

Meditazione cristiana, un metodo per tutti

Il 20 febbraio terrà una conferenza a Milano Laurence Freeman, direttore della Comunità mondiale per la meditazione cristiana: una proposta spirituale che affonda le radici nel cristianesimo, in dialogo con le religioni orientali

Alessandro Ananda

«**S**iediti. Resta seduto con la schiena eretta: chiudi gli occhi delicatamente. Stai rilassato ma vigile. In silenzio, interiormente, comincia a pronunciare una sola parola. Noi suggeriamo il mantra Maranatha. Recitalo scandendo le quattro sillabe di eguale lunghezza. Ascoltate mentre le pronunciate, gentilmente ma continuamente. Non devi pensare o immaginare nulla di spirituale o altro. I pensieri e le immagini si proporranno, ma tu limitati a lasciarli passare. Mantieni la tua attenzione al mantra con fedeltà, umiltà e semplicità, dall'inizio alla fine della tua meditazione».

Con queste parole il benedettino Laurence Freeman risponde alla domanda su cosa sia la «meditazione cristiana». Proseguendo, spiega che si tratta di una disciplina essenziale: non ci sono tecniche complicate da imparare; non si richiede né una preparazione culturale né alcuna attrezzatura costosa o speciale. Può essere praticata ovunque da chiunque.

Sarà con questa affabilità che il 20 febbraio prossimo, presso la redazione di *Popoli* al Centro San Fedele di Milano (Piazza San Fedele 4, Sala Ricci, ore 18), questo monaco di origini inglesi, direttore della Co-

munità mondiale per la meditazione cristiana terrà una conferenza dal titolo: «La pace, realtà non facile, ma autentica».

RITORNO ALLE ORIGINI

A chi si chiedesse cosa c'entri la pace con la preghiera, Freeman risponderrebbe immediatamente che «per trovare la pace dobbiamo conoscere che cosa c'è nei nostri cuori, non solo nelle nostre teste. La meditazione ci conduce a questa esperienza e, quindi, può definirsi una via di pace». Del resto, tutta la tradizione monastica occidentale, che ha nell'esperienza benedettina i suoi fondamenti, ha sempre articolato l'esperienza contemplativa con quella operativa: ogni azione autenticamente cristiana nasce dalla preghiera, che diventa autentica laddove diviene servizio.

Ma, per comprendere meglio di chi e di che cosa stiamo parlando occorre una breve ricognizione storica. «Meditazione cristiana» è il modo con il quale un altro benedettino, John Main (1928-1982) denominò nel 1969 una modalità di pregare apparentemente nuova, in realtà già attestata nel quarto secolo. Come molti altri maestri spirituali del secolo scorso

- uno per tutti Thomas Merton -, Main riscoprì il patrimonio tradizionale cristiano, smarrito per molti secoli, grazie al contatto con le tradizioni spirituali dell'Asia. Infatti, in Malesia, dove prestava servizio presso il British Colonial Service prima di rispondere alla chiamata alla vita religiosa, un monaco indiano lo avvicinò alla meditazione.

Come egli stesso spiega nella sua biografia, all'epoca la preghiera silenziosa, non concettuale, era rara e sconosciuta per molti cristiani. L'antica tradizione contemplativa cristiana era stata dappertutto dimenticata e sostituita dalla «preghiera mentale» e rituale. Dopo il servizio in Oriente, John Main tornò in Europa. Nel 1958 entrò nell'ordine benedettino a Londra: qui gli consigliarono di rinunciare alla meditazione, poiché si riteneva che non rientrasse tra le pratiche devozionali cristiane. Ma 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 a san Benedetto e alla Chiesa occidentale. Main riprese quindi a meditare e dedicò il resto della vita a insegnare ai laici questa tradizione perduta del cristianesimo. Il suo apostolato og-

gi proseguì attraverso la Comunità mondiale per la meditazione cristiana, che ha ora un centro internazionale a Londra. A dirigerla è appunto padre Laurence Freeman.

«Nella meditazione mettiamo in pratica questi essenziali insegnamenti di Gesù sulla preghiera: il silenzio, l'immobilità e la semplicità»



COME RICEVERE UN DONO

Riprendendo le sue note autobiografiche leggiamo che è nato a Londra nel 1951. Dopo alcune esperienze lavorative in campo giornalistico e bancario alle Nazioni Unite è entrato alla Abbazia di Ealing come monaco benedettino. La sua guida spirituale è stato lo stesso John Main, che Laurence conosceva da molti anni, ancor prima dell'inizio della sua vita monastica. Dopo aver stu-

diato durante il periodo di noviziato con padre John e aver collaborato con lui alla costituzione del primo Centro di meditazione cristiana a Londra nel 1975, lo accompagnò in Canada nel 1977, su invito dell'arcivescovo di Montreal, per costituire una piccola comunità benedettina per l'insegnamento e la pratica della meditazione. Da qui John Main e Laurence Freeman hanno assistito all'espansione a livello mondiale di questa tradizione spirituale. Dopo la morte di John Main nel 1982, padre Laurence viaggia ovunque per continuare il lavoro iniziato dal predecessore. Nel 1991 è nata la Comunità mondiale per la meditazione cristiana.

«La contemplazione - spiega padre Freeman - è il dono che noi riceviamo, la meditazione è il modo in cui riceviamo il dono. Nella meditazione mettiamo in pratica questi essenziali insegnamenti di Gesù sulla preghiera: il primo elemento della meditazione è il silenzio, il secondo elemento è l'immobilità e il terzo è la semplicità».

Infatti, «Gesù è un maestro di contemplazione: Egli insegna la preghiera contemplativa; quando è interrogato riguardo alla preghiera egli non parla di regole, norme e

precetti, non dà principi morali. Egli dice di non usare forme esteriori di preghiera quanto piuttosto di entrare nel proprio cuore, e ci dice di non usare molte parole quando preghiamo, nella convinzione che più diciamo, più chiaramente Dio ci sente. Gesù ci insegna che il Padre conosce quello di cui noi abbiamo bisogno prima che noi lo chiediamo e non dobbiamo essere eccessivamente preoccupati riguardo ai problemi materiali: ci dice di concentrarci anzitutto sul Regno di Dio, prima che su ogni altra cosa, e di non preoccuparci del domani. I principali insegnamenti di Gesù sulla preghiera nel sesto capitolo del Vangelo di Matteo sono: interiorità, silenzio, fiducia, pace della mente, concentra-

zione, attenzione al momento presente. Proprio questi sono, anche, gli elementi della contemplazione; tutto ciò che Gesù insegna riguardo alla preghiera e alla vita spirituale ha a che fare con la contemplazione, non con l'esteriorità della religione».

Non c'è però il rischio di una spiritualità svincolata dalla concretezza della vita quotidiana, in stile new age? «Non dobbiamo dimenticare che Paolo nella Lettera ai Galati definisce i frutti dello spirito: essi sono l'amore, la gioia, la pace, la pazienza, la gentilezza, la fedeltà, la bontà, la generosità; sono le caratteristiche della vita divina che cresceranno e si espanderanno a poco a poco nella personalità umana, ed emergeranno specialmente nella relazione con il prossimo. Non possiamo amare il Dio che non vediamo se non amiamo le persone che vediamo».

Il maestro di Freeman, John Main, riscopri il patrimonio tradizionale cristiano, smarrito per molti secoli, grazie al contatto con le tradizioni spirituali dell'Asia

MANTRA O GIACULATORIA?

Forse è un orientalismo superfluo ricorrere al **termine sanscrito mantra** (parola sacra o strumento per pensare), come fa spesso lo stesso Freeman. Infatti esiste nelle **lingue latine** l'esatto corrispettivo: **giaculatoria**.

La pratica della **ripetizione di una formula breve** è ben **nota fin dai primissimi secoli del cristianesimo**. Nel mondo latino, il riferimento più noto è **sant'Agostino** che in una lettera indirizzata alla devota Proba, intorno al 411, così scrive: «Si dice che in Egitto i fratelli facciano preghiere (*orationes*) frequenti, certo, ma brevissime, e **come lanciate rapidamente (*quodammodo jaculatas*)**».

Da questa frase di Agostino deriverà il termine «orazione giaculatoria». Si tratta del celeberrimo esicasmo (si veda il sito www.augustinus.it).

Anche **in India** - come scrive Flavio Poli nel suo *Yoga ed esicasmo* (Emi 1981) a pag. 122 - uno dei termini usati per **mantra** è **astra**, che propriamente significa **«arma da lancio»**. *Astra* come sinonimo di **mantra** è attestato anche dal dizionario di sanscrito di sir Monier Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary*, disponibile on line su www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de

a.a.