in tale circostanza la propria insufficienza e l'inadeguatezza del suo pregare, essa non rimane tuttavia inefficace, grazie al soccorso dello Spirito. Invero, come giustamente osserva Longenecker, Paolo, parlando della debolezza umana, porta come primo esempio quello relativo alla preghiera perché in essa

> «la persona esprime i desideri più ferventi (esplicitamente o alludendovi), nella preghiera si rivela la gerarchia di valori dell'orante (consapevolmente o meno) e vi si affermano (apertamente o velatamente) le risorse di cui questi dispone per vivere. In 8,26-27 l'apostolo parla quindi dell'aiuto dello Spirito nelle preghiere del cristiano come implicazione di importanza capitale per chi vive "nello Spirito"»[31].

Allargando la riflessione, se ne deduce pertanto che nella preghiera – e di riflesso anche nella meditazione cristiana – l'orante non è esclusivamente ripiegato su di sé, né completamente estraniato da sé; allo stesso tempo, non solo ascolta e dice se stesso e si dispone all'ascolto di un "tu" altro da sé, ma prima ancora la preghiera e la meditazione cristiana (nelle diverse espressioni) sono anche *opera dello Spirito*, che partecipa alla realtà dell'orante, la condivide e la eleva, secondo quella condizione di "passività" che lascia spazio al soccorso da lui prestato, finché dice ciò che non sappiamo dire e fa ciò che non sapremmo fare, permettendo così all'orante di progredire verso ciò a cui anela.

---

[30] Cf. Vallari, *I gemiti dello Spirito Santo (Rom 8,26s)*, 111.

[31] R.N. Longenecker, *Romani*, II, Paideia, Torino 2023, 863.

In questi termini, è propriamente lo Spirito a tracciare "una via possibile" in quella distanza che permane rispetto al bene sperato. Noi siamo insufficienti e non sappiamo nemmeno come pregare in modo conveniente dice Paolo, ma lo Spirito "viene in nostro aiuto e intercede". Verosimilmente troviamo qui concentrato, e quasi laconicamente descritto, il senso più profondo e salutare dell'azione soccorritrice che lo Spirito compie nell'ambito della preghiera e naturalmente, ancor più in generale, nella vita di fede: lo Spirito «intercede», ponendosi quindi nel mezzo, tra la nostra insufficienza e il fine sperato: «Getta un ponte tra la nostra fragilità e la santità di Dio»[32]. Egli occupa la sede difficile della distanza, procedendo attraverso quello scarto che permane ancora tra noi e Dio, tra la speranza cristiana e il suo compimento; detto altrimenti, lo Spirito procede lungo il sentiero di ciò che non conosciamo pienamente seppur oggetto del nostro più intimo desiderio e – facendo ciò – apre varchi a noi impossibili, tracciando così una via – invece – possibile.

Al di là di questa consapevolezza assunta nell'esperienza di fede, il nostro pregare e il nostro meditare sarebbero come qualunque altro pregare e meditare, mentre la qualità cristiana della preghiera e della meditazione sta proprio in questa *azione dello Spirito* che aggiunge ciò che non conosciamo; esse rimangono un'azione del soggetto credente nella quale interviene però l'azione altra dello Spirito, che non solo fa luce nel soggetto orante, ma lo sospinge in avanti su strade a lui ignote, eppure reali, che sono in sé e allo stesso tempo fuori di sé, sono qui e simultaneamente oltre, ma è sempre lo stesso soggetto credente che prega, lo stesso Spirito che intercede, lo stesso Cristo che salva e lo stesso Padre a cui tutti anelano.

Si coglie dunque una certa unità, favorita dalla mediazione dello Spirito, direttamente attinente al progetto salvifico di Dio che, non solo tiene insieme le diverse dimensioni dell'esperienza credente, ma allo stesso tempo favorisce l'integrità stessa dell'orante cristiano che in questo progetto si riconosce coinvolto, tutt'uno con esso, in esso semplicemente "raccolto" e non "disperso", ma *uno* con *tutto*; per

---

[32] Cf. Casella, *«Con gemiti ineffabili». La preghiera e lo Spirito in Rm 8,26-27*, 229.

questo Paolo esorta a perseverare in questa unità, perché in essa cresce il mistero più profondo a cui noi tutti partecipiamo, quello attraverso il quale ogni cosa giunge a pienezza: «Un solo corpo e un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. Un solo Dio e Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti» (Ef 4,4-6).

Ora, proprio perché Dio è presente in tutti, egli può agire in ciascuno per mezzo del suo Spirito e, sempre attraverso di lui, ascoltare tutti, direttamente da dentro, dalla profondità abissale di noi stessi, dal fondo più profondo del nostro cuore, lì dove noi stessi ci perdiamo, mentre lui invece vi abita riuscendo a cogliere ciò che lo Spirito chiede per noi da quel luogo recondito. Così egli vede dove noi non sappiamo vedere e da lì ascolta ciò che non sappiamo dire, attraverso la voce dello Spirito che, con il suo intercedere con gemiti inesprimibili tra noi e Dio, stabilisce un contatto, favorisce la comunione, realizza – appunto – l'indicibile.

V
NUOVE RELIGIOSITÀ E FORME DI MEDITAZIONE

Antonio Bertazzo

Introduzione

L'uomo diventa *re*-ligioso quando risponde al *mistero* riconosciuto come desiderio di infinito, di vita, di amore, unito, e spesso confuso, con l'esperienza della contingenza e della temporalità, insieme alla coscienza del bisogno di trascendenza, di andare al di là della finitezza. L'etimologia della parola «re-ligione» richiama propriamente il legame (-*ligio*) tra l'umano e il divino.

La parola *mistero*, poi, non si riferisce a ciò che è sconosciuto, all'ineffabilità e all'irraggiungibilità del soggetto divino, ma alla realtà di una presenza intima nel mondo che muove le coscienze e sollecita ogni individuo a divenire generativo, ossia a dare vita, fiducia, amore, compassione.

Il rapporto tra il divino e l'individuo che lo cerca diviene concretezza, orientamento di scelte coerenti, storia umana, offrendo all'uomo stesso di costruire mediante parole, norme etiche, simboli, riti, immagini l'incontro tra il Cielo e la terra. Tutte le religioni, nella loro originale e profonda identità, sono generative di vita per l'umanità. Diversamente, se un sistema che può anche definirsi religioso, ma è contrario alla vita, alla dignità umana, senza produrre fiducia e apertura, non si dovrebbe ritenere tale.

Dove si pone l'azione del meditare?

La *meditazione* si pone in questo ambito: è un ponte tra la realtà divina e l'umano. Nella sua sostanza essa rappresenta la risposta che l'uomo dà al divino che si comunica a lui.

1. Meditare: un'azione nel rapporto mente e corpo

Il verbo italiano «meditare» proviene dal latino *meditari*. Nella sua origine lessicale indica un'azione che si ripete e si attua con intensità. Corrispondente al senso del verbo greco *meletáo* (da *meléte*, cura), richiama l'azione della cura, del curarsi di qualche cosa, dell'esercitarsi e del praticare.

«Il concetto latino-italiano veicolato dal verbo *meditare* è quello di una particolare e insistente cura posta nella riflessione: si definisce, infatti, come fermare il pensiero a lungo e con intensa concentrazione su un oggetto di interesse, allo scopo di intendere l'essenza, indagarne la natura o ricavarne sviluppi e applicazioni personali»[1]. Siamo nell'ambito dell'agire umano: l'attività del riflettere, del pensare, del considerare non è solo un frutto mentale. Infatti, tale attività è frutto di un esercizio che coinvolge l'attenzione, la rivolge al momento presente (*hic et nunc*) e coinvolge il corpo nella sua totalità.

Ad un primo sguardo la definizione *meditare* ci porterebbe effettivamente a fissare lo sguardo sul piano della mente senza un richiamo alla corporeità. L'attività del riflettere sembra coinvolgere solo il primo aspetto, a prescindere dal corpo. Se poi la meditazione è un atto considerato rivolto allo spirito, alle realtà trascendenti, alla trascendenza di Dio, risulta apparentemente come esso debba svincolarsi dal corpo, ritenuto contrario o, persino, in opposizione. Dobbiamo riconoscere che nella pratica in tutte le religioni è presente una profonda considerazione del corpo e del suo valore. Esso è alla base di tutti i riti, per i quali viene coinvolto e reso partecipe, rendendo indissolubile il rapporto *body mind* per una esperienza di equilibrio nella costruzione della propria interiorità, senza eccedere in una spiritualizzazione disincarnata.Considerando il rapporto mente e corpo, possiamo affermare che è il corpo nel suo complesso che medita. Superando una visione puramente materiale della corporeità, si comprende come la mente nel corpo partecipa con la percezione, l'emozione, l'azione e la conoscenza.

---

[1] C. Doglio, *La meditazione nella Bibbia*, in *Credere Oggi* 216 (6/2016) 106.

Esteriormente, la stessa posizione del corpo, il respiro e il contesto in cui ci si inserisce esprimono una modalità di partecipazione del corpo e della mente che favorisce e accompagna a esplorare quell'interiorità in cui si coglie quel rapporto tra immanenza e trascendenza.

Scegliendo un tempo nel quale ci si dedica alla meditazione indica una precisa scelta di entrare nella gratuità dell'agire, nel sano e costruttivo *otium* capace, almeno nel suo intento, di armonizzare mediante la mente e il corpo «la parte e il tutto, l'individuo nel cosmo, l'uomo nella natura, e, con le debite precisazioni, l'immanenza nella trascendenza, il credente in Dio. […] Il corpo dice che la meditazione non è solo scoperta del "dentro di noi", ma anche la scoperta dell'essere "noi dentro il tutto"»[2]. L'esperienza dell'interiorità, quindi, non è separata dal corpo stesso e la meditazione, essendo un movimento «immersivo», permette di ricomporre il corpo e l'interiorità:

> «Il modello fondamentale della meditazione non è quello descrittivo, tipico di una mente che ragiona, ma quello immersivo, tipico di una mente che rimane anzitutto immersa nel corpo e impara così ad immergersi nel mondo e soprattutto nel divino. […] Lo spirito è il corpo immerso nel tutto che lo circonda e soprattutto in Dio che lo ama. Ovviamente si tratta del vero corpo che non è solo un suo aspetto, quello esteriore, o una sua parte, quella della superficie. Nel corpo l'esteriorità custodisce l'interiorità e la superficie invoca la profondità. La meditazione è quel custodire e questa invocazione»[3].

2. Meditazione e contesto di appartenenza

La meditazione non è una pratica attuata solo da esperti o vissuta da persone di categorie sociali non comuni. L'anelito della dimensione meditativa sembra essere propria dell'umano e trasversale alle diverse tradizioni e culture.

---

[2] G. Bonaccorso, *Meditazione e corpo*, in *Credere Oggi* 36 (6/2016) 34.

[3] *Ibid.*, 46.

Ciascuna di esse lo ha declinato in modo proprio, applicandovi un linguaggio e una espressione appartenente a un preciso contesto. Tale specificità culturale e contestuale in cui si è sviluppata la pratica meditativa ha portato ad affermare, in modo non sempre corretto, che le diverse tradizioni o scuole non potessero incontrarsi o dialogare poiché il concetto di salvezza e la via giusta per essa sono differenti per le diverse fedi religiose[4].

Tuttavia, si può riscontrare che la meditazione è una pratica che assume forme differenti ma è presente in senso trasversale in tutte le tradizioni religiose.

In ambito cristiano si parla spesso di una meditazione che viene fatta su qualcosa, su un testo, su un'immagine, un tema. L'esempio classico è la *lectio divina*, ossia la meditazione sulla Bibbia, oppure la "preghiera del cuore" che si concentra su parole sacre ripetendole e concentrandosi su di esse.

Le tradizioni religiose asiatiche intendono meditazione come un processo che porta a focalizzare la mente per condurla verso uno stato di concentrazione. Nelle scritture induiste (*Upanişad*) la meditazione è la condizione previlegiata dell'essere umano, rispetto agli animali, per trascendere la propria condizione segnata da sofferenza, prigionia, ignoranza, dolore. Poiché la condizione umana è sofferenza, secondo la premessa antropologica della religione induista, la meditazione è una via di liberazione:

> «Nell'antichità col termine *yoga* si intendeva in generale l'insieme delle tecniche ascetiche e meditative applicate al desiderio di liberazione. La formula classica su cosa è meditazione – *yogaś citta vrtti nirodhah* – la meditazione è la cessazione dei vortici della mente, si riferisce al fatto che la mente agitata non permette di cogliere la verità della vita. Allo stesso modo in cui il mare agitato non ti permette di vedere nulla, una

[4] Cf. L. Sembrano, *Modi diversi di intendere la salvezza*, in *Dialoghi* 4 (2021) 36-42. Cf. anche B. Lobo, *La "salvezza" nell'induismo e nel buddhismo in dialogo con il cristianesimo*, in *Dialoghi* 4 (2021) 52-60.

volta che è reso limpido può rivelare meravigliosi fondali, pesci variegati, foreste coralline, tesori immersi nelle profondità»[5].

La meditazione in questa tradizione può essere raffigurata come un abbandonarsi all'abbraccio di Dio, dell'Assoluto, dopo aver fissato la mente su un punto solo (*dharana*) e aver incontrato il flusso di amore che avvolge l'universo (*dhyana*). Per questo obiettivo il corpo si prepara mediante posizioni del corpo (*yoga*) e della respirazione figuratamente in sintonia con il respiro divino (*prânayâma*).

Nei testi buddhisti il termine di meditazione viene indicato con i nomi di *samatha, vipassana, zen.* I metodi di meditazione sono usati come tecniche di sviluppo della coscienza che recupera elementi lasciati alla dinamica dell'incoscienza. Attraverso l'assorbimento progressivo delle nuove acquisizioni conoscitive si giunge a una diversa visione della realtà (*illuminazione*) che si tradurrà in un'azione concreta, realizzatrice. I passaggi, in sintesi, che si realizzano saranno *conoscenza-comprensione* orientata alla *consapevolezza*, punto centrale della *meditazione* al fine di giungere alla *realizzazione e liberazione*.

Tutti metodi buddhisti di meditazione tendono a sviluppare la coscienza, definibile anche come *presenza mentale*, ossia la consapevolezza dei quattro oggetti specifici: il corpo, le sensazioni, la mente nelle sue dinamiche e i contenuti mentali. Per giungere all'illuminazione, definibile come la conoscenza del vero senso della realtà, viene indicata come necessaria la presenza mentale, cioè l'esercizio di una costante attenzione, priva di giudizi, commenti e reazioni sui quattro oggetti[6].

Queste grandi tradizioni portano a fare una distinzione che interessa la stessa modalità cristiana della meditazione. Distinguiamo, infatti, una *meditazione attiva* in cui l'oggetto della riflessione potrà essere un testo, una parola, un simbolo. In senso opposto, la *meditazione passiva* non avrà alcun oggetto e si pone l'obiettivo di raggiungere un livello puro di consapevolezza o attenzione. Tuttavia, «ogni forma di meditazione religiosa avviene pur sempre nell'orizzonte del mistero (*Dio* o

---

[5] G. Bormolini, *L'arte della meditazione*, Ponte delle Grazie, Vignate (MI) 2022, 91.

[6] Cf. C. Lamparelli, *Tecniche della meditazione orientale*, Mondadori, Milano 1985, 44-45.

nirvana) che mai si offre in modo diretto, ma sempre in modo indiretto, cioè mediato dal punto prospettico del meditante». Così, «ogni forma di meditazione rinvia a una determinata religione e mai si può presumere che il soggetto (o i soggetti di una religione) se ne possono distanziare»[7].

L'esperienza del mistero è sempre condizionata e mediata da chi siamo e dalle esperienze trasmesse o vissute:

> «Quanto nella meditazione viene identificato come il "nulla assoluto" (zen) o "persona di Dio" (cristianesimo) non è la pura trascrizione di una diretta comunicazione del mistero, ma il riconoscimento di ciò che si è percepito con ciò che previamente o successivamente è stato appreso nei testi sacri di riferimento (Sutra, Bibbia, Corano). La meditazione, dunque, è sempre di per sé incarnata, se la consideriamo dal punto di vista del meditante»[8].

Se il contesto culturale e religioso di chi vive la meditazione si presenta determinante per i contenuti e le dinamiche poste in atto, si pone la questione relativa alla trasmissione e all'influsso che le tradizioni asiatiche hanno avuto nel passato e continuano in modo evidente oggi, verso l'Occidente.

3. La tradizione meditativa in Occidente tra antico e nuovo

La storia antica che esplora i rapporti tra Oriente e Occidente è segnata da incontri tra religioni, di amicizia e di scambi tra ricercatori dello spirito e di esperti anche della meditazione mediante scambi di esperienze, di testi, di insegnamenti[9].

Si ricorda a proposito l'influsso orientale sul pensiero greco e l'influenza reciproca nell'ambito della letteratura, della scienza, dell'architettura. L'ammirazione verso l'esemplarità della saggezza indiana la

---

[7] P. Gamberini, *La meditazione: riflessioni teologiche*, in *Credere Oggi* 36 (6/2016) 125.

[8] *Ibid.*, 126.

[9] Cf. M. Eliade, *Storia delle credenze e delle idee religiose*, Vol. 2, Sansoni, Firenze 1990.

possiamo documentare in alcuni scritti dei Padri della Chiesa: Clemente Alessandrino[10], Agostino[11], Tertulliano, Ambrogio, Origene[12]. Ulteriori informazioni riguardo l'influsso delle scuole e delle pratiche meditative tra Europa e Asia le possiamo trovare in ambito monastico. I primi monaci cristiani appresero tecniche di yoga e di meditazione da monaci orientali[13]. L'origine della preghiera esicasta, ad esempio, non può essere pensata lontana da una tradizione o influsso delle forme di meditazione monastica antica di origine orientale. Sarà proprio la tradizione monastica e quella degli Ordini mendicanti a esplorare e mantenere vive ed accessibili le forme della preghiera meditativa, permettendo una diffusione anche popolare che continua oggi nelle sue diverse forme.

Un grande arco che collega tradizioni diverse possiamo citare il *De natura corporis* di Guglielmo di s. Thierry in cui illustra le trasformazioni del corpo che viene predisposto a raggiungere livello di interiorità profondi mediante l'ascesi[14]. Oppure, Gregorio Magno che propone i tre gradi della meditazione[15].

Circa le pratiche meditative diffuse dagli Ordini mendicanti, apparentemente lontane dall'integrità dei percorsi monastici, ma capaci di giungere alla gente e divenire strumento per la crescita di fede e l'educazione all'interiorità. Ricordiamo, per citare i grandi esempi, *La preghiera pura* di Evagrio Pontico[16], *I nove modi di pregare* di san Domenico di

---

[10] Cf. Clemente Alessandrino, *Gli Stromati* I. XV.

[11] Cf. Agostino, *De Civitate Dei*, XV, 20.

[12] Cf. G. De Santis, *Introduzione*, Pseudo Palladio, *Le genti dell'India e i Brahmani*, Città Nuova, Roma 1992.

[13] Cf. C. Nardi, *Respirare Dio, respirare Cristo. Patristica ed esicasmo fra Oriente e Occidente*, in *Rivista di Ascetica e Mistica*, 61(1992), 306; H. De Lubac, *Buddismo e Occidente*, Jaca Book Milano 1987; C. Greppi, *L'origine del metodo psicofisico esicasta*, Leone verde, Torino 2011.

[14] Cf. Guglielmo di s. Thierry, *La natura del corpo e dell'anima*, Nardini, Firenze 1991.

[15] «Come primo gradino l'anima deve rientrare in se stessa, come secondo deve vedere all'interno di sé e come terzo deve andare oltre se stessa e fissare lo sguardo contemplativo su Dio», in Gregorio Magno, *Omelie su Ezechiele*, II, v 9.

[16] Cf. Evagrio Pontico, *De oratione*.

Guzman o le indicazioni di s. Francesco per *habere Spiritum Domini*[17], ma anche le proposte degli *Esercizi spirituali* di s. Ignazio di Loyola.

Per chi segue un cammino di ricerca spirituale oggi, appaiono modalità che alcuni le ritengono fondamentali, attuali e valevoli, sono strumento di meditazioni profonde e di grande potenzialità. Per altri sono ritenute sorpassate da relegare nel dimenticatoio o relativamente usate.

Alcune pratiche cristiane in Europa richiamano i metodi di meditazione delle scuole orientali. L'esempio classico è la preghiera del rosario: un mantra, l'Ave Maria, che viene ripetuto come formula di preghiera fissando su un'immagine di uno dei misteri della vita della Vergine Maria. Richiama la modalità di meditazione che, fissando la mente su un'immagine, controlla le distrazioni e risveglia la devozione. La pratica dell'*esicasmo* rappresenta la straordinaria e plurisecolare tradizione di meditazione cristiana. Essa si basa si un raffinato metodo psicofisico che ha sorprendenti similitudini con la disciplina dello yoga[18]. La parola esicasmo richiama il termine pace (*esychia*) e si configura come una forma meditativa orientata all'unione con Dio mediante la ripetizione continua, nel cuore, di una breve formula di preghiera, affinché essa divenga una stabile disposizione interiore (*katàstasis*), stabilendo quel passaggio dalla mente al cuore. Quello della preghiera del rosario e quello dell'esicasmo sono due esempi che modalità di meditazione presenti attualmente nella pratica non dedicata solamente agli addetti ai lavori. Se il cammino dell'esperienza spirituale cristaiana europea ha cercato, costruito e fatto crescere modalità di meditazione e di preghiera che, per certi aspetti, almeno nella modalità pratica, sono vicino a quelli dell'antica e nobile tradizione cristiana orientale, ci si può chiedere come mai non è conosciuta, spesso dimenticata, poco valorizzata?

---

[17] *Regola bollata*, X (FF. 104). Cf. anche *Lettera a tutti i fedeli* (FF 179-206) in cui sono indicate le vie per entrare nella vita di penitenza, ossia di continua conversione e rinnovamento, aprendosi all'azione dello Spirito.

[18] Cf. T. Špidlík, *La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano*, Lipa, Roma 2002, 384-429; F. Poli, *Yoga ed esicasmo*, EMI, Bologna 1981; G. Vannucci, Lo *Yoga cristiano. La preghiera esicasta*, LEF, Firenze 1978.

4. Fascino della spiritualità orientale contemporanea

Nel 1989 nella *Orationis formas. Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, J. Ratzinger analizzava la situazione di molti cristiani che per corrispondere al vivo desiderio di silenzio, raccoglimento, di meditazione «venendo a contatto con altre religioni e con i loro differenti stili e metodi di preghiera»[19], hanno scelto di sperimentarsi nei metodi e nei percorsi che queste religioni propongono. Vengono definiti come "metodi orientali" «quelli ispirati all'Induismo, al Buddhismo, come lo "Zen" o la "Meditazione trascendentale" oppure lo "Yoga"»[20].

Il documento pone all'inizio della trattazione una provocazione interessante, riguardo l'uso e l'introduzione di questi metodi per arricchire le modalità della preghiera cristiana:

> «Il contatto sempre più frequente con altre religioni e con i loro differenti stili e metodi di preghiera, ha condotto negli ultimi decenni molti fedeli a interrogarsi sul valore che possono avere per i cristiani forme non cristiane di meditazione. La questione riguarda soprattutto i metodi orientali. […] Altri cristiani, sulla scia del movimento di apertura e di scambio con religioni e culture diverse, sono del parere che la loro stessa preghiera abbia molto da guadagnare da tali metodi. Rilevando che, in tempi recenti, non pochi metodi tradizionali di meditazione, peculiari del cristianesimo, sono caduti in disuso, costoro si chiedono: non sarebbe allora possibile, attraverso una nuova educazione alla preghiera, arricchire la nostra eredità incorporandovi anche ciò che le era finora estraneo?»[21].

La Lettera non offre un approfondimento sulla natura terapeutica ma intende focalizzare l'attenzione sulla

> «natura intima della preghiera cristiana, per vedere in seguito se e come possa essere arricchita da metodi di meditazione nati nel contesto di

---

[19] Congregazione per la dottrina della fede, *Orationis formas*, in *Acta Apostolicae Sedis*, 82 (1990) 362-379.

[20] *Ibid.*, n. 2.

[21] *Ibid.*

religioni e culture diverse»[22]. Specifica poi che «nella Chiesa la legittima ricerca di nuovi metodi di meditazione dovrà sempre tener conto che a una preghiera autenticamente cristiana è essenziale l'incontro di due libertà, quella infinita di Dio con quella finita dell'uomo»[23].

In un'analisi sociale religiosa possiamo rilevare come il diffondersi di "metodi orientali" non sembra porsi come una diretta contrapposizione alla dimensione religiosa o alla fede cristiana e alle sue modalità di manifestazione tradizionali. Le componenti che entrano in gioco sono molto più variegate: di fronte alla vita che per la sua complessità diventa «un'avventura impossibile»[24], ecco l'esigenza di percorsi di pacificazione, di benessere psicologico e fisico, al fine di ritrovare vie di riacquisizione della propria stabilità personale, di custodia e crescita della personale umanità, ritrovando una sana solitudine costruttiva.

In conseguenza a questa ricerca, sembrerebbe che lo scopo principale dell'uso di metodi orientali sia più orientato a una soluzione terapeutica del disagio psichico e fisico del nostro tempo. Tutto questo, però, non può essere disgiunto da una stabilità che coinvolge valori più profondi e definitori relativi al senso della vita e all'esistere di ciascuno. Per comprendere l'orientamento verso forme di meditazione che richiamano metodi orientali si dovrà fare riferimento alle trasformazioni culturali e religiose in atto nel mondo occidentale.

Venendo meno i riferimenti religiosi e l'abbandono di una tradizione culturale, anche la trasmissione di una visione del mondo con le sue tracce identificabili dal sacro e della presenza di Dio ha segnato il passo. Così, l'analfabetismo religioso sembra ormai dilagare in tutto l'occidente. Se manca la dimensione religiosa, è rimasto il fascino della spiritualità e, tra le tendenze del futuro, viene indicata tra le dimensioni più significativa:

---

[22] *Ibid.*, n. 3.

[23] *Ibid.*

[24] Cf. A. Matteo, *La meditazione oggi. Profilo psicologico e sociale*, in *Credere Oggi* 36 (6/2016) 12-15.

> «La parola "spiritualità" richiama esperienze personali che ognuno vive in se stesso, senza più la preoccupazione che siano riconosciute dalle stesse Chiese che, in passato, ne erano le depositarie»[25].

La tendenza attuale, ormai ben stabilizzata, è il crescente spostamento delle spiritualità dalla sfera istituzionale a quella della soggettività. In questo ambito si sviluppano il *fai da te* della spiritualità, ormai non più orientato ad una ricerca di una relazione con Dio, ma a sviluppare quelle forme di autonomia di benessere psichico e fisico. Non c'è bisogno di esplorare le grandi narrazioni che sostengono una visione del mondo come le religioni, in genere, offrono. Si previlegia non più la verticalità, ma spiritualità orizzontali. In questo passaggio «i contenuti e le forme spirituali si oggettivizzano, ponendosi a disposizione di chi li adotta e ne fa un uso proprio connotato di significati e di funzioni personali, indipendenti dalla dimensione valoriale originaria»[26].

5. Come la meditazione è presente nelle nuove forme di spiritualità?

In una ricerca sociologica sulle nuove religiosità in Italia[27], le nuove modalità narrative vengono sintetizzate dagli autori nella triade «natura, benessere, mistero». Il ritorno alla natura viene tradotto nella pratica come un viaggio nell'ecologico e nella dimensione magica riscontrabile negli antichi culti greco-romani. La ricerca del benessere è indicata come la ricerca interiore. Lo strumento psicologico maggiormente impiegato è quello della «consapevolezza»: prendendo contatto con la profondità di sé viene indicato anche come contatto con la presenza del divino. La *mindfulness* e la *meditazione trascendentale* sono gli strumenti specifici a questo proposito, ampiamente diffusi. È interessante riconoscere

---

[25] L. Berzano, *Spiritualità. Moltiplicazione delle forme nella società secolare*, Editrice Bibliografica, Milano 2017, 13.

[26] *Ibid.*, 16.

[27] S. Palmisano-N. Pannofino, *Religione sotto spirito. Viaggio nelle nuove spiritualità,* Mondadori, Milano 2021.

che in questo grande movimento di ricerca e di novità, l'influsso della tradizione buddhista e induista è alquanto accentuato e forma la base dei percorsi di ricerca religiosa.

6. Conclusione

Spiritual but not religious è la formula per indicare in senso sociologico il quadro che abbiamo descritto. Tuttavia sembra non essere adatta a interpretare tutto il fenomeno. Infatti, sembra che la ricerca di nuove spiritualità non si presenti come opposizione antireligiosa, rifiutando ogni contesto della tradizione delle Chiese. Si tratta piuttosto di una ricerca di risposte alle domande di sempre, ossia sul significato della vita, sul senso del dolore, della riconciliazione con le contraddizioni personali e del mondo, della storia, il ritrovare una minima risposta alla presenza della morte. Inoltre, si verifica che nelle nuove generazioni è presente un approccio sincretista al modo di vivere l'esperienza spirituale. Così la frequenza di gruppi "spirituali ma non religiosi" non compromette la possibilità di rivolgersi ai percorsi tradizionali della fede. In generale sembra non esserci una chiusura pregiudiziale quando la proposta di percorsi ed esperienza spirituale offre luce alle domande sospese.

La questione pastorale si presenta ormai urgente. Esplorare il tema della meditazione si inserisce nella possibilità di offrire percorsi che non sono da definire novità, ma di riscoperta di una tradizione cristiana che da sempre, come abbiamo appena accennato, ha fatto proprio modalità e strumenti di preghiera capace di aprirsi al dono della gratuità della Grazia che racchiude il vero segreto della preghiera cristiana.

VI
LA MEDITAZIONE È PREGHIERA
Un laboratorio per provare e vivere

Giovanni Foffano

La personale esperienza di meditazione è un'esperienza che fa capo agli insegnamenti della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana e il suo fondatore: il monaco benedettino John Main (www.wccm.org). Mi rendo conto che l'aggettivo "mondiale" nel nome della comunità sembri altisonante, ma in realtà è solo perché davvero ci sono tanti gruppi sparsi in tutto il mondo. Ma niente di più, la WCCM (*World Community for Christian Meditation* - Comunità Mondiale per la meditazione Cristiana) è una piccola realtà di Chiesa. Anche in Italia la Comunità è una piccola realtà di Chiesa che prova a vivere una vita contemplativa nella vita normale di tutti i giorni[1]. È una delle intuizioni,

[1] Nato a Londra nel 1926, da una famiglia irlandese, per anni visse in Malaysia per conto del Ministero degli esteri inglese. In quel paese un monaco indiano lo avvicinò alla meditazione. All'epoca la preghiera silenziosa, secondo l'antica tradizione cristiana, era ormai scomparsa nella pratica, dimenticata e sostituita dalla «preghiera mentale» e rituale. Dopo il servizio in Asia, J. Main ritornò in Europa. L'incarico di docenza di Diritto internazionale al Trinity College di Dublino non cancellò nel tempo la sua pratica meditativa, secondo l'insegnamento ricevuto nel lontano oriente. Nel 1958 entrò nell'ordine benedettino a Londra. Dovette rinunciare alla meditazione, in quanto non ritenuta una pratica contemplativa cristiana. Nel 1969 riscoprì la tradizione di meditazione cristiana chiamata «preghiera pura»: un'antica forma diffusa nel IV secolo da Giovanni Cassiano, che tramandò gli insegnamenti dei padri del deserto (i primi monaci cristiani) nell'evoluzione del monachesimo occidentale. Questa scoperta e lo studio della tradizione monastica antica divenne l'occasione per Main di riprendere la forma della meditazione contemplativa, divenendo, peraltro, maestro e guida per molti laici. A monaci e a laici ribadiva quanto fosse importante per tutto il mondo ripristinare nella vita quotidiana l'uso di una pratica spirituale profonda: la meditazione vissuta per due volte al giorno, la mattina e la sera, doveva integrare altre forme di preghiera, ma non poteva mancare. L'invito dell'arcivescovo di Montréal a fondare una Comunità Benedettina, dedicata particolarmente alla pratica e all'insegnamento della meditazione cristiana divenne un passaggio di vita prezioso per diffondere la

credo la più importante, di John Main (1926-1982). L'intuizione che la "contemplazione" non è riservata solo agli specialisti del settore, monaci, suore, preti, ripropone questa pratica vissuta a ogni cristiano. Anzi come diceva profeticamente Karl Rahner: «Il cristiano del futuro o sarà contemplativo o semplicemente non sarà».

La nostra esperienza, il nostro lavoro come comunità è quello di diffondere la meditazione cristiana secondo la tradizione di John Main e dei padri del deserto. In particolare, viene fatto il nome di Giovanni Cassiano.

Il giovane monaco Cassiano (360-435), originario, secondo alcune tradizioni, della Pannonia, l'odierna Ungheria, si mette in viaggio alla ricerca di una modalità di preghiera che possa consentirgli di adempiere all'invito di San Paolo della preghiera incessante e si mette in viaggio con suo fratello che si chiama Germano, un confratello. Scendono in Palestina, ma non trovano, nei monasteri che visitano, quello che stavano cercando. In Egitto, luoghi teatro dell'esperienza dei padri del deserto, incontrano Abba Isacco, che li intrattiene e le introduce ai preziosi principi della preghiera. Si congedano da quell'incontro, edificati, pieni di gioia, con il cuore ardente per tutto quello che avevano sentito relativo alla preghiera. Avviene così, quando ci si ritrova uniti nella ricerca di un bene spirituale: ricolmi di gioia, edificati per tutto quello che ho sentito relativamente alla preghiera e alla meditazione.

Dopo aver ascoltato Abba Isacco, i nostri monaci si trovano sulla via del ritorno e si rendono conto, però che, al di là di tutta questa bellezza relativa alla preghiera, mancava qualcosa. Abba Isacco, infatti, non

---

via della meditazione cristiana. Fu occasione di incontri interconfessionali. Nel 1980 nella cattedrale di Montréal Main accolse il Dalai Lama e l'incontro con l'esperienza della comunità benedettina divenne l'occasione condivisa per riaffermare il ruolo fondamentale della collaborazione fra tradizioni spirituali per portare la saggezza e la pace nel mondo moderno. John Main morì nel 1982. La sua opera è portata avanti dalla *World Community for Christian Meditation* con sede internazionale a Londra, guidata dal benedettino Padre Laurence Freeman, successore di Main. I gruppi di meditazione cristiana sono sempre più diffusi nel mondo. In Italia, la WCCM è presente attraverso la Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana e da numerosi gruppi distribuiti sul territorio italiano.

aveva spiegato loro come arrivare a tutta questa bellezza, ovvero, non aveva insegnato loro come arrivare alla preghiera.

Come attingere a tutta quella bellezza di cui avevano fatto esperienza e che aveva riscaldato il loro cuore? Ritornano e pongono la domanda all'Abba relativa alla modalità per giungere alla preghiera profonda. Abba Isacco risponde, dicendo: «Sì, vi aspettavo, adesso, visto che ponete la domanda, posso dirvi come pregare»[2]. La risposta riguarderà l'insegnamento della forma adatta, nuova, sul come mettersi nell'atteggiamento di quella preghiera che chiamiamo "meditazione cristiana".

Il monaco benedettino John Main l'ha attualizzata per l'uomo del nostro tempo riprendendo l'insegnamento che Abba Isacco diede a Giovanni Cassiano e a suo fratello Germano, che poi Cassiano porterà in occidente e che tramite San Benedetto e la sua Regola. Essa è giunta fino a Main e quindi ai nostri giorni e a noi.

Per una dimostrazione di questa meditazione, vorrei proporvi un "laboratorio". Esso prevede la scansione di alcune fasi: una introduzione, il tempo della meditazione, la fase delle domande che derivano dopo l'esperienza.

1. Come meditare

Meditiamo stando fermi. La prima cosa fondamentale da fare è «rimanere seduti, fermi».

La meditazione non è qualcosa da fare solo nella nostra testa. Essa coinvolge l'intera persona-corpo, mente e spirito. Anche il modo con il quale stiamo seduti è importante: fermi, schiena dritta, occhi chiusi o semichiusi. Non assenti, ma rimaniamo vigili e consapevoli. Gesù diceva: «restate svegli (vegliate) e pregate» (Cf. Mt 26,41; Mc 14,38; Lc 21,36).

La posizione fisica è il primo passo: diventiamo quieti tanto quanto siamo capaci di farlo fisicamente.

---

[2] Giovanni Cassiano, *Conferenze ai monaci*, IX e X, Città Nuova, Roma 2000.

Per riuscire a stabilire un rapporto profondo con la realtà è utilissimo imparare ad assumere una postura corretta, con la schiena diritta ed immobile. Si tratta di un primo passo nel distacco dall'egocentrismo verso una nuova impostazione di vita in cui ci perdiamo solo per ritrovarci in quella realtà più ampia cui apparteniamo.

La tranquillità reale è interiore. La prima cosa che scopriamo quando sediamo fermi, infatti, è che la nostra mente corre da un pensiero all'altro, da un progetto all'altro, da un ricordo all'altro, da una fantasia all'altra. Per questo molti apprendisti dell'arte della meditazione quando iniziano possono anche scoraggiarsi e, delusi, lasciano la pratica. Invece è importante non perdere coraggio: per apprendere abbiamo bisogno di meditare, fermarsi, calmare la mente e poi attuare quel passaggio dell'attenzione dalla mente al cuore.

Meditare non è evadere, è, piuttosto, imparare a essere nel momento presente. Infatti, quando meditiamo, possiamo scoprire che non è naturale rimanere con l'attenzione nel momento presente. La nostra mente con facilità nei primi passaggi di questa pratica è portata a vivere nel passato o nel futuro, o abitare in qualche angolo di fantasia. Solo nel momento presente noi possiamo trovare la pace reale e incontrare la disposizione ad essere uniti a Dio. Così, meditazione è uscire dal passato, lasciar andare il futuro ed entrare nella realtà del momento presente, luogo che possiamo chiamare Regno di Dio e cogliere la presenza di Dio dentro di noi.

È fondamentale scoprire che, non appena ci accingiamo a questo incontro-accoglienza, non è un'operazione indipendente, quasi fossimo protagonisti, soli, autonomi. San Paolo ci ricorda che lo Spirito Santo prega dentro di noi, più interiormente (profondamente) delle parole «con gemiti inesprimibili»[3]. Quando meditiamo, permettiamo che la nostra preghiera diventi una cosa sola con la preghiera dello Spirito Santo.

Questo è l'insegnamento presente nella tradizione dei primi monaci cristiani e che John Main ha rielaborato e proposto. Essi raccomandavano uno stile di preghiera molto semplice, un ritornare come bambini

---

[3] Rm 8,26

per ritrovare il centro del nostro essere. Per facilitare e operare in questo modo veniva e viene praticata la ripetizione di una sola parola: una parola-preghiera o *mantra*, una parola sacra.

Durante il tempo della meditazione possiamo ripetere questa sola parola fiduciosamente dall'inizio alla fine del nostro tempo di meditazione. Lasciamo andare ogni altro pensiero e ricordiamo che, quando entrano le distrazioni, riportiamo l'attenzione alla parola ripetuta per ricominciare nuovamente la ripetizione.

È normale che siano presenti le distrazioni. Non occorre combatterle, ma non prestiamo loro attenzione; infatti, combattere i pensieri vuol dire dare loro energia. Si tratta semplicemente di un movimento di conversione, ritornare alla parola, ritornare a noi stessi e alle profondità dello spirito.

Come recitare la parola? Con fiducia, con attenzione, con amore. Quando diamo attenzione alla nostra parola togliamo attenzione a noi stessi, lasciamo perdere il nostro io (l'ego). Gesù ci dice che per essere suoi seguaci dobbiamo perdere noi stessi. Quando la recitiamo fiduciosamente lasciamo andare i nostri pensieri, i nostri attaccamenti. Quando la recitiamo con amore, allora amiamo Dio.

Cosa dovrebbe succedere nella mia meditazione? Non succede niente ma la nostra vita cambia gradualmente, e così troviamo che i frutti dello Spirito stanno crescendo in noi.

In alcuni momenti la nostra meditazione può darci grande pace e gioia. Non è per questo che meditiamo. Noi meditiamo per lasciar perdere tutto. Gesù diceva nelle Beatitudini dice: «Felici (beati) i poveri in spirito perché loro è il Regno dei Cieli». Quando meditiamo, diventiamo poveri in spirito: è una preghiera di umiltà.

Quale parola scegliere?

È importante scegliere la parola da usare, così come è importante rimanere sulla o con la stessa parola durante la meditazione e in ogni meditazione, permettendo ad essa di radicarsi nel nostro cuore. Potremmo usare la parola *Gesù* o *Abbà*. Tuttavia, noi raccomandiamo la parola *Maranatha*. È la più antica preghiera cristiana, è nella lingua parlata da

Gesù e significa: «Vieni, Signore». San Paolo chiude la prima lettera ai Corinzi con questa parola. É una parola cristiana profondamente sacra. Ad essa concediamo la fiducia profonda, attenzione, amore e nella sua espressione la nostra attenzione non è fissa sul significato, sul pensiero ad esso dedicato, ma nell'ascolto. Così, ascolteremo il suono, la calma della mente mentre scende al centro del cuore. Come recitarla? La recitiamo in 4 sillabe: *mà rà nà thà*, accentate tutte alla stessa maniera. Essa sarà silenziosamente o interiormente pronunciata cercando di accordare la recitazione di questo *mantra* con il respiro. Se questo accordo si costruisce bene, equilibrato, naturale possiamo mantenerlo. Diversamente la priorità dovrà essere accordata alla parola-mantra.

2. La meditazione è la semplicità stessa

Si potrebbe dire che questa preghiera è molto semplice e, per paradosso, l'unica cosa difficile è che è tanto semplice, fino a sorprenderci. Questo è anche il pregio: è resa possibile a tutti noi in quanto semplice e fluida. Probabilmente, la fatica ad accogliere questa linearità semplice della preghiera non sta in essa, ma nell'affrontare le nostre complessità che ci portano a dubitare di ciò che è facile. Tutto questo si dissolverà quando scopriremo che la meditazione stessa ci semplifica, permettendo ad essa di compiere "il suo lavoro" con pazienza e gentilezza[4].

Ci chiediamo, infine, se la meditazione è una tecnica? Rispondiamo dicendo che è una disciplina. Per questo un'indicazione fondamentale per acquisirla è quella di avere dei tempi precisi di meditazione durante il giorno, mattina e sera. Si medita così come si prega, sia che piova sia che ci sia il sole, sia che ne abbiamo voglia, sia che non ne abbiamo voglia, ovunque ci troviamo.

---

[4] Cf. L. Freeman, *Gesù, il maestro interiore*, EDB, Bologna 2004.

3. Laboratorio e prova di meditazione

Vi invito a sedere. A sedere con la schiena quanto più possibile eretta. Gli occhi delicatamente chiusi. Se possibile, teniamo i piedi ben saldi a terra.

Siamo seduti e dunque il nostro corpo è seduto.

Proviamo a entrare un po' in relazione con il corpo: prendiamo consapevolezza della testa, poi, delle spalle che possiamo rilassarle, "lasciarle andare" libere.

Se c'è della tensione, proviamo a lasciare andare.

Ora, portiamo l'attenzione al respiro. Il respiro muove il corpo. La pancia si gonfia e poi si sgonfia ad ogni respiro.

Poi portiamo consapevolezza alle gambe, ai piedi che sono a terra.

Ritorniamo a seguire con l'attenzione al respiro…

Quando ci sentiamo preparati, rilassati, disposti, cominciamo a ripetere la nostra parola:

«Padre del cielo, apri i nostri cuori alla presenza silenziosa dello Spirito del tuo Figlio.

Guidaci all'interno del misterioso silenzio dove il tuo amore si rivela a tutti coloro che ti invocano. *Maranatha*. Vieni Signore Gesù».

Silenzio. (20 minuti)

Dopo il silenzio

Grazie, grazie di questo silenzio.

Se il corpo ha bisogno di un po' di agio, di recuperare un po' da dalla posizione immobile, alzatevi un attimo in piedi, fate qualche stiramento. Insomma, diamo agio al corpo.

3.1. Domande, risonanze e curiosità sul metodo. Dialogo

È un laboratorio e dunque possiamo davvero esprimere e dire quello che vogliamo. Cosa è capitato? Com'è andata? Che domande ci sono? Tutto quello che volete. Sì, anche se avete dormito tutto il tempo.

3.2. Risonanze

- Una sensazione di grande pace. È come trovarsi dentro una bolla di sapone, cioè? La realtà corre e tu sei lì, non so come spiegare meglio questa cosa.

- Quando dicevo la parola *Maranatha* riuscivo, a volte, a dirla ritmata. In accordo con il respiro, ispirazione e espirazione. A volte invece no. E altre volte, invece mi fermavo soltanto con l'aspirazione, allora dovevo ripartire. Ecco, questo era e penso sia questione di apprendimento. Però non mi è stato così semplice.

- È stata la prima volta per me e l'immobilità l'ho trovata. Ho dovuto cambiare parola perché non andava bene la prima. Ho seguito il tuo suggerimento, mi venivano tanti pensieri: il lavoro. E li lasciavo andare, non stavo lì a dire no, non ci devo pensare. Però non sono andata oltre a questo.

Una grande tranquillità. Il corpo era immobile e stava bene, la mente faceva fatica e allora ho provato a seguire quello che dicevi. Insomma, ho lasciato andare i pensieri. Non sono scappati, sono tornati...

- Forse una delle aspettative era proprio il sentire qualcosa. E anche un pensiero che ho fatto: la parola di Dio dove sta in questo?

- Ho trovato un po' simile all'esperienza di adorazione Eucaristica: per la postura, per gli occhi chiusi e per il silenzio. Mi sono ritrovata in questa esperienza da decenni. Vale per me con una certa cadenza. E per l'altro aspetto, quello della respirazione del corporeo ha un'altra realtà che per me è quella del canto, che però mi spinge ad avere poi un'emissione. E ho avuto un paio di impulsi in cui non mi sembrava di non poter star zitta, anche fisicamente, di spostarmi, di dover dire qualcosa.

- Circa la parola non avevo compreso inizialmente che saremmo andati tutti alla parola *maranatha*, per cui mi è arrivata un'altra parola che, è forse molto in tema con la giornata che è: rallegrati.

- Ho avuto difficoltà di stare ferma nel corporeo. I suoni che abbiamo sentito all'esterno, l'allegria dei ragazzi, un nitrito di cavallo, dei rumori di strada non hanno distratto più di tanto perché fanno parte dell'ambiente. Piuttosto mi giungevano pensieri per delle persone e, come nei momenti di pace, verso di loro mi è stato naturale sperimentare un

desiderio di bene e di pensarli benevolmente in un momento di pace e di quiete.

- Personalmente in alcuni momenti ho sentito la mente vuota, completamente vuota, per cui in alcuni momenti andata quasi in un sonno. Mi riprendevo, sentivo alcuni rumori, ma a mente rimaneva sostanzialmente vuota, ossia senza pensieri, come se fossi fuori di me.

- Io ho cambiato la parola in una frase che sentivo più mia e non l'ho legata al respiro in quanto mi risultava difficile. Mi sono proprio collegata alla parola, quello che poteva distrarmi dalla parola: mi concentravo sulla parola e la parola mi aiutava a rimanere nella meditazione.

- Anche per me è stato così: più che con il respiro l'accordo è stato con la parola. Allora ho sentito silenzio e presenza.

- Sono stato aiutato molto l'immobilità, tanto che ad un certo punto non sentivo più il corpo. Ripetendo quella parola come un mantra, si è aperto proprio alla preghiera del cuore.

3.3. Domande

- Si può aver paura nell'esercizio di questa pratica di meditazione?

- Volevo sapere se c'è un tempo che ci dobbiamo dare oppure è un'esperienza che finisce quando decidiamo noi?

- Questa pratica non può essere definita come mentale? Infatti, in un primo momento l'ho vissuta come tale. Solamente dopo un po' di esercizio è diventato più affettivo. Mi capita spesso di passare prima per il mentale e poi orientarmi verso l'affettivo.

3.4. Dialogo

Grazie di queste risonanze. Trovo naturale che ci siano delle difficoltà provando a meditare per la prima volta.

Lasciatemi provare a rispondere alle vostre domande e risonanze partendo da una immagine: la ruota della preghiera. Un buon modo per comprendere la preghiera è usare il simbolo della ruota. Una ruota suggerisce movimento: la preghiera è il nostro movimento o percorso verso Dio. Se una ruota è efficace deve toccare la terra, altrimenti gira solo a vuoto e non va da nessuna parte.

La preghiera deve essere ben fondata, integrata nella nostra vita quotidiana. Stiamo parlando della necessità di avere una disciplina di preghiera e, per inciso, faccio notare che la parola discepolo ha la stessa radice di disciplina: il campo semantico dei termini ha a che fare con l'insegnamento. È valido l'insegnamento che indica una cosa semplice: solo pregando si impara a pregare. Vale anche per la meditazione: solo meditando si impara a meditare.

I raggi della ruota rappresentano le diverse forme della preghiera. Tutti convergono verso il mozzo della ruota, ossia il centro.

In termini di fede, al centro troviamo la preghiera di Cristo, lo Spirito di Cristo che prega dentro di noi. Tutte le nostre forme di preghiera ci spingono dentro la preghiera di Cristo e la sua preghiera è la contemplazione del Padre e il suo amore per il mondo. Gesù ha fatto il suo percorso umano verso il Padre ma ritorna anche da noi. Il suo spirito, lo Spirito Santo è nei nostri cuori. Come s. Agostino afferma: «Gesù è nostro maestro di preghiera perché prega in noi, con noi e per noi». La sua preghiera contiene e unifica e completa tutte le forme di preghiera. In questo contesto comprendiamo quando s. Paolo scrive che «non vivo più io ma Cristo vive in me».

Rifacendomi a J. Main, la risposta più semplice alla domanda «Come pregare?» la ritroviamo in S. Paolo: «Nemmeno sappiamo come dovremmo pregare, ma lo spirito prega in noi» (Rm 8,22-27).

Il credente cristiano si potrebbe dire che, grazie alla Rivelazione, è stato sollevato da ogni problematica riguardante la preghiera: ciò che definiamo "nostra preghiera" altro non è che entrare nell'esperienza di preghiera di Gesù stesso. Per questo, per il dono dello Spirito santo, la preghiera ci unisce al Padre.

In essa possiamo sperimentare la presenza di Gesù vivo, in persona, quale realtà eternamente presente nel profondo di ogni umana coscienza[5].

Anche un altro autore, André Louf, afferma che il nostro cuore è sempre in preghiera perché abitato dallo Spirito: il nostro compito è quello

---

[5] Per un approfondimento suggerisco due testi: J. Main, *Dalla parola al silenzio*, Appunti di viaggio, Roma 2012; A. Louf, *Lo Spirito prega in noi*, Qiqajon, Bose, 1995.

di diventare consapevoli di questa preghiera ininterrotta che ci abita.

Dov'è la Parola di Dio nella esperienza della meditazione?

Se si assume, come suggerisce il Prologo del Vangelo di s. Giovanni e il primo capitolo della *Dei Verbum*, l'idea che la rivelazione sia Gesù (e non solo alcune idee) allora diventa imprescindibile chiedersi come sia possibile ancora oggi la fede in Gesù nella modalità dell'incontro personale con lui.

La meditazione è una «possibile via» di incontro personale, profondo con il Cristo Gesù: la Parola definitiva del Padre[6]. Nelle sue riflessioni sulla natura della meditazione, san Giovanni della Croce scriveva: «Dio è il centro della mia anima». La meditazione è il "lavoro" per trovare e divenire tutt'uno con questa immobilità, che è il segno distintivo dello Spirito: «Fermatevi! Sappiate che io sono Dio, eccelso tra le genti, eccelso sulla terra» (Sal 46,11).

Nella nostra relazione con Cristo ci muoviamo attraverso la preghiera e la vita, oltre l'ego personale ed entriamo nello Spirito della "mente di Cristo" (1Cor 2,16), ritrovando la nostra propria identità chiarificata ed espansa. Potremmo dire parafrasando un'altra affermazione di s. Paolo: «Non sono più io che prego ma Cristo prega in me» (cf. Gal 2,20). La preghiera di ognuno di noi fluisce nel grande oceano della preghiera di Cristo.

Come facciamo a trovare la via per il mozzo della ruota? Nella tradizione cristiana, troviamo uno dei raggi di questa ruota: è la forma di preghiera che J. Main ha ritrovata e attualizzata per molti. Essa si unisce alla prima tradizione insegnata dagli padri del deserto, ossia semplice forma della «preghiera del cuore».

Dicevano: «prendi una sola parola e una frase corta, sacra nella tua tradizione. Ripeti la parola o la frase continuamente nella tua mente e nel tuo cuore. Ascolta la parola quando la pronunci, fai attenzione ad essa».

Lasciamo che la parola ci guidi attraversi i nostri pensieri, le ansie e le distrazioni. Essa ci guiderà gentilmente lungo il sentiero del silenzio e della semplicità alla quiete che troveremo al centro del nostro essere.

---

[6] Cf. G. Florio, *Shalom*, Queriniana, Brescia 1984.

Per Main il *mantra* ripetuto è come un filo che ci permette di raggiungere le profondità del nostro spirito, là dove siamo abitati dal Divino. Questa immobilità o quiete non è una calma tranquillizzante, non è sonno: essa è pura quiete senza sonno, pura consapevolezza. Specifica John Main:

> «Nella meditazione, il nostro procedere lungo la via di una crescente consapevolezza dello Spirito che prega in noi dipende semplicemente da una sempre maggiore costanza nella ripetizione del mantra. È la fedele ripetizione della parola da noi prescelta che porta all'integrazione di tutto il nostro essere. E ciò avviene perché da essa siamo condotti al silenzio, alla concentrazione, a quel necessario livello di coscienza che ci consente di aprire la nostra mente e il nostro cuore all'opera dell'amore di Dio nelle profondità del nostro essere»[7].

Sperimentare tale tranquillità al centro della ruota ci permetterà di trovare una magnifica trasformazione delle nostre vite. Infatti, al centro della ruota c'è quiete, mentre sul bordo esterno c'è movimento. In altre parole, se all'esterno c'è il movimento della nostra vita, il lavoro, le relazioni, le attività, diventiamo consapevoli che la qualità della nostra vita dipende da quella quiete che troviamo nel centro.

Nell'insegnamento di Gesù sulla preghiera, troviamo un insegnamento sulla contemplazione (cf. Mt 6). Il primo elemento di cui Egli parla è l'interiorità: «quando tu preghi, entra nella tua camera (cuore), chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6,6).

Gesù parla della quiete: «Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole» (Mt 6,7). Dice di essere attenti a non diventare materialisti spirituali, pensando che più facciamo migliori diventiamo. Invita a credere: «Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate» (Mt 6,8), cioè non dobbiamo dare a Dio la lista della spesa dei nostri bisogni. Ed aggiunge: «non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro

---

[7] Cf. J. Main, *Dalla Parola al silenzio*, Appunti di Viaggio, Roma 2012.

corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito?» (Mt 6, 25), affinché non i bisogni quotidiani della vita si trasformino in ossessioni o ansie.

C'è una storiella di origine indiana che racconta di una persona che va a interrogare il maestro, e gli chiede: «Quanto tempo devo meditare?». Il maestro risponde «Venti minuti al giorno». Il discepolo sorpreso esclama: «Dove troverò tutto questo tempo?». «In questo caso – replica il maestro – dovrai meditare per un'ora intera».

Nel Vangelo il Maestro sollecita a «cercare prima il Regno di Dio e la sua giustizia». In altre parole, invita ad organizzare (sintonizzare) la mente sul Regno di Dio. Ed ancora, ci dice di essere presenti, senza preoccuparci del domani: «Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena» (Mt 6,34). In queste parole sono presenti tutti gli elementi essenziali della meditazione o preghiera del cuore: interiorità, fede, calma, attenzione. L'essenza di tutta la preghiera è fare attenzione a ciò che troviamo al centro della ruota, nel nostro cuore. Ciò che rende «cristiana» la preghiera è che tutto è centrato su Cristo, che tutto fluisce dentro la preghiera di Cristo, nel silenzio e nella quiete al centro del nostro cuore troviamo le altre forme di preghiera arricchite, trasformate e approfondite e il loro significato spirituale è potenziato dalla pratica della meditazione[8].

Relativamente alle risonanze/domande sul silenzio, la presenza, la pace e la calma, J. Main parla di un «duplice silenzio di Dio»:

> «È meraviglioso, ma non stupisce, che uno degli aspetti più importanti della meditazione sia il silenzio che le è proprio. Vuol dire che possiamo stare lì in ascolto, udire attraverso un'attenzione prima di preclusioni. Quello che troviamo nella meditazione, è un silenzio fruttuoso, vibrante di presenza divina, dell'amore di Dio. Vibrazione che ci invita ad andare oltre noi stessi, a superare i limiti che ci siamo imposti, e ci fa scoprire l'insospettato potenziale che si disvela quando ci sintonizziamo con l'illuminante forza dell'amore»[9] .

---

[8] Cf. L. Freeman, *La perla di Grande valore*, Nuova Editrice Berti, Parma 2004.

[9] Cf. J. Main, *La via della non-conoscenza*, Appunti di Viaggio, Roma 1997.

La meditazione diviene allora una via attraverso la quale la vita divina si comunica a noi. Un modo in cui facciamo esperienza della sorgente di ogni calma e pace. E spesso, soprattutto all'inizio, questo attira alla meditazione.

> «Vi è poi un altro silenzio di Dio, che potremmo definire come un suo metterci alla prova. Si tratta di un silenzio solenne, un silenzio che ci purifica; e perché ciò accada, ci fa permanere in silente stato di assenza e separazione, ci fa sperimentare cosa significa non riuscire a cogliere il senso della sua realtà»[10].

È un silenzio privo di qualsiasi presenza, molto arido, molto difficoltoso, è una battaglia: ci sono giorni in cui i pensieri arrivano, tenti di lasciarli andare e ritornano, tenti di lasciarli andare e ritornano. È un silenzio che ci purifica, perché Dio non è mai lì, a nostra disposizione. È un silenzio che purifica la nostra immagine di Dio perché ci costringe ad andare sempre oltre, oltre ogni immagine, oltre ogni pensiero, oltre ogni definizione, nella fede, nel silenzio del mistero di Dio. Infatti, dice Laurence Freeman «la meditazione è il lavoro che facciamo per ottenere in dono la contemplazione». La presenza è sempre un dono. Uno dei risultati della scuola della meditazione è che impariamo ad aprirci a entrambi questi silenzi. Attraverso la meditazione, accediamo al duplice aspetto del silenzio di Dio.

Infine, un'altra immagine che descrive il *mantra* è questa.

Il *mantra* è come un sentiero nella giungla. Il sentiero ci permette di avanzare nella giungla dei nostri pensieri, del nostro ego. Però, a volte, ci perdiamo nella giungla di nostri pensieri e restiamo distratti nella nostra meditazione anche per lunghi periodi. Non importa quanto siamo stati distratti poiché è sempre possibile ritrovare il sentiero: basta ritornare al mantra, cioè fare un passo di lato e ritroviamo il sentiero. Con il tempo ci sarà dato di fare esperienza della amorevole presenza di Dio in e con noi, e di sperimentare come Dio si trovi sempre e solo ad un passo da noi.

---

[10] *Ibid.*

Profili degli autori

Antonio Bertazzo, francescano dell'Ordine dei Frati minori conventuali. Docente stabile di psicologia generale e della religione nel primo Ciclo di Studi e di Teologia spirituale e di Scienze umane nel corso di Licenza di Teologia spirituale della Facoltà Teologica del Triveneto. Vice direttore del Corso di Licenza in Teologia spirituale, Direttore della Scuola di Spiritualità presso l'Istituto Teologico s. Antonio Dottore di Padova.

Marzia Ceschia, consacrata, ha conseguito la laurea in Lettere classiche presso l'Università degli Studi di Trieste e il baccalaureato in Teologia presso l'Istituto Teologico di Assisi. Presso la Facoltà Teologica del Triveneto ha conseguito la licenza e il dottorato in Teologia. È docente stabile presso la stessa Facoltà.

Il suo ambito di insegnamento e di ricerca è la teologia spirituale ed è docente presso il corso di specializzazione in Teologia Spirituale della Facoltà Teologica del Triveneto. Presso il corso istituzionale ha insegnato greco e latino propedeutici e ha tenuto seminari sulla mistica cristiana.

Offre il suo servizio di docenza presso la Scuola di Formazione Teologica e Scuola di Spiritualità presso l'istituto Teologico s. Antonio Dottore.

Giovanni Foffano, esperto di meditazione cristiana in riferimento alla sua appartenenza e guida della Comunità Mondiale per la Meditazione

Cristiana. Lo scopo – così come viene dichiarato nella pagina web – della Comunità Mondiale per la meditazione Cristiana è comunicare e coltivare la meditazione come tramandata dagli insegnamenti di John Main nella tradizione cristiana, con lo spirito di servire l'unità di tutti.

È Assistente Sociale. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Politiche e Servizi Sociali presso l'Università di Venezia. Da vari anni progetta e realizza interventi per la promozione del benessere individuale ed istituzionale. In particolare, mediante la pratica terapeutica della Mindfulness, per la quale ha un lungo curriculum di preparazione e abilitazione conseguito in vari centri specializzati in Italia, in Inghilterra e negli Stati Uniti. Da vari anni è responsabile del Centro Veneto per la Riduzione dello Stress.

Lorella Fracassa, consacrata *Ordo Virginum* (O.V.) di Padova è docente di Patrologia presso l'Issr di Padova. Docente liceale di lettere, è anche specializzata in Counseling Educativo presso la SISF di VE. Ha conseguito il Dottorato in Lettere Cristiane e Classiche (Pontificia Università Salesiana-Roma) approfondendo lo studio del Cristianesimo antico, con attenzione alla spiritualità dei Padri del Deserto che riecheggia negli autori spirituali del Novecento. Interessata al Dialogo con le religioni asiatiche, ha collaborato con il Centro Buddhista Tibetano "Tara Cittamani" di Padova.

Daniele La Pera, religioso francescano dell'Ordine dei frati minori conventuali. Nel 2017 ha conseguito, presso la Facoltà Teologica dell'Italia Settentrionale di Milano, la licenza in teologia nell'indirizzo di studi biblici e nel 2020 il dottorato. Attualmente è docente incaricato di teologia biblica presso la Facoltà Teologica del Triveneto e rettore della Scuola di formazione teologica dell'Istituto Teologico s Antonio Dottore di Padova, dove insegna Introduzione a Sinottici-Atti e Letteratura giovannea.

Giulio Osto, presbitero della diocesi di Padova, ha conseguito la licenza e il dottorato in teologia a Roma, presso la Pontificia Università Gregoriana, attualmente è docente stabile presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Padova per la cattedra di Teologia fondamentale, docente incaricato presso la Facoltà Teologica del Triveneto, nonché docente invitato presso l'Istituto di Liturgia pastorale di s. Giustina di Padova. Tiene corsi di dialogo ecumenico e dialogo interreligioso, ha al suo attivo numerose pubblicazioni ed è Assistente Spirituale del Collegio Universitario "Gregorianum" di Padova.

PUBBLICAZIONI DIGITALI – Triveneto Theology Press

FACOLTÀ TEOLOGICA IN RETE

SEDE A PADOVA

FACOLTÀ TEOLOGICA DEL TRIVENETO

Ciclo Istituzionale
Ciclo di Specializzazione (Teologia pastorale e Teologia Spirituale)
Ciclo di Dottorato

ISTITUTI TEOLOGICI AFFILIATI (Ita)

Concordia-Pordenone – Studio teologico "Card. Celso Costantini"

Studio Teologico Interdiocesano Gorizia Trieste Udine
san Cromazio d'Aquileia

Gorizia-Trieste-Udine – Studio teologico interdiocesano

Istituto Teologico Interdiocesano Giuseppe Toniolo
Belluno-Feltre - Treviso - Vittorio Veneto

Belluno-Feltre-Treviso-Vittorio Veneto – Studio teologico interdiocesano

Verona – Studio teologico "San Zeno"

ISTITUTI SUPERIORI DI SCIENZE RELIGIOSE (Issr)

ISTITUTO SUPERIORE DI SCIENZE RELIGIOSE GIOVANNI PAOLO I

ISSR "Giovanni Paolo I" di Belluno-Feltre, Treviso, Vittorio Veneto

PTH STA
PHILOSOPHISCH-THEOLOGISCHE HOCHSCHULE BRIXEN
STUDIO TEOLOGICO ACCADEMICO BRESSANONE
STÚDIÓ ACADEMICH DE FILUSOFIA Y TEÓLOGIA PORSENÚ

ISSR di Bolzano-Bressanone

Istituto Superiore di Scienze Religiose GO-TS-UD

ISSR "Santi Ermagora e Fortunato" di Gorizia, Trieste, Udine

ISTITUTO SUPERIORE SCIENZE RELIGIOSE PADOVA

ISSR di Padova

ISTITUTO SUPERIORE DI SCIENZE RELIGIOSE
Romano Guardini · Trento

ISSR "Romano Guardini" di Trento

ISSR "San Pietro martire" di Verona

Istituto Superiore di Scienze Religiose
Mons. Arnoldo Onisto - VICENZA
collegato alla Facoltà Teologica del Triveneto

ISSR "Mons. Arnoldo Onisto" di Vicenza

TRIVENETO
THEOLOGY
PRESS

PUBBLICAZIONI DIGITALI *OPEN ACCESS*
DELLA FACOLTÀ TEOLOGICA DEL TRIVENETO

Collana Theology

1 - Lorenzo Voltolin (cur.), *Sulla fragilità dell'esistenza. Dialoghi*, 2023, pagine 84, isbn 979-12-81328-01-3.

2 - Antonio Bertazzo (cur.), *Quo vadis? Cammino, paradigma per Dio e per l'uomo*, 2023, pagine 68, isbn 979-12-81328-00-6.

3 - Francesco Pesce (cur.), *Azione, esperienza, fede. Una prospettiva di teologia pratica*, 2023, pagine 193, isbn 979-12-81328-03-7.

4 - Livio Tonello (cur.), *Umanesimo digitale. Educarsi al digitale per educare*, 2023, pagine 137, isbn 979-12-81328-05-1.

5 - Francesco Pesce, *Sulla frontiera. Per una teologia alla luce di Evangelii gaudium*, pubblicato il 24.11.2023, nel 10° anniversario di *Evangelii gaudium*, pagine 53, isbn 979-12-81328-07-5.

6 - Luigi Sartori, *Trittico ecumenico*, a cura di M. Milani, pubblicato nel centenario della nascita di Luigi Sartori, 2024, pagine 66, isbn 979-12-81328-04-4.

7 - Antonio Bertazzo (cur.), *La possibile via. Meditazione e preghiera*, 2024, pagine 151, isbn 979-12-81328-10-5.

Collana Education

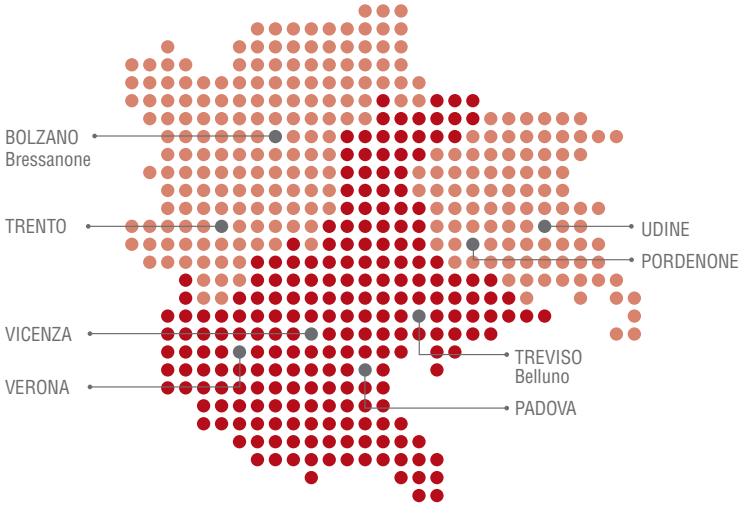
1 - Alessia Fant, *Scuola e casa comune. Educare con gioia piccoli custodi del creato*, 2023, pagine 85, 2023, isbn 979-12-81328-02-0.

2 - Laura De Faveri, *Perdere tempo per guadagnare tempo. La sfida educativa proposta dalla pedagogia della lentezza*, 2023, pagine 84, isbn 979-12-81328-06-8.

Collana Philosophy

1 - Gregorio Piaia-Roberto Prete-Lucia Stefanutti (curr.), *Intelligenza artificiale e tutela della persona umana. Implicazioni etico-giuridiche. Atti del Convegno di studio (Treviso, 20 ottobre 2023)*, 2024, pagine 148, isbn 979-12-81328-08-2.

Collana Bible



Triveneto Theology Press

Facoltà Teologica del Triveneto

Via del Seminario, 7 - 35122 Padova
tel. +39 049 664116
segreteria@fttr.it
www.fttr.it
@facoltateologicatriveneto
@fac_teol_triven

9 791281 328105