

Comunità dell'Isolotto
Assemblea domenica 19 giugno 2016
Yoga
Carlo, Claudia, Gisella, Luisella, Maurizio
contributi di Laura Fini e Leonardo Cappellini

letture dal Vangelo

“Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal fiume Giordano, e sospinto dallo Spirito andò nel deserto della Giudea, dove Satana lo tentò per quaranta giorni. Per tutto quel tempo Gesù non mangiò nulla in quei giorni; e quando furono terminati ebbe molta fame.

Satana gli disse: « Tu che sei il Figlio di Dio, ordina a questa pietra di diventare pane ».

Ma Gesù rispose: « Si legge nelle Scritture: “Non è il pane che nutre l’anima dell’uomo” ».

Allora Satana lo portò in alto e in un attimo gli mostrò tutti i regni del mondo, poi gli disse: « Vedi, tutti questi regni ricchi e potenti sono miei. Mi sono stati dati, ed io posso darli a chi mi pare.

Ebbene li darò a te, se t’inginocchierai per adorarmi ».

Gesù gli rispose: « Così si legge nelle Scritture: “Adora il Signore, tuo Dio; a lui soltanto rivolgi la tua adorazione” ».

Infine Satana lo portò a Gerusalemme, sul tetto più alto del tempio, e gli disse: « Poiché tu sei il Figlio di Dio, gettati giù! Perché le Scritture dicono: “Dio manderà i suoi angeli per proteggerti perché il tuo piede non inciampi sulla pietra” ».

Gesù gli rispose: « Le Scritture dicono anche: “Non mettere alla prova il Signore, tuo Dio” ».
Quando il diavolo finì di tentarlo, lasciò Gesù e se ne andò via, aspettando però, il suo momento.”

[Luca, 4, 1-13]

“Avendo udito questo, Gesù partì di là su una barca e si ritirò in un luogo deserto, in disparte.

[Matteo, 14, 13]

“E la sua fama si diffondeva sempre più; e grandi folle si radunavano per udirlo e per essere da lui guarite dalle loro infermità. Ma egli si ritirava in luoghi solitari e pregava.”

[Luca, 5, 15-16]

“Poi il mattino seguente, essendo ancora molto buio, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo solitario e là pregava.”

[Marco, 1, 35]

Invocazione a Patañjali

Yogena citassya padena vācām

Mi inchino al più nobile dei saggi, Patañjali

Malam sarirasya ca vaidyakena

Che diede lo Yoga per la serenità della mente

Yopá karot tam pravaram muninam

La grammatica per un parlare puro

Patañjalim prāñjalir ānató smi

La medicina per la perfezione del corpo

Ābahu-purusākaram

Mi inchino davanti a Patañjali

Sankha-cakrāsi-dharinam

Il cui corpo superiore ha forma umana

Sahasra-sirasam svetam

Le cui braccia reggono una conchiglia e un

Pranamami Patañjalim

disco

La cui testa è incoronata da un cobra a mille teste

Il mio saluto a te, o incarnazione di Ādisesa

commento al Vangelo

Perché Gesù, che è appena stato investito della sua missione nel Battesimo, va nel deserto? E perché è tentato? Dal punto di vista storico si può pensare che questo racconto nasconda il ricordo, attestato anche da altre tradizioni, di un periodo trascorso da Gesù nel deserto insieme a Giovanni Battista, prima di dare inizio in modo autonomo alla sua missione. Ma è più probabile che sia stata la comunità stessa a voler sintetizzare in un quadro simbolico estremamente lapidario quello che sarà il tratto peculiare del ministero pubblico di Gesù.

Lo Spirito *lo conduce nel deserto*. Dunque ciò che avviene nel deserto è un'esperienza che *deve essere*, che si pone in modo positivo, urgente nella vita di Gesù.

L'espressione "quaranta giorni" è ricca di suggestioni bibliche e, nel suo simbolismo, denota il lungo cammino verso la salvezza proposto da Dio al suo popolo, con diverse finalità:

- i quaranta giorni del diluvio, nei quali l'umanità fu purificata;
- i quarant'anni di Mosè nel deserto come pastore di Jetro, nei quali egli si libera dalle abitudini cortigiane contratte presso la corte del faraone e viene preparato all'incontro con Dio al monte Oreb;
- i quarant'anni di Israele nel deserto, dove impara a vivere del pane e dell'acqua che gli procura Dio; si avvia alla conoscenza e all'amore del vero Dio, al quale si lega con un patto solenne;
- i quaranta giorni di Mosè sul monte Sinai per ricevere la legge, le "dieci parole", regola di vita donate da Dio al suo popolo;
- i quaranta giorni di cammino di Elia nel deserto, dove viene nutrito e confortato da Dio.

Nella tradizione biblica il deserto è il luogo della "prova", che secondo la Scrittura è la situazione di difficoltà in cui si trova il credente, quando i valori che lo guidano vengono sottoposti ad una pressione, sono messi in crisi ed egli deve appunto "dare prova" di sé, operare delle scelte che rivelino la sua fedeltà o meno ai valori minacciati.

Nel deserto l'uomo è proteso solo verso le necessità fondamentali, l'acqua e il cibo; cadono le sovrastrutture e gli pseudoproblemi, si diventa persone essenziali, pronte a cogliere la radice delle cose e non solo la loro superficie.

Per questo nella Bibbia il deserto è il luogo in cui il singolo e il popolo stesso possono vivere il loro rapporto con Dio con maggiore intensità e profondità, perché nel deserto ci si sente impotenti e dunque si è più disposti a rifugiarsi in Dio e ad abbandonarsi al suo provvidente aiuto.

Per tutte queste ragioni nella Bibbia spesso il deserto rappresenta il luogo della preparazione a una missione divina. Così è stato per Mosè, che vi sperimentò la rivelazione di Jahvè (Esodo, 3,1 e ss), così per Elia, che vi ascoltò la parola divina (1° libro dei Re, 19,18) e così fu per Gesù, che rimase nella solitudine del deserto per quaranta giorni (i quali richiamano i 40 anni degli Israeliti nel deserto), prima di iniziare il suo ministero pubblico.

Ma il deserto è anche il luogo della tentazione. Proprio perché abbandonato a se stesso, l'uomo - se non è sorretto da una forte fede-fiducia in Dio - può cadere preda di nostalgia del passato (gli Ebrei al seguito di Mosè rimpiangevano le cipolle e il pane a sazietà dell'Egitto) o di ribellione nei confronti di Dio, le cui richieste sono avvertite come troppo esigenti (vedi ancora le varie proteste del popolo ebraico verso Mosè e verso Jahvè).

La meditazione nelle religioni

L'uso della meditazione in ambito religioso viene generalmente attribuito alle religioni e alle discipline orientali, anche se nelle tradizioni delle religioni monoteiste se ne trovano frequentemente esempi (ad esempio nelle pratiche eremitiche, mistiche, contemplative o ascetiche).

Nella visione delle religioni orientali meditare vuol dire ricongiungersi alle vere radici del proprio essere; meditare vuol dire recuperare pienamente quel profondo rapporto tra il microcosmo dell'uomo ed il macrocosmo rappresentato dalla Natura e di cui facciamo parte.

Attraverso la dinamica del modo di operare della mente, si può riuscire a riconoscere la distinzione tra un io egocentrico, che si identifica con l'essere io (nome) e l'io (sé) in grado di osservare l'osservatore (oggettivizzare il soggetto). Questo metodo comporta quattro stati di coscienza:

vedo l'oggetto;

- mi accorgo di vedere che vedo l'oggetto;

- mi accorgo di vedere il vedere che vedo l'oggetto;

- assorbimento in uno stato che supera la dualità soggetto/oggetto al di là dell'espressione e della comunicazione convenzionale.

Anche nello yoga lo stato raggiunto tramite la pratica della dhyana (= visione, meditazione) favorirebbe l'esperienza della "visione" e, ad un livello superiore, dell'illuminazione, ossia della rivelazione della divinità onnipresente. Nell'ambito dello Yoga, la meditazione è il 7° degli otto stadi indicati da Patanjali e si dice che la mente è nello stato di meditazione, dhyana, non sta meditando ma è la meditazione stessa.

Mentre ci sono molte tecniche di concentrazione, dharana = (concentrazione), non esiste una vera e propria tecnica di meditazione.

Lo stato di "pura consapevolezza senza oggetto" può essere raggiunto con diversi generi di pratiche meditative, ad esempio la tecnica Jangama dhyana, che impiega la concentrazione di mente e vista sullo spazio tra le sopracciglia, o la Meditazione Trascendentale, basata sulla ripetizione mentale di un mantra. In ogni caso il termine "meditazione", com'è inteso normalmente nella lingua italiana, si rivela inadeguato a dare un'idea efficace di questo tipo di pratiche: un termine meno impreciso potrebbe essere contemplazione.

OM è il suono primordiale.

L'induismo insegna che, all'inizio della creazione, attraverso di esso, è stato creato l'universo.

In principio era il Verbo, "un Suono".

In principio era il Suono, una Vibrazione.

All'inizio era una Vibrazione, origine dell'esistenza:

OM significa Dio, respiro della Creazione, origine di tutte le cose.

E' una sillaba sacra che significa Brahma, l'assoluto impersonale, onnipotente, onnipresente, la sorgente di tutta la realtà manifesta.

OM rappresenta sia il manifesto che l'immanifesto della presenza divina e a motivo di ciò è chiamato PRANAVA (suono per eccellenza, ciò che risuona e pervade la vita attraverso il respiro).

E' detto anche ASKARA (ciò che non passa, inalterabile, imperituro).

Questa sillaba, con i tre suoni che la costituiscono (A, U, M), indica le tre principali forme e modi di essere di Dio: Creatore, Conservatore e Distruttore.

Nello Yoga la ripetizione di questo mantra ha un'importanza particolare: si ritiene che la pronuncia di questa sillaba dall'ineguagliabile valore mistico, sia di per sé sufficiente a risvegliare l'energia.

Cos'è lo Yoga

Con il sostantivo maschile sanscrito Yoga nella terminologia delle religioni originarie dell'India si indicano le pratiche ascetiche e meditative. Non specifico di alcuna particolare tradizione hindu, lo Yoga è stato principalmente inteso come mezzo di realizzazione e salvezza spirituale, quindi variamente interpretato e disciplinato a seconda delle tante diverse scuole.

Molti studiosi riferiscono il termine *yoga* alla radice *yuj-* con il significato di "unire", da cui anche il latino *iungere* e *iugum*, il germanico *joch*, eccetera. Da questa radice verbale derivano altri termini sanscriti quali: *yuj* (verbo) con il significato di "unire" o "legare", "aggiogare"; *yúj* (aggettivo) "aggiogato", "unito a", "trainato da"; *yugá* (sostantivo) ossia il giogo che si fissa sul collo dei buoi per attaccarli all'aratro.

Il termine *yugá* si riscontra già nel più antico dei *Veda*, (1400-1200 a. C.) con il significato di "giogo". Ananda Coomaraswamy, storico dell'arte singalese, ricorda in tal senso il brano del *Rigveda* dove viene indicato che l'uomo deve: «aggiogare se stesso come un cavallo disposto ad obbedire». Da qui il significato, posteriore, di *yoga* come insieme di tecniche anche meditative aventi come scopo l'"unione" con la Realtà ultima e tesa ad "aggiogare", "controllare", "governare" i sensi (*indriya*) e i vissuti da parte della coscienza.

Nel **linguaggio corrente** con "yoga" si intende il più delle volte un variegato insieme di attività che spesso poco hanno a che fare con lo Yoga tradizionale, attività che comprendono ginnastiche del corpo e della respirazione, discipline psicofisiche finalizzate alla meditazione o al rilassamento, tecniche miste che unirebbero lo Yoga con tradizioni lontane, eccetera. Si è dunque assistito a tutto un proliferare di pseudo branche dello Yoga e di maestri proclamatisi tali senza l'appartenenza a un lignaggio: «*Ciò che contraddistingue lo Yoga non è solamente il suo aspetto pratico, ma anche la sua natura iniziatica. Non si può imparare lo Yoga da soli; è indispensabile la direzione di un maestro (guru).*»

In senso ampio lo Yoga è una via di realizzazione spirituale che si fonda su una sua propria filosofia, un percorso che diviene progressivamente sempre più totalizzante, non un qualcosa al quale ci si può riferire con espressioni come "fare un po' di yoga":

La leggenda narra che un giorno il dio *Shiva* decise di insegnare tutti i segreti dello yoga alla sua sposa *Parvati*. Vicino loro però c'era un piccolo pesce che, senza farsi notare, ascoltò attentamente tutte le sue sagge parole.

Quando i due dei si accorsero della presenza del piccolo intruso era troppo tardi e il piccolo animale si era già dileguato, portando con sé tutto quello che aveva appreso.

Il pesciolino nuotò lontano sperimentando su di sé gli insegnamenti sacri che aveva acquisito. Con il passare del tempo passò attraverso le tappe del percorso evolutivo dello yoga e alla fine si trasformò in un uomo.

E così nacque il primo yogin della storia e grazie ad esso la scienza dello yoga fu conosciuta dall'essere umano.

La maggior parte dei studiosi concordano che le prime testimonianze dello **yoga** risalgono al 5000 a. C. in India, in quanto sono state ritrovate raffigurazioni di alcune posizioni su monete, tavolette e sigilli appartenenti a quel periodo.

A quel tempo tutti gli insegnamenti erano tramandati esclusivamente in modo orale da maestro a discepolo fino a che non si riscontrarono i primi cenni di questa parola su opere scritte. A quei tempi lo yoga era intesa come un insieme di tecniche meditative con il fine di raggiungere la realtà ultima e di controllare i sensi.

Le prime prove scritte possono essere trovate nelle scritture vediche, precisamente nelle *Upaniṣad*, le quali sono poemi filosofici e mistici, scritti in sanscrito, che esplorano la natura dell'anima umana. È su questi antichissimi testi, che risalgono intorno al 3000 a. C., che possiamo trovare i primi insegnamenti sullo yoga.

Ma è con l'opera "yoga sutras" (sutra = breve frase, aforisma) scritta intorno al 500 a. C da Patanjali che, per la prima volta nella storia dello yoga , tutta la conoscenza di quel tempo viene messa per iscritto. Questo è riconosciuto come testo fondamentale da tutte le differenti scuole.

I sutras possono essere divisi in 4 sezioni detti *pada* (= piede, passo) :

1. **Samādhi Pāda**: "la congiunzione" dove viene illustrata la via dello yoga come mezzo per il raggiungimento del *samadi*, lo stato di beatitudine nel quale si ha una diversa consapevolezza delle cose e si raggiunge la liberazione.
2. **Sādhana Pāda**: "la realizzazione" dove vengono spiegati gli otto petali che compongono il sentiero dello yoga. Essi sono: Le regole morali (*yama*), le osservanze (*niyama*), le posizioni (*āsana*), il controllo del respiro (*prāṇāyāma*), il ritirare i sensi verso la loro origine (*pratyāhāra*), la concentrazione (*dhāraṇā*), la meditazione (*dhyāna*), e l'assorbimento della coscienza nel sé (*samādhi*).
3. **Vibhūti Pāda**: i "poteri", in questa sezione Patanjali parla delle ultime fasi del percorso yogico e di questi "poteri" che vengono raggiunti mediante una corretta pratica.
4. **Kaivalya Pāda**: la "separazione" tra spirito e materia che è quella che viene ottenuta tramite il raggiungimento del *samadi*.

Da questo periodo in poi la storia dello yoga cambia e tutto il sapere viene tramandato grazie a questo libro, oltre che ovviamente sempre da maestro a discepolo, che è diventato la base per tutti coloro interessati ad intraprendere questo cammino.

Lo yoga è un perfetto sistema pratico di autosviluppo, lo yoga è disciplina della mente, dei sensi , del corpo fisico.

Qualsiasi sia il motivo per cui ci siamo avvicinati allo yoga, con la pratica ed il tempo, ci troveremo trasformati, più in salute, più capaci di ricercare il benessere, la consapevolezza, la felicità.

Lo Yoga è respiro. Quando il respiro è affannoso anche la mente è instabile. Ma quando il respiro si calma anche la mente lo fa, e lo yogi raggiunge lunga vita. Pertanto, si deve imparare a controllare il respiro.

Così il maestro B.K.S. Iyengar, da pochi anni scomparso, definiva lo Yoga in 10 punti:

- 1) La pratica dello yoga è una trasformazione graduale, da uno sforzo pieno di sforzo, allo sforzo senza sforzo, che minimizza lo sforzo fisico ed esalta le qualità dell'intelligenza nell'osservazione e nell'attenzione, affinché il Sadhaka (il praticante) possa utilizzarle per penetrare il proprio obiettivo: acquisizione della conoscenza e dell'esperienza spirituale.
- 2) Quando inspiri tu stai prendendo la forza da Dio. Quando espiri, ciò rappresenta il servizio che stai dando al mondo.
- 3) Lo yoga ci insegna a modificare ciò che non può essere accettato e ad accettare ciò che non può essere modificato.
- 4) Nello yoga c'è una cosa che dovete ricordare: la parte più debole è la sorgente dell'azione.
- 5) La pratica dello yoga aiuta il corpo pigro a diventare attivo e vibrante. Trasforma la mente rendendola armoniosa. Lo yoga aiuta a mantenere il corpo e la mente in armonia con l'essenza, l'anima, così che i tre siano fusi in uno.
- 6) La meditazione deve cominciare con il corpo. Esso è il veicolo del sé, che, se non è controllato nei suoi desideri, ostacola la vera meditazione.
- 7) Il mio corpo è il mio tempio, le asana (le posizioni), sono le mie preghiere.
- 8) Perché pensate alla violenza del mondo? Perché non pensate alla violenza che è in voi? Tutti noi dobbiamo fare molto esercizio, perché senza disciplina non possiamo divenire liberi, nè può esistere libertà nel mondo senza disciplina.
- 9) Qual è il vostro stato d'animo quando fate yoga? Qual è il motivo? Lo fate per migliorare il vostro aspetto allo scopo di essere più attraenti quando camminate per la strada? Oppure per educare il vostro io dal corpo all'anima? Se è vera quest'ultima ipotesi lo yoga diventa spirituale.
- 10) Oggi non stiro più il mio corpo come quando avevo trenta o cinquant'anni, ma allungo la mia intelligenza all'interno di esso per espanderlo, ora la mia intelligenza stira il mio corpo.

21 giugno – giornata mondiale dello yoga

A partire dal 2015 l'assemblea generale dell'Onu ha deciso di proclamare il 21 giugno "Giornata internazionale dello Yoga", accogliendo una richiesta presentata in settembre dal primo ministro indiano Narendra Modi.

"Lo yoga significa mente e corpo; pensiero e azione; dominio di sé e autorealizzazione; armonia tra uomo e natura; un approccio olistico tra salute e benessere".

Leader del partito nazionalista hindu Bharatiya Janata, Modi è molto impegnato nella difesa delle pratiche tradizionali indiane e in particolare dello yoga, tanto da aver nominato un apposito ministro per aumentarne la diffusione in India.

più di 170 paesi inclusi USA, Canada, Cina hanno promosso la risoluzione e 175 nazioni che hanno co-sponsorizzato l'iniziativa.



Il 21 giugno 2015 il primo ministro indiano Narendra Modi si è unito a una folla di 35000 persone a New Delhi, in occasione della prima giornata internazionale dello yoga, una disciplina che ha 60 milioni di praticanti in tutto il mondo.

"Non stiamo solo celebrando una giornata speciale, ma stiamo allenando la mente umana a una nuova era di pace e *Sabhavana*, ovvero buona volontà", ha detto il premier indiano all'inaugurazione dell'evento.

La maggior parte delle altre nazioni ha accolto l'iniziativa senza battere ciglio: a chi potrà mai far male un po' di movimento all'aria aperta? Ma all'interno dell'India le cose sono un po' più complicate. La minoranza islamica del Paese, che ha sempre avuto un rapporto teso col BJP, ha infatti protestato: «L'evento ha scatenato una serie di critiche, soprattutto da alcuni gruppi e attivisti musulmani che non vogliono essere obbligati a cantare "Om", suono sacro all'induismo, o fare il saluto al sole, che secondo loro violerebbe la natura monoteistica dell'Islam», si legge sul *New York Times*. Modi ha chiarito che l'evento non avrebbe previsto alcun "Om" né alcun saluto al sole (una delle più comuni e semplici sequenze yoga), ma un suo compagno di partito, il parlamentare e

sacerdote indù Yogi Adityanath, ha risposto che, fosse per lui, chi ha problemi col saluto al sole andrebbe gettato in mare, e pace in terra agli uomini di buona volontà. Il ministro dello Yoga Shripad Naik, anche lui del Bjp, ha dichiarato inoltre che lo yoga è un ottimo strumento per «curare l'omosessualità». La principale forza di opposizione, il partito del Congresso, ha accusato il premier di volere «usurpare lo yoga» trasformandolo «in una questione polarizzante e coercitiva». Non era lo yoga di per sé, quanto l'idea di imporlo agli altri, e in particolare ai musulmani, che il Congresso contestava. Per ribadirlo, il partito d'opposizione ha fatto circolare immagini del suo padre fondatore Jawaharlal Nehru immerso nella meditazione (sottotesto: per lui era un fatto privato).

Tutto questo per rendere l'idea che, in India, lo Yoga Day è stata un'operazione decisamente di destra, nonché, secondo, alcuni, in odore di imposizione dell'induismo come religione di Stato: “lo yoga è la prosecuzione della politica con altri mezzi”, ironizzava la studiosa indo-americana Andrea Jain.

Naturalmente in Italia, così come negli altri Paesi occidentali, le implicazioni nazionaliste non potevano essere più lontane: migliaia di persone si sono radunate per sessioni di yoga alla Darsena di Milano e al Campidoglio, senza per questo pensare di umiliare le minoranze etnico-religiose o «buttare a mare» chi non vuole fare il saluto al sole. «Lo yoga è una disciplina universale, anche se ha connotazioni religiose. È uno strumento che ti porta a un benessere fisico e spirituale, a una trasformazione fisica e interiore e, di conseguenza, a una vita migliore», racconta Elena De Martin dell'associazione Ashtanga Yoga Milano, una dei maestri che hanno guidato la meditazione in Darsena. Come la stragrande maggioranza delle persone che praticano yoga in Italia, De Martin, che insegna anche nelle carceri, rifiuta qualsiasi politicizzazione: «Lo yoga è per tutti, e sta avvicinando sempre più persone da tutti i ranghi». Il messaggio, se c'è, è quello di amore universale: «Uno dei detenuti a cui insegno mi ha ringraziato, dicendomi che da quando fa yoga si rende conto di volere più bene a tutti»

Questa idea dello yoga che ci fa essere più buoni ha cominciato a diffondersi in Occidente negli anni Sessanta e Settanta. Era l'epoca della rivoluzione sessuale e ben presto sarebbe arrivata quella dei figli dei fiori, quando Richard Alpert, uno psicologo ebreo di Boston, cominciò a interessarsi di psichedelia e delle possibili applicazioni dell'LSD nella cura delle malattie mentali: cacciato da Harvard nel 1963 a causa di questi suoi esperimenti, Alpert partì per l'India, dove si convertì e prese il nome di Ram Dass, o “servo di Dio.” Tornato negli Stati Uniti, pubblicò nel 1971 *Be Here Now* che presto diventò un bestseller e, complice lo spirito del momento, contribuì alla diffusione dello yoga, della meditazione e, più in generale, della spiritualità orientale nel Nord America. Da lì nacque la sovrapposizione tra yoga e sottocultura hippy. Da lì, in parte, deriva l'idea che dello yoga ha oggi il pubblico generalista: amore, pace, spiritualità. Eppure lo yoga non è sempre stato di sinistra ed è curioso notare come sia stato adottato da movimenti così ideologicamente ed esteticamente lontani tra loro.

Da “un indovino mi disse”, di Tiziano Terzani

E così c'ero arrivato anch'io. Fermo come un sasso, seduto per terra, a gambe incrociate, con le mani posate una sopra l'altra, all'altezza dell'ombelico, le palme rivolte all'insù, la schiena dritta, le spalle rilassate e gli occhi chiusi, a pensare alla punta del mio naso, a cercare quell'attimo in cui il respiro, fattosi lento e leggero, entrando e uscendo, tocca un punto preciso della pelle. Un'ora dopo l'altra. Un giorno dopo l'altro senza mai dire una parola, mangiando vegetariano – l'ultimo pasto prima di mezzogiorno - a letto alle nove, senza leggere la pagina di un libro per non distrarsi, cercando sempre di essere cosciente di ogni gesto, di ogni pensiero, di ogni sensazione.

La meditazione : avevo passato mezza vita in Asia e non me n'ero mai occupato. Sentivo di gente che la faceva, ch andava a questi corsi, ma mi pareva una cosa che non mi riguardava, una roba per disorientati, una risposta d'evasione ai problemi del mondo.

Un amico mi aveva detto “devi capire la meditazione, altrimenti cosa ci sei stato a fare tutti questi anni in Asia?”.

Il ritiro era in un villaggio nel nord della Thailandia; la giornata cominciava prima del levar del sole con i colpi di un gong che rimbombava nella valle, gentile ma severo, facendo presto apparire le pile dei partecipanti come lucciole nell'oscurità. Ciascuno prendeva il suo posto e meditava per un'ora; seguivano la colazione, due ore di meditazione guidata con un intervallo di 15 minuti per il pranzo vegetariano, due ore di riposo e poi ancora altre ore di meditazione.

Appena seduto la posizione del loto mi parve comodissima, da dopo un quarto d'ora diventava insopportabile, dopo mezz'ora una vera tortura; le ginocchia sembravano riempirsi di spilli, la schiena era tutta un crampo e il desiderio di muoversi diventava fortissimo.

Mai neppure un secondo riuscivo a meditare.

Invece di essere là dove il respiro toccava la pelle, la mia mente era come una scimmia che saltava da un ramo all'altro, e non ero capace neppure per un attimo di farne “un bufalo solido e forte, mettergli una corda al collo e legarlo a un palo”.

Tenevo i piedi sotto le ginocchia, gli occhi chiusi, le mani ferme, ma la testa, quando non si fissava sul dolore nelle gambe o sulla voglia di alzarmi e urlare, mi andava in tutte le direzioni: scappava e non riuscivo a richiamarla. Non la dominavo, non era mia. Inutile.

Dopo alcuni giorni, aspettavo la fine della meditazione come la fine di una tortura. Non facevo alcun progresso. Riuscivo, con grandi sforzi e dolori, a stare più fermo che all'inizio, ma non era per questo che ero lì: il fine era imparare a meditare e in quello ero a zero. Mi si addiceva esattamente quello che una volta un famoso monaco meditatore aveva detto :”ho visto una gallina restare immobile per tre giorni a covare le sue uova, ma non ho mai visto una gallina illuminata”.

Di seguito riportiamo uno stralcio di una lettera inviata ai vescovi italiani dalla Congregazione per la Dottrina della Fede (a firma dell'allora cardinale Ratzinger) nel 1989 nella quale si affrontano "alcuni aspetti della meditazione cristiana":

1. 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.

2. 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. C'è chi si rivolge oggi a tali metodi per motivi terapeutici: l'irrequietezza spirituale di una vita sottoposta al ritmo assillante della società tecnologicamente avanzata spinge anche un certo numero di cristiani a cercare in essi la via della calma interiore e dell'equilibrio psichico. Questo aspetto psicologico non sarà considerato nella presente Lettera, che intende invece evidenziare le implicazioni teologiche e spirituali della questione. 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?

26. 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.

Le loro riflessioni, pur presentando punti in comune con i metodi orientali non cristiani di meditazione, evitano quelle esagerazioni o unilateralità che, invece, spesso vengono oggi proposte a persone non sufficientemente preparate.

28. 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 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.

30. Per chi si impegna seriamente verranno comunque tempi in cui gli sembrerà di vagare in un deserto e di non "sentire" nulla di Dio, malgrado tutti i suoi sforzi. Deve sapere che queste prove non vengono risparmiate a nessuno che prenda sul serio la preghiera. Ma egli non deve identificare immediatamente questa esperienza, comune a tutti i cristiani che pregano, con la "notte oscura" di tipo mistico.

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 condizione di allontanamento dal Padre. Dobbiamo dunque lasciar decidere a Dio la maniera con cui egli vuole farci partecipi del suo amore.

PREGHIERA EUCARISTICA

Vogliamo guardare la storia con occhi nuovi
 legando memoria e presente,
 assegnando valore ad ogni cultura
 filosofia e tradizione religiosa
 capace di dare significato alla vita di ogni creatura
 di operare per la sua crescita e liberazione.

E' un modo di impostare la vita,
 che richiede la capacità di avvertire, presente ed operoso
 lo Spirito che soffia dove vuole,
 e che assume tanti nomi
 quante sono le culture, le tradizioni religiose, le visioni della realtà.

Nessuna persona o parola o realizzazione del passato
 possono imprigionare lo Spirito,
 nessuno può pretendere di afferrare ciò che sfugge ad ogni misura.

Lo spirito è la grande risorsa dei senza-potere
 ai quali si vorrebbe negare passato e futuro.
 Lo spirito riempie di significato la vita e la morte dei senza-storia,
 unifica il tempo e lo spazio, tutto connette e tutto valorizza,
 crea coscienze critiche, autonome,
 generando così costruttori di pace.

In questo solco del cammino dell'umanità
 verso la liberazione da ogni schiavitù si trova l'esperienza di Gesù,
 il quale la sera prima di essere ucciso,
 mentre sedeva a tavola con i suoi amici,
 prese del pane lo spezzò, lo distribuì loro dicendo:
 "prendete e mangiatene tutti, questo è il mio corpo",
 poi, preso un bicchiere, rese grazie,
 lo diede loro e tutti ne bevvero, e disse loro:
 "questo è il mio sangue che viene sparso per tutti i popoli
 fate questo in memoria di me".

Lo spirito trasformi e renda efficaci questi segni,
 il pane e il vino spezzati e condivisi,
 le parole, i gesti, i segni di solidarietà,
 lo sforzo di avvicinare e comprendere altre culture
 gli sguardi di simpatia che s'incrociano,
 lo stupore che si rinnova
 in una comunità senza protezioni né sicurezze.