

MEDITAZIONE E TECNICHE PSICHICHE

INDICE

	Pag.
1. Ciascuno vuole realizzarsi per "essere di più", ma ci sono attuazioni autentiche ed altre ben false e ingannevoli.	4
2. Nella società industriale dei nostri giorni e nel connesso fenomeno del consumismo imperversa una grave forma di oblio del profondo nostro essere di uomini.	6
3. La frenetica giornata dell'uomo d'oggi è una continua forsennata corsa al Guadagno e all'avere nella totale dimenticanza delle autentiche ragioni del vivere.	7
4. Se vogliamo ritrovarci, dobbiamo arrestare la corsa, per poterci concentrare in un atto di presenza a noi stessi e all'assoluto che è in noi.	7
5. Così è possibile a ciascuno ritrovare il proprio io e scoprire che è spirito.	8
6. Nel fondo del proprio io ciascuno può trovare la nascosta presenza di Dio.	8
7. Dio possiamo scoprirlo in noi nell'esperienza interiore del silenzio.	10
8. Nel silenzio interiore noi possiamo porci all'ascolto di Dio con la meditazione.	10
9. E' importante dare espressione alle nostre intime esperienze annotandole anche per iscritto.	11
10. Come sant'Agostino racconta l'esperienza interiore che lo indusse a scrivere.	12
11. Quali argomenti convenga trattare in un diario spirituale.	12
12. Le ispirazioni divine che a noi vengono dal profondo vogliono essere accettate dal nostro intelletto, non solo, ma anche divenire operanti sull'intera nostra personalità.	13
13. L'uomo di Dio, il santo, è invero un individuo trasformato ad ogni livello.	14
14. Per attuare la trasformazione della nostra personalità ad ogni livello giova far leva sulla cooperazione dell'inconscio esercitandovi quelle suggestioni che realmente si dimostrino edificanti nel senso più positivo.	15
15. In realtà si possono dare suggestioni di natura anche decisamente negativa.	16
16. Sono, invero, possibili forme di suggestione tutt'altro che edificanti.	17
17. La suggestione agisce sulla parte emotiva-intuitiva-creativa della psiche, la quale risulta localizzata nell'emisfero destro del cervello: e vi incide con maggiore efficacia nella misura in cui riesce ad isolarla dalle sollecitazioni che provengono dalla parte raziocinante della psiche stessa localizzata	

invece nell'emisfero sinistro.	17
18. E' bene che ciascuna suggestione venga impartita al soggetto, o che il soggetto medesimo se la auto-impartisca per ragioni ponderate previamente in ordine a chiari obiettivi con tecniche precise e ben collaudate.	18
19. Una suggestione molto efficace è quella che fa appello al potere dell'immaginazione e si esercita attraverso esercizi di visualizzazione interiore.	20
20. E' altresì efficace quella suggestione che il soggetto opera su di sé mentalmente attraverso la ripetizione delle "formule di proponimento".	22
21. Prima di passare alla visualizzazione e alla ripetizione delle formule giova procedere al rilassamento di tutti i muscoli del corpo, attraverso di esso rilassando anche la mente raziocinante localizzata nell'emisfero sinistro del cervello.	23
22. Opportune tecniche di visualizzazione e di ripetizione delle formule di proponimento possono dimostrarsi di grande aiuto anche ai fini di una meditazione religiosa; e questo possiamo già cominciare a vederlo in quella particolare esperienza in cui il soggetto si scopre spirito.	25
23. Come le tecniche psichiche applicate alle letture bibliche e spirituali più in genere possono aiutarci a rendere in noi viva e forte quell'esperienza per eccellenza religiosa che è il senso dell'essere creature di Dio.	28
24. Si dà qui a tal fine una serie di affermazioni valide come formule di proponimento.	31
25. Si suggerisce una serie di immagini da visualizzare come simboli di quel che è per noi il Dio creatore, e anche questo si opera al medesimo fine di ravvivare e rafforzare in noi l'esperienza di un tal Dio.	33
26. Si vedrà ora come le tecniche psichiche si possano applicare a trarre tutte le conseguenze che a noi umani derivano dalla nostra condizione di creature di Dio chiamate non solo ad amarlo e servirlo ma a cooperare al compimento della creazione.	35
27. Anche in rapporto a questo tema si propone una serie di affermazioni valide come formule di proponimento.	37
28. In rapporto al medesimo tema si suggeriscono idee esprimibili sotto forma di immagini da visualizzare interiormente.	38
29. Di tali immagini da visualizzare viene proposta qui una serie ulteriore attinta da fatti, detti e parabole dei Vangeli.	40
30. Altre idee-immagini significative che si possono ben visualizzare sono ricavabili dalle vite dei santi e da loro detti e azioni, come da questi esempi che ci offre l'agiografia cristiana dei Padri del Deserto.	42
31. Altri esempi di idee-immagini da visualizzare nel proprio intimo si possono trarre da esperienze spirituali vissute in ambiti diversi dall'alveo della tradizione ebraico-cristiana.	45
32. Attraverso la visualizzazione interiore si può rivivere un'esperienza cosmica	45
33 Analogamente si può rivivere un'esperienza cosmica più legata ad una esperienza mistico-religiosa.	47
34. In maniera ancora analoga ci si può fare un'idea di come una ricerca spirituale possa ripercorrere le vie delle più diverse tradizioni religiose.	48
35. Similmente ci si fa un'idea di come una ricerca spirituale possa condurre alla scoperta del puro Sé (Atman- Brahman).	49

36. Come nell'esperienza di Dio noi possiamo approfondire una conoscenza sapienziale di profonde verità relative non solo a Dio, ma allo stesso mondo creato.	51
37. La considerazione attenta di certe esperienze di confine ci permette di farci un'idea di come, al limite, sia possibile una coscienza onnicomprensiva, qual è, in sommo grado, quella divina.	52
38. Dio è assolutamente necessario a dare un senso alla nostra vita; e questo lo possiamo ben comprendere non solo vivendo certe esperienze-limite, ma anche semplicemente rivivendole attraverso una visualizzazione interiore.	55
39. Quale atteggiamento conviene tenere dinanzi a Dio, in rapporto con Lui? Il credente può essere in proposito illuminato e confortato e corroborato dalla pratica di immedesimarsi nei santi anche in virtù di una interiore visualizzazione, immaginando di rivivere le loro esperienze in proprio.	58
40. Attraverso una immedesimazione visualizzante ci si può anche immergere in quell'atteggiamento di fede, di fiducioso abbandono, che è proprio degli autentici santi.	62
41. La medesima pratica ci può consentire, in qualche pur piccola misura, di rivivere l'esperienza dell'amore di Dio, che non solo si esprime, nel desiderio di conoscerlo e di vivere in stretta comunione con Lui, ma si traduce in amore del prossimo, specialmente del prossimo che soffre, e in forte impegno nella sfera temporale.	63
42. La pratica dell'immedesimarsi nelle situazioni altrui, visualizzandole come proprie e in tal modo rivivendole nell'intimo, può esserci d'aiuto a comprendere come un amore di Dio almeno implicito alimenti alla radice anche tante forme di impegno umanistico e politico-sociale.	68
43. La medesima pratica può aiutarci a capire come dal vero amore di Dio scaturisca amore per tutte le creature e per gli stessi animali, i quali non solo avvertono tali positive radiazioni ma ne sono vitalmente coinvolti.	75
44. Immedesimandoci idealmente, visualmente nei cultori della Preghiera di Gesù, come di altre forme di ripetizione di mantram, possiamo anche noi apprendere un metodo d'orazione facile quanto efficace, capace di trasformare la nostra intera vita mediante la stessa adozione, effettiva se pur implicita, di precise tecniche operanti ai livelli subliminali della nostra psiche.	76
45. Immedesimandoci mediante la stessa operazione di visualizzazione interiore, possiamo rivivere anche l'esistenza di asceti, yogi e santi dell'India, come di qualsiasi altro paese, epoca e tradizione spirituale del mondo.	80
46. Altre immagini da visualizzare possiamo, infine, crearne noi stessi.	82
47. Qui, per ultimo, si riassumono le conclusioni del presente saggio.	88
BIBLIOGRAFIA	89

1. Ciascuno vuole realizzarsi per "essere di più" ma ci sono attuazioni autentiche ed altre ben false e ingannevoli

Ciascuno tende al meglio e vuol essere di più. Vuole, cioè, realizzarsi.

E, se un momento prima si sentiva inappagato, ora prova un senso di gioia, di soddisfazione intima. Qui percepisce come il segno e la prova del miglioramento conseguito.

Ma si tratta di un reale miglioramento? di un'attuazione realmente di grado maggiore e più alto? Questo è il problema.

Ci sono anche false attuazioni. Ci soddisfano lì per lì; ma poi ci appaiono vuote.

Voglio essere di più. Ma "essere di più" che vuol dire? Può voler dire, a prima vista, molte diverse cose, non tutte parimenti accettabili.

La cattiva educazione, le cattive amicizie, i cattivi libri, i cattivi film, e via dicendo, mi hanno riempito il cervello di un ammasso di sciocchezze.

Mi sono messo in testa che essere di più è essere il più forte e prepotente, quello che "si fa rispettare" e "mena a tutti" e "fa la legge".

Una volta tra i "bulli" di Roma ciascun rione aveva il suo "più": e quindi, chiamati proprio così, c'erano "er più de Trestevere", "er più de li Monti", "er più de Regola" e via dicendo.

Posso anche mettermi in testa che "essere di più" voglia dire essere il più ricco.

O il più potente, in termini di potere politico.

O il più celebre, quello che appare più spesso in televisione o di cui i giornali parlano di più.

Una variante del genere è l'uomo di successo.

Altra variante il presenzialista.

Qualcuno ha definito la celebrità "il moderno surrogato della gloria".

"La gloria... ond'eran carichi i nostri padri antichi", la chiama il poeta.

La gloria cui nel secolo scorso aspiravano tanti giovani che si eccitavano a magnanimi sensi con la lettura delle Vite degli Uomini Illustri di Plutarco.

Ma, si chiede un altro poeta, "fu vera gloria?" E soggiunge: "Ai posterì / l'ardua sentenza, nui / chiniam la fronte..." eccetera, come nell'ode che, ahimè, tutti abbiamo studiata a scuola.

Gloria autentica e fasulla. Gloria procurata facendo del male. Gloria e vanagloria. Vanagloria e vanità. Vanità delle vanità...

La gloria esige lode e plauso.

Il bisogno di essere sempre lodati e di stare al centro di continui applausi.

Il volere stare a tutti i costi al centro dell'attenzione è già caratteristico dei fanciulli, dei quali i più vivaci, se solo per un attimo i grandi cessano di occuparsi di loro, alzan la voce fino a strillare a pieni polmoni.

Essere, a tutti i costi, famosi, non importa se famigerati.

Nel Cinquecento, Lorenzino de' Medici, chiamato Lorenzaccio (e non a torto, per le ragioni che subito vedremo), per farsi celebre non aveva trovato altra via che mettersi d'impegno a sfigurare le statue antiche. Quella sua stessa fama la superò e oscurò, in seguito, uccidendo il cugino Alessandro duca di Firenze.

Ad Alì Acgà chiesero perché avesse attentato alla vita del papa, e la sua risposta, riferita dalla stampa, fu più o meno questa: "A vent'anni mi sentivo un fallito, non ero proprio nessuno, e così ho voluto passare alla storia compiendo un'azione straordinaria, memorabile".

Ne ha dette tante e diverse, poi il giornalismo è un filtro sospetto, quindi *relata refero*.

Altra via per sentirsi qualcuno è il culto della propria bellezza. Quale martire ha sostenuto per la sua fede i sacrifici e le torture che affrontano certe donne per essere più belle?

Oggi anche molti uomini praticano quella specialità e quasi il medesimo può dirsi di loro. Una variante è il culturismo.

Un'altra forma di esibizionismo, un'altra maniera di sentirsi qualcuno è la velocità, soprattutto se associata al fracasso. In Palestina ho visto bambini arabi che correvano su e giù per la strada ciascuno sul proprio somarello, messo al galoppo a suon di bastonate.

Seducente immagine di velocità associata a potenza in quella sottomissione del docile animale al fine di ottenerne performances di velocità sempre maggiore.

Nella loro povertà quei fanciulletti sognavano il motorino, così come chi possiede il motorino sogna la motocicletta.

E che c'è di più gratificante di una bella corsa in motocicletta, o in utilitaria dal motore truccato trasformata in macchina da corsa?

Se la Formula Uno appare un modello irraggiungibile, pur sempre possibile è sognarla.

Tra le cose che ti fanno, se non *essere* qualcuno, almeno *sentire* qualcuno c'è un buon bicchiere di vino.

Così un tale ricordava il magico effetto di un certo vino a gradazione altissima: "Un sorso, eri re!"

Sensazione, ovviamente, illusoria. E che non dire, a questo proposito, delle droghe?

Ci sono quelle cosiddette "leggere" e "conoscitive", che aprono come una finestra a nuove maniere inedite di vedere le cose. Il mondo appare non più una prigione, ma una libera fantasmagoria, qualcosa che la mente può creare e foggiare a suo piacere.

C'è qui un aspetto gratificante di scoperta che al limite si potrebbe anche definire, in certo modo, scoperta spirituale.

Scoperta, sì, spirituale, ma certo perseguita nella maniera più impropria. Sono scorciatoie decisamente indebite: ci illudono di poter saltare il duro impegno della ricerca spirituale vera, del lavoro spirituale, ma poi, com'è tristemente noto, ci irretiscono in una realtà ben più penosa.

La situazione diviene sempre più intollerabile col passare dalle droghe leggere a quelle più pesanti, che in luogo di aprire le "porte della percezione" le chiudono a sette mandate, le rinserrano, sì che il soggetto declina ad una forma di sopore sempre più crasso ed ottuso.

2. Nella società industriale dei nostri giorni e nel connesso fenomeno del consumismo imperversa una grave forma di oblio del profondo nostro essere di uomini

La diffusione della droga viene promossa da gente senza scrupoli che vi realizza enormi guadagni. E ben più colossali sono gli interessi che muovono la diffusione della massima droga del nostro tempo: il consumismo.

Lo sviluppo industriale persegue la sua massima espansione e vuole mercati sempre più vasti, con masse di consumatori sempre più passivi, cioè sempre più facili a dominare. Per meglio dominarli bisogna istupidirli, bisogna regredirli e mantenerli in una condizione di sottile ma autentica schiavitù.

Se una moltitudine di consumatori dimostrasse maggiore indipendenza dalle suggestioni della produzione, questa dovrebbe subito adeguarsi con forti spese aggiuntive inopinate.

Ad evitare tal genere di remissioni, vere e proprie emorragie finanziarie la cui possibilità è sempre in agguato, la produzione industriale ha tutto l'interesse a mantenere la massa dei consumatori il più possibile docili.

Questo realizza per mezzo di un massiccio impiego di tecniche pubblicitarie, volte a persuadere la gente che i prodotti già sfornati, o almeno già programmati, sono di gran lunga quelli preferibili.

E il consenso della gente è tanto più sicuro e fedele, quanto più i consumatori vengono vincolati a forme di reazione tipicamente infantili.

E' da notare che la pubblicità si rivolge ai consumatori col medesimo tono con cui si parla ai bambini. Precisiamo: a bambini che si cerchi non di educare, non di sollecitare a crescere, bensì di mantenere indefinitamente allo stato infantile. Un vero educatore, che si compiace di trattare anche i più piccoli da ometti e da donnine, si vergognerebbe di parlare ai bambini in quella maniera così degradante.

Così la gente è bombardata dalla pubblicità senza posa. Si vorrebbe farlo anche nel sonno, e prima o poi si troverà la maniera. Non c'è più un momento di vacanza o di riposo in cui l'uomo sia lasciato a se stesso e ai suoi autonomi pensieri.

Uomo, tu non sei un uomo che si rispetta, sei solo un sotto-uomo, un disgraziato, un miserabile se non guadagni tanto che tu possa acquistare A, B e C.

Sono beni proposti come preferibili, perché più durevoli di altri. E, malgrado ciò, tu sei in obbligo di acquistarne edizioni e modelli sempre nuovi, di continuo.

E' passato un anno e già non ti sei comprato la nuova macchina, la terza lavatrice, il quarto motoscafo, al limite il quinto elicottero (poiché verrà anche quello): non ti vergogni?

Sono *status symbols*, sono simboli del successo che hai ottenuto nella vita, e senza di quelli non sei nessuno, sei una sorta di fallito, come il povero Alì.

Poiché, uomo, tu sei quel che hai.

Il fatto è che quel che hai è talmente effimero, si consuma così presto...

Devi sempre avere qualcosa di nuovo. Ora le novità costano: ci vogliono molti soldi. Bisogna che corri a guadagnarteli. Ecco, allora, che la vita è una continua affannosa corsa al guadagno. Correre e correre a far soldi, sempre più soldi.

Così l'uomo è sempre più alienato da se stesso, dal suo vero essere.

Osserva Lanza del Vasto: "Io non sono unito al mio essere, e per questo fluttuo ed erro" (L. del V., p. 23).

**3. La frenetica giornata dell'uomo d'oggi
è una continua forsennata corsa
al guadagno e all'avere
nella totale dimenticanza
delle autentiche ragioni del vivere**

Il discepolo italiano di Gandhi, che poi in terra di Francia ha fondato la Comunità dell'Arca, traccia, a titolo di premessa, una fenomenologia della nostra vita quotidiana esemplificandola nei termini che seguono.

"Suona la sveglia, sono le sette. Aprite un occhio e pensate 'Ah, oggi è mercoledì, bisogna che mi ricordi l'incontro che ho al Caffè del Progresso alle sette di sera con quello là!...'. Non avete ancora aperto l'altro occhio e già vi trovate proiettato all'altro capo della città, a dodici ore di lì, e con quello là!...

"Ma torniamo a noi: presto in bagno! La colazione: il giornale per sapere quello che succede in Mongolia o in Nicaragua.

"Otto e venti, stavo per dimenticare l'ora! Uno sguardo in giro prima di lasciare la stanza. Ho dimenticato niente? Il portafoglio? La cravatta? Le chiavi? No, niente. - Sì! - Che cosa? - Te stesso.

"Ma l'importante è di non perdere l'autobus. Ci arrivo giusto giusto. Arrivo all'ufficio, sbrigo la posta, rispondo al telefono. Ricevo due visite. Firmo un contratto. Mezzogiorno. Ritorno. Pranzo. Riparto, la posta, il telefono, il contratto, la visita.

"Finalmente viene la sera! Casco dalla fatica... Andiamo al cinema a vedere le galoppate nelle Montagne Rocciose, corriamo ad indossare diverse vite al posto della nostra.

"Ritorno a casa, tardi; vado a letto. Spengo la luce. Questa volta sono solo con la mia anima. In quell'istante mi addormento..." (L. del V., p. 25).

**4. Se vogliamo ritrovarci
dobbiamo arrestare la corsa
per poterci concentrare
in un atto di presenza a noi stessi
e all'assoluto che è in noi**

L'uomo si è alienato. Si è "distratto" da se medesimo. Si è dimenticato. Per questo ha bisogno di ritrovarsi, di riconoscersi, di raccogliersi, di richiamarsi a sé.

Lanza del Vasto ci propone una particolare tecnica di richiamo: quello che in francese egli denomina il *rappel*. Ci consiglia di fermare ogni nostra attività per la durata di almeno mezzo minuto cinque volte al giorno.

"Fermatevi", dice. "Distendetevi; mezzo minuto fermatevi. Deponete l'arnese", lo strumento di lavoro.

"Mettetevi in verticale. Respirate a pieni polmoni. Ritirate i vostri sensi all'interno. Restate sospesi davanti al buio e al vuoto interiore.

"E anche se non succede niente, avrete rotto la catena della precipitazione.

"Ripetete: 'Mi richiamo, mi riprendo' e basta. Ditelo a voi stessi, ma soprattutto fatelo.

"Raccoglietevi, come si dice così bene: raccogliersi è radunare tutti i pezzi di sé sparsi e attaccati qua e là. Rispondete come Abramo a Dio che lo chiamava: 'Eccomi presente!'

"Si tratta quindi di restare presenti a se stessi e a Dio per circa mezzo minuto.

"Sospesi sull'orlo del pozzo interiore.

"E' poco probabile che in così poco tempo si riesca a fare un tuffo profondo nel mistero del me, ma non è impossibile con la grazia di Dio.

"Comunque se nient'altro si produce, in quell'istante di sospensione, avremo rotto la catena degli avvenimenti che ci tengono prigionieri, l'avremo rotta in cinque pezzi, avremo iniziato la nostra liberazione" (L. del V., p. 27).

5. Così è possibile a ciascuno ritrovare il proprio io e scoprire che è spirito

Questa presenza a se medesimi ci aiuta a richiamarci al nostro io. Scopriamo che l'io non si identifica con quel che abbiamo, né con quel che facciamo.

Tutte quelle cose sono lì. Io sono qui. Io non mi faccio coinvolgere dalle cose del mondo. Dalle cose io affermo la mia diversità, la mia non dipendenza, la mia autonomia ossia capacità di determinarmi da me. Le cose sono materia, io sono spirito.

Le cose passano, io resto. Le cose possono perire, ma io sempre e comunque resto. Io sono immortale. Io mi avverto libero. Io sono libero dalle cose. Nessuna realtà di questo mondo mi coinvolge.

Sono io che, casomai, opero sulle cose, le manipolo, le utilizzo quale materiale per dare forma a una mia idea, per porre in essere una mia creazione. Così io, spirito, foggio la materia.

Di questo mi rendo conto per il solo fatto di concentrare l'attenzione su quella realtà dalla quale finora mi ero lasciato distrarre.

6. Nel fondo del proprio io ciascuno può trovare la nascosta presenza di Dio

Ho posto un alt, ho dato un alto là a tutti quei pensieri che mi alienavano da una vera coscienza di me, dal volere essere me stesso. A quei pensieri ho detto: "Stop! Fermatevi!"

Facendo tacere i miei pensieri, creando il silenzio in me stesso, nel mio intimo, mi sono messo in grado di ascoltare le voci più sottili che vengono dalla mia profondità.

Bisogna, invero, fare silenzio per udire la voce di Dio che ci parla dall'intimo.

Il padre Alfonso Gratre, uomo di scienza e scrittore spirituale francese del secolo scorso, nota che "la maggior parte degli uomini, soprattutto degli uomini di studio, non hanno una mezzora di silenzio al giorno".

Dice l'Apocalisse (8, 1) che "si fece nel cielo un silenzio di circa mezzora". E Gratry commenta: "Credo che il testo sacro indichi un fatto ben raro nel cielo delle anime".

Di solito le cose vanno ben altrimenti. Da Lanza del Vasto si è mutuata, più sopra, la descrizione della giornata dell'uomo di cultura non eccelsa che lavora in un ufficio. Vediamo, ora, come Gratry caratterizza la giornata dell'uomo di studio.

"Durante tutto il giorno, l'uomo di studio ascolta uomini che parlano, o parla egli stesso, e quando lo si crede solo e silenzioso, fa parlare i libri con la straordinaria volubilità dello sguardo e divora in pochi istanti lunghi discorsi. La sua solitudine è popolata, assediata, ingombra non solo degli amici della sua intelligenza e dei grandi scrittori di cui raccoglie le parole, ma anche di una folla d'ignoti, di parlatori inutili e di libri che sono ostacoli.

"Di più quest'uomo, che crede di voler pensare e giungere alla luce, permette alla turbatrice di ogni silenzio, alla profanatrice di tutte le solitudini, alla stampa quotidiana, di venire ogni mattina a prendergli la parte più pura del suo tempo: per un'ora e più, la passione, l'accecamento, la chiacchiera e la menzogna, la polvere dei fatti inutili, l'illusione delle paure vane e delle speranze impossibili s'impadroniranno (forse per occuparla ed offuscarla tutto il giorno) di questa mente fatta per la scienza e la saggezza" (*Vigilia d'armi*, I; *La sete e la sorgente*, p. 189).

Gratry aggiunge qui una precisazione: egli non pretende affatto di isolare dalla vita contemporanea l'uomo che vuole servire Dio, ma si limita a contestare "l'uso ordinario che si fa dei giornali" (ivi). Il fortunato aveva a che fare solo con la stampa, ignorando quel che sarebbero state, nel successivo secolo, radio e televisione!

Che le cose prendessero una brutta piega egli era, comunque, ben consapevole. Come lo era perfino un Goethe ai suoi tempi. Ancor più ignaro di certi futuri sviluppi della nostra civiltà, egli era, nondimeno, lucidamente critico di tendenze che alla sua epoca si esprimevano, si può dire, in modo ancora germinale.

Ecco un pensiero di Goethe, che possiamo ben riallacciare alla nostra tematica: "Il più gran danno del nostro tempo, che non lascia maturare nulla, sta secondo me nel fatto che ogni istante divora il precedente, che si dissipa il giorno nel giorno stesso, che si spende tutto quel che si ha senza pensare a risparmiar qualcosa per il domani. Se siamo ormai arrivati al punto da aver gazzette per tutte le parti del giorno! Un uomo d'ingegno potrebbe intercalare ancora questo o quest'altro. In tal modo tutto ciò che uno fa, opera, crea, e anzi quel che si propone, viene trascinato nel foro pubblico. Nessuno ha il diritto di gioire e soffrire se non per il passatempo altrui, e così tutto salta di casa in casa, da città a città, da Stato a Stato, e infine da un continente all'altro, in maniera davvero 'velociferica'" (*Massime e riflessioni*, 479).

Felice, Goethe, ai tempi suoi: in questa diagnosi già così precisa di un male, di cui nessuno era in grado di prevedere l'odierna esplosione ai limiti del tollerabile!

Gratry, e prima ancora Goethe, già ben caratterizzano quella che sempre più si delinea come la vasta congiura dei mezzi di comunicazione di massa contro ogni forma di autentica riflessione e presa di coscienza e maturazione e meditazione, che veramente ci possano edificare nel necessario clima di silenzio e di raccoglimento.

7. Dio possiamo scoprirlo in noi nell'esperienza interiore del silenzio

Il padre Giovanni Vannucci contrappone, a tutto questo, "un modo di preghiera che risponda meglio alla nostra necessità di uomini che vivono in tempi agitati e rumorosi: quello che consiste nel creare durante il corso delle giornate delle pause di silenzio, che favoriscano la comunione con quanto veramente ha valore" (*Invito alla preghiera*, p. 13).

Egli ci esorta a trovare, nel corso della giornata, momenti di "quella sosta nella quale ci sia consentita la scoperta della santità del nostro essere, la rivelazione del senso della vita, per poi rientrare nella esistenza, così chiassosa e travagliata, con mente più calma, con una capacità di sicuro dominio di noi e degli eventi; con una forza nuova di spirito, che ci permetta di attraversare i giorni senza fare spreco del dono del tempo" (ivi).

Invero, aggiunge Vannucci, "il silenzio è la forma metafisica del cosmo", così come il "vero Essere" di Dio "è avvolto nel silenzio" (ivi, p. 8).

Viene qui alla mente l'episodio del profeta Elia e di come costui, sul monte Horeb, vide "il passaggio di Jahvè": ecco, "ci fu un vento grande e gagliardo da scuotere i monti e spaccare le pietre innanzi a Jahvè; ma Jahvè non era nel vento. Dopo il vento sopravvenne il terremoto; ma Jahvè non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco; ma Jahvè non era nel fuoco. E dopo il fuoco, il sussurro di un soffio leggero. Appena ebbe sentito questo, Elia si coprì il volto col mantello..." (1 Re 19, 11-13). Qui era Dio, percettibile solo nel silenzio.

Vannucci osserva che "il nostro Dio è il Dio della pace, e... non si comunica nell'agitazione" (p. 18).

Ci esorta, poi, a considerare il mistero della nascita di Cristo. Gesù "non nasce nella città distratta e piena di rumori, ma nella grotta silenziosa nel buio della notte". Analogò è "il mistero della nascita di Dio in noi: non può nascere in noi finché siamo travolti e storditi dal rumore, finché in noi ci siano delle forze che ci trascinano all'esterno" (p. 14).

8. Nel silenzio interiore noi possiamo porci all'ascolto di Dio con la meditazione

Ebbene, arrestando il correre continuo della mia giornata ho fatto silenzio in me e mi sono ritrovato. Nel ritrovare me stesso, ho scoperto che il mio vero Io è la mia profondità.

Nel silenzio ho cominciato a udire una voce. E ho scoperto che è la voce di Qualcuno che parla a me dal fondo del mio essere.

L'antico motto *Gnòthi sautón*, "Conosci te stesso", mi induce a chiedermi chi io sia veramente, quale sia veramente e fondamentalmente la mia natura, il mio essere.

Così a poco a poco io scopro che il mio vero profondo essere è Dio; che insieme è il mio vero bene, il mio principio primo e fine ultimo, il mio tutto.

Fare attenzione al mio vero io, fare attenzione all'Essere da cui la mia esistenza scaturisce, è fare attenzione a Dio. E' pormi all'ascolto di Dio.

Distratto da Dio, cioè con l'attenzione distratta e distolta dal mio vero essere, può accadere che ad un certo momento io mi senta indotto a volgermi a Dio, mi senta chiamato a convertirmi a Lui. Passo, così, dalla *aversio a Deo* alla *conversio ad Deum*.

Questo volgermi a Dio, questo concentrarmi e fissarmi in Lui, vero centro della mia personalità, è qualcosa che io porrò in atto per gradi attraverso la meditazione.

Che cos'è la meditazione? Charles-André Bernard, professore di teologia spirituale nella Pontificia Università Gregoriana di Roma, la definisce nei termini che seguono.

Egli premette che, tra i significati essenziali della parola latina *meditatio* c'è "esercizio". Così egli comincia col definire la meditazione "una riflessione dello spirito che corrisponde agli esercizi con i quali i soldati o i musicisti si addestrano e si perfezionano".

Il concetto viene, poi, così svolto: la meditazione "è un lavoro di assimilazione di ciò che l'occhio ha letto, di ciò che l'orecchio ha udito e di ciò che la memoria ha trattenuto, una 'masticazione' e una 'ruminazione' delle idee allo scopo di assorbirle pienamente" ("La meditazione metodica in Occidente", in *La meditazione nelle grandi religioni* a cura di M. Dhavamony, pp. 207-208).

Vorrei osservare che la meditazione tende, in primo luogo, ad assimilare l'ispirazione divina che sale a noi dal fondo della nostra anima.

E' tale ispirazione che dà un primo senso anche alle parole che noi udiamo, come dette da altri, o, come scritte da altri, leggiamo.

E' l'intima ispirazione che illumina tali parole e poi, via via che la "ruminazione" prosegue, le illumina di luce sempre maggiore.

Venendoci dal Dio che inabita profondamente in noi, è l'intima ispirazione che ci fa vedere le parole dei profeti e dei mistici e dei santi come un continuo messaggio divino.

Ed è la medesima ispirazione che ci fa vedere gli esseri del mondo come creature di Dio, latrici anch'esse di un continuo messaggio della Divinità a noi uomini.

Ecco: si tratta, per noi, di leggere questo incessante messaggio che da Dio stesso ci viene. Si tratta, poi, di memorizzarlo. Si tratta, infine, di tornarci sopra ad ogni propizia occasione, per sempre meglio comprenderlo, approfondirlo e assimilarlo vitalmente finché divenga la nostra stessa vita.

9. E' importante dare espressione alle nostre intime esperienze annotandole anche per iscritto

Per via di questo rimuginare ogni cosa dentro di noi, certo noi potremo acquisire sensazioni sempre nuove, intuizioni ognora più approfondite. Ci si porrà, così, il problema di spiegare, a noi stessi prima che ad altri, il senso di tali crescenti acquisizioni.

Sappiamo bene che una nuova idea tanto più ci si chiarisce, quanto più noi cerchiamo di spiegarla, o almeno di esprimerla attraverso parole. L'espressione aiuta la stessa intuizione.

Sarà, anzi, bene che tali osservazioni, o anche semplici espressioni del nostro sentire, non rimangano puramente verbali, ma siano espresse per iscritto. Ecco l'opportunità di tenere una sorta di diario.

Ruminando i testi sacri o spiritualmente significativi, riassaporando le esperienze interiori che ne avevamo già ricavate, noi vi scopriremo significati sempre nuovi e più approfonditi. E ogni volta che ci ritorniamo sopra sarà opportuno memorizzare, al fine di ricordare non solo, ma di rendere più agevole ogni rivisitazione.

Verba volant, scripta manent. Nel diario, o quaderno, che si consiglia di tenere e consultare con frequenza e di arricchire giorno per giorno, tutto è annotato in modo che nulla sia perduto dei frutti che via via si raccolgono.

Il canale stabilito da ciascuno di noi con la propria dimensione profonda verrà sempre più ad aprirsi con l'esercizio. E anche la nostra capacità di scrivere aumenterà di proprietà e precisione, di scioltezza, di ricchezza espressiva. La verità stessa delle cose darà al discorso evidenza, forza e stile.

Alphonse Gratra ha vivamente consigliato questa maniera così spontanea di esprimere le proprie esperienze spirituali per iscritto. E prima ancora l'ha praticata a lungo, mutuandola da sant'Agostino.

10. Come sant'Agostino racconta l'esperienza interiore che lo indusse a scrivere

Così il grande dottore della Chiesa inizia il suo libro dei Soliloqui: "Ero in preda a mille pensieri diversi e da molti giorni facevo i più grandi sforzi per trovar me stesso - me e il mio bene - e per conoscere il male da # evitare, quando ad un tratto - ero io? era un altro? era fuori di me o in me? lo ignoro ed è proprio quello che desideravo ardentemente di sapere - certo è che ad un tratto mi fu detto: 'Se trovi quel che cerchi, che cosa ne farai? A chi lo confiderai, prima di passar oltre?'

"'Lo conserverò nella memoria', risposi.

"'Ma la tua memoria è capace di conservare tutto ciò che la tua mente ha veduto?'

"'No, certo, non può'.

"'Bisogna dunque scrivere. Ma come, poiché tu credi che la tua salute si rifiuti al lavoro di scrivere? Queste cose non si possono dettare: chiedono tutta la purezza della solitudine'.

"'E' vero: che farò dunque?'

"'Ecco: chiedi forza, e poi soccorso per trovare quello che cerchi; poi scrivilo, perché questa creatura del tuo cuore ti animi e ti renda forte. Non scrivere che i risultati e in poche parole. Non pensare alla folla che potrà leggere queste pagine: alcuni sapranno comprenderle'".

11. Quali argomenti convenga trattare in un diario spirituale

Dopo avere commentato con estrema sensibilità questi vari passaggi del discorso di Agostino, Gratry si pone il problema di che cosa consigliare più in concreto in rapporto a un tale impegno.

Il "meditare scrivendo" evita le distrazioni del puro meditare mentale. Ma di che scrivere?

Gratry suggerisce: "Scrivi lentamente, parla a Dio che sai presente; scrivi ciò che gli dici; pregalo d'ispirarti, di dettarti le sue volontà, di muoverti con quei movimenti interiori puri, delicati, che sono la sua voce e che sono infallibili.

"In realtà, se egli ti dice: 'Figlio mio, amami sopra tutto; sii puro, sii generoso, sii coraggioso; ama gli uomini come te stesso; pensa alla morte che è certa, che è vicina; sacrifica ciò che deve passare; consacra la vita alla giustizia ed alla verità, che non muoiono' dirai che queste rivelazioni non sono infallibili?

"E se, nel tempo stesso, l'amore energico di queste verità manifeste ti è come ispirato nel cuore da non so qual tocco divino che prende e che fissa, dirai che la sorgente di queste forze ardenti e luminose non è Dio?

"E se, senza nulla aggiungere d'arbitrario e d'inutile a queste impressioni forti ed a queste illuminazioni semplici, tu le scrivi con immediatezza, pensi forse che non ne sarai preso doppiamente e che la distrazione ed il sonno interverranno in tale meditazione?

"Tenta, e spero che più d'una volta cesserai di scrivere per cadere in ginocchio e piangere.

"Più d'una volta, sotto il tocco di Dio - sai che si dice con verità: Dio ci tocca - più d'una volta l'anima tua, raccolta mercé l'azione divina di questo contatto, opererà da sé quell'atto prodigioso che Bossuet chiama il più grande atto della vita, atto di abbandono 'che cede a Dio tutto ciò che tu sei, che ti unisce a tutto ciò ch'Egli è'" (*Vigilia d'armi*, IV; *La sete e la sorgente*, pp. 208-210; cfr. 192-193).

**12. Le ispirazioni divine
che a noi vengono dal profondo
vogliono essere accettate
dal nostro intelletto, non solo
ma anche divenire operanti
sull'intera nostra personalità**

Si è visto come, facendo silenzio nel nostro intimo e volgendo al Dio che vi inabita, possiamo ricevere da Lui stesso le migliori ispirazioni. Dio ci illumina sul senso della nostra vita, e quindi ci indica la via e i modi della nostra piena attuazione di uomini. Così noi diveniamo consapevoli, insieme, del nostro vero essere e del nostro dover essere: che infine sono un tutt'uno.

Quella parte di noi che riceve il divino messaggio è la coscienza. Ma, una volta ricevuto, il messaggio viene memorizzato al livello inconscio della nostra psiche, e qui avviene il processo di assimilazione.

Quel che è stato seminato in noi al livello conscio, una volta inumato nel subliminale, germina e si sviluppa e opera in maniera sempre più attiva. Alla fine si esterna, viene alla luce: e allora noi ci rendiamo conto che ha avuto luogo un bel lavoro sotterraneo di maturazione.

La sera andiamo a dormire con un problema irrisolto, poi al mattino ci svegliamo con la soluzione ben chiara nella nostra mente. Nel frattempo che è avvenuto? Il seme del problema si è aperto, si è decomposto e dissolto fino a divenire un tutt'uno con l'humus del nostro essere psicofisico, nel quale era stato immesso. E' avvenuta una assimilazione, si è verificata una trasformazione.

Così un problema, non solo, ma anche un'idea o un insegnamento, una volta che noi l'abbiamo immesso nella psiche, vi si integra e svolge.

Il seme di un'idea, il seme di una ispirazione viene immesso nella psiche di un soggetto umano. E così la psiche lo accoglie e lo assimila.

La psiche fa propria questa idea, fa proprio questo insegnamento, nel senso che lo accetta e se ne fa persuadere: se ne fa capace al livello conoscitivo e intellettuale.

Ma non solo in questo senso: poiché, invero, c'è la tendenza a qualcosa di più. L'ispirazione che al soggetto viene dalla sua interiorità, dalla sua profondità, vuole non solo essere accettata, ma divenire operante fino a trasformare il soggetto ad ogni livello: vuole incidere sull'intelletto, ma anche sulla volontà, sul carattere, su ogni aspetto della personalità. Vuole porre in atto una tramutazione totale.

13. L'uomo di Dio, il santo è, invero, un individuo trasformato ad ogni livello

Si tenga conto di quella che è la fenomenologia della santità. Il santo è, al limite, un uomo trasformato. L'ispirazione che viene a lui dal profondo ne illumina l'intelletto, ma poi sottomette e guida la sua volontà, foggia la psiche e attraverso la psiche perviene a incidere sul fisico, fino a modificarne il funzionamento e la stessa organizzazione.

Ci sono i santi che non compiono alcun miracolo e nulla presentano di prodigioso, e tuttavia hanno realizzato quello che della santità è l'essenziale: la sottomissione della volontà dell'uomo alla volontà di Dio. Ma poi ci sono quegli altri santi – invero assai numerosi negli annali dell'agiografia – i quali si levitano e camminano sulle acque, si mantengono in vita senza mangiare né bere, emettono dal corpo luminosità e profumazioni, appaiono incombustibili e in certo modo invulnerabili, si bilocano apparendo e facendosi presenti anche fisicamente in luoghi distantissimi, leggono il pensiero degli uomini e dimostrano singolare penetrazione e scienza delle verità divine senza aver compiuto alcuno studio teologico, moltiplicano il cibo, spostano oggetti con la sola forza del pensiero, risanano altre persone da malattie anche gravi, esercitano un forte amoroso dominio sulla natura e sugli animali.

Tutti questi fenomeni paranormali, connessi con la santità e chiamati paramistici, vengono attribuiti all'azione del divino Spirito. Quello stesso che viene chiamato lo Spirito Santo si manifesta dalla profondità di ciascun essere umano e ne promuove la trasformazione al livello della psiche. E al limite lo trasforma non solo al livello della psiche, ma, per la mediazione delle energie psichiche, al livello stesso del corpo fisico.

Che la santità debba trasformare l'uomo intero è un ideale assai largamente condiviso dagli "uomini di Dio", dagli asceti, dai mistici di tutte le epoche sotto tutte le latitudini.

E' un ideale chiaramente espresso anche nel Vangelo. Si ricordi, in modo particolare, il dialogo tra il Cristo e due discepoli di Giovanni il Battista.

Questi li mandò a Gesù a chiedergli: "Sei tu quello che deve venire, o dobbiamo aspettarne un altro?"

Proprio dinanzi a loro Gesù curò molte persone affette da infermità e spiriti maligni e ridonò la vista a molti ciechi. Poi si volse ai due e gli disse: "Andate a riferire a Giovanni quel che avete visto e udito: i ciechi vedono, gli zoppi camminano, i lebbrosi vengono mondati, i sordi odono, i morti risorgono, ai poveri è annunciata la buona novella..." (Lc. 7, 18-23).

Il Vangelo vuol essere, invero, l'annuncio che è in atto la manifestazione decisiva di un grande potere divino, teso a trasformare la realtà ad ogni livello.

E' una trasformazione che attingerà un punto massimo di pienezza irreversibile al trionfale ritorno del Signore.

E' una trasformazione che tende a coinvolgere la natura stessa e la creazione intera (Rom. 8, 19-23).

Quella trasformazione è opera di Dio, ma tutti noi siamo chiamati a collaborare.

Dobbiamo cooperarvi generosamente con tutte le nostre forze.

Dobbiamo aiutare la nostra edificazione ad ogni livello, divenendo più saggi e più santi, conoscitori della verità, dominatori di noi stessi e dell'ambiente e della realtà universa, creatori di bellezza e di ogni forma di ricchezza di vita.

**14. Per attuare le trasformazioni
della nostra personalità
ad ogni livello
giòva far leva
sulla cooperazione dell'inconscio
esercitandovi quelle suggestioni
che realmente si dimostrano
edificanti nel senso più positivo**

Nell'ordine logico del discorso che andiamo qui svolgendo, il primo impegno è di aprire il nostro intelletto alla rivelazione di Dio per farcene illuminare convenientemente.

Il secondo impegno, è, poi, di sottomettere la nostra volontà alla Volontà divina, al fine di tramutarci in veicoli della divina Manifestazione.

Pur la nostra volontà è debole. Chiede di essere rafforzata. Rimane, altrimenti, nella situazione penosamente ambigua del *Video meliora proboque, deteriora sequor* denunciata da Ovidio: Vedo, sì, il meglio, ma opero il peggio.

L'uomo impegnato nel perseguimento della santità può largamente contribuirvi con l'ascesi. Questa, se vuol essere praticata fino in fondo, comporta una oblazione di estrema generosità, in grado eroico.

Penso che senza questa offerta totale di sé a Dio non si possa parlare di santità. Se tale è lo spirito che deve informare l'ascesi, un discorso sui modi e sui mezzi può chiarire possibilità insospettite.

A quanto pare, sono possibili tecniche atte a facilitare il perseguimento di quelle finalità. Se è così, e se non ci sono controindicazioni, tali tecniche vanno sicuramente adottate. Non si può trascurarle, non si può agire prescindendone, come se non ci fossero.

Il discorso sulle tecniche psichiche da utilizzare ai fini dell'ascesi lo si può articolare in due punti.

Il primo punto concerne il *fine* da perseguire, se si vuole che l'ispirazione che a noi sale dal profondo incida nella nostra personalità intera, nella psiche come nel fisico.

Il secondo punto concerne i *mezzi*, in risposta al quesito: per qual via è possibile raggiungere il fine cennato?

Ed ecco la via: suggestionando l'inconscio.

L'esperienza, in effetti, ci insegna che l'inconscio è suggestionabile.

In che modo? Si può rispondere: col discorso di esortazione; con l'appello alle facoltà immaginative; con la ripetizione di giaculatorie, mantram, formule di proponimento da training autogeno, parole d'ordine, slogans, preghiere, poesie, frasi ritmate, gesti e movimenti del corpo ritmati anch'essi fino a convertirsi in vere e proprie danze, canti, suoni di campane, musiche di organo, note di bûccine, squilli di trombe e rulli di tamburi e via dicendo.

Il discorso di esortazione mira a incitare un soggetto, a suscitare il suo impegno, e anche a rafforzarlo, a confortarlo.

Può consistere nell'ammonimento del genitore o nella predica del sacerdote, ma altresì nella concione del comandante, nella requisitoria del pubblico ministero, nell'arringa dell'avvocato, o nell'annuncio pubblicitario o nel discorso politico da aula o da comizio.

Il discorso di esortazione è di chiunque voglia indurre qualcun altro a un certo comportamento o voglia confortarlo perché vi perseveri.

Un discorso di esortazione può definirsi edificante nella misura in cui, proposto ad altra persona, la edifichi in senso positivo: cioè promuova qualcosa di veramente buono per lei; che non si limiti a convenire, nel senso più egoistico, a chi lo pronuncia e alla sua ditta o impresa o parte.

15. In realtà si possono dare suggestioni di natura anche decisamente negativa

A questo punto è opportuno precisare che si danno, schematicamente, due tipi di suggestione: una realmente edificante e una che tale può solo apparire, ma in effetti è tutt'altro.

E', così, possibile un tipo di suggestione che veramente corrisponda alle istanze autentiche, profonde del soggetto.

Ma è, poi, possibile un altro tipo di suggestione che non vi corrisponde per nulla. L'effetto potrà essere, qui, di asservire maggiormente l'altro soggetto alla volontà di chi impartisce la suggestione per finalità di sfruttamento o dominio o per intenti anche meno confessabili. L'umanità del soggetto ne verrà, comunque, a soffrire.

E qual è, al contrario, la suggestione realmente edificante? E' quella che sollecita il soggetto a adottare l'atteggiamento giusto. E' quella che gli consente di guardare, di ascoltare nella maniera corretta, al fine di meglio vedere, di percepire di più, di cogliere più a fondo nel segreto intimo delle cose.

**16. Sono, invero, possibili
forme di suggestione
tutt'altro che edificanti**

Una forma di suggestione tutt'altro che edificante è l'indottrinamento, l'imbottimento dei crani. Lo sono anche certe forme di pubblicità che, invece di illustrare i pregi reali di un prodotto, inducono il consumatore ad acquistarlo ingannandolo o, peggio, regredendolo alla condizione mentale di un bambino sprovvisto.

Che il bambino sia infantile, è legge di natura. Ma che lo sia un adulto con decenni sulle spalle è certamente un fatto patologico, negativo comunque.

Decisamente non edificanti sono quelle suggestioni che fanno leva sulla vanità del consumatore, sulla sua voglia (o almeno disponibilità potenziale) di esibire degli *status symbols* per apparire superiore ad altri, per sembrare vincente nelle competizioni della vita.

Decisamente non edificante è anche il discorso demagogico. O quello che fa leva sui sentimenti più bassi e volgari e deteriori e meschini. O sulla voglia di guadagno, di potere. Sulla sensualità. Su tutto quel che può portare un individuo a illudersi. Su tutto quel che può indurlo a seguire immagini di bene false e devianti.

**17. La suggestione agisce sulla parte
emotiva-intuitiva-creativa della psiche
la quale risulta localizzata
nell'emisfero destro del cervello:
e vi incide con maggiore efficacia
nella misura in cui riesce ad isolarla
dalle sollecitazioni che provengono
dalla parte razionante della psiche stessa
localizzata invece nell'emisfero sinistro**

Edificante o meno che sia, il discorso di esortazione si rivolge in prevalenza all'emisfero destro del cervello: cioè al sentimento, alla sensibilità, all'immaginazione, all'emotività, alle ragioni del cuore. Sono queste che prevalgono, anche se le ragioni del cervello possono godere di una cittadinanza, che è bene non gli sia mai negata del tutto.

Questo rivolgersi all'emotività è operazione delicatissima: può aiutare l'altro soggetto ad affinare la sua sensibilità spirituale o può, all'opposto, produrre l'effetto di ottunderla.

Prescindendo, ora, dalla positività o negatività che un discorso di esortazione può assumere, si può notare, in ogni caso, che un tale discorso risulterà grandemente potenziato se verrà espresso attraverso forti immagini, e poi anche se verrà accompagnato da suoni, ritmi, canti, poesie, parole d'ordine, mantram, slogans.

Si ricordi l'effetto profondamente suggestivo che, con l'aiuto di tali mezzi e tecniche, viene perseguito dai riti delle più diverse religioni. Ancora si ricordi l'effetto suggestivo delle grandiose manifestazioni pubbliche dei partiti politici, soprattutto di quelli che sono fautori dei regimi più autoritari. Si tratta, qui, di autentiche para-religioni.

Il discorso di esortazione tende, invero, a suggestionare il soggetto, o i soggetti, cui è rivolto. E quanto più la suggestione è efficace, tanto più essa tende a isolare il soggetto, in

maniera che questi si formi di sé una certa immagine, che a lui paia lusinghiera e gratificante.

Si cerca di fare in modo che la suggestione possa agire nella maniera più indisturbata e libera da ostacoli. Quindi si opera in modo che ogni sollecitazione diversa venga neutralizzata. La si dovrà porre in non essere, o almeno rendere inoperante.

Perciò si indurrà il soggetto a concentrarsi su quello che gli si vuol mostrare, senza che possa vedere o udire altro.

Si imprimerà al soggetto una bella spinta perché nell'esperienza che gli si propone ci si immerga del tutto e all'improvviso, senza passaggi, senza preparazione graduale.

Un tuffo immediato, inopinato nella nuova esperienza farà sì che egli ci si trovi dentro senza aver compiuto alcuna scelta.

Già da quel momento il soggetto si troverà come rapito via e tagliato fuori dalla realtà che gli era familiare. Ne verrà isolato. Un tale isolamento si rafforzerà, per effetto di sollecitazioni che al soggetto verranno impartite con tecniche speciali *ad hoc*.

Come si vede, il procedimento è di natura almeno tendenzialmente ipnotica. L'ipnosi neutralizza le facoltà critiche del soggetto e poi gli dà suggestioni, che risultano efficaci anche proprio nella misura in cui la criticità viene sospesa.

Le facoltà critiche appaiono localizzate nell'emisfero sinistro del cervello. Ed è appunto l'attività di quella parte che viene temporaneamente limitata, mentre il discorso viene diretto all'emisfero destro.

Una volta isolato, l'emisfero destro è vulnerabile, è più influenzabile, in quanto non è più sostenuto, non è più difeso dalle facoltà autocritiche dell'emisfero sinistro.

Qui, almeno per certi aspetti, il soggetto viene a trovarsi in una situazione precaria e non priva di pericoli. E' abbastanza chiaro che egli si trova in balia di altri, che lo possono indurre a credere e a far cose da cui certo si terrebbe lontano se fosse maggiormente *compos sui*.

Ecco, il ricorso alla suggestione, se lasciato in potere di altri soggetti, può essere pericoloso. Nondimeno la suggestione rimane un potente mezzo di dominio della propria personalità. Posta al servizio di una corretta asceti, può dimostrarsi di grande efficacia.

**18. E' bene che ciascuna suggestione
venga impartita al soggetto
o che il soggetto medesimo
se la auto-impartisca
per ragioni ponderate previamente
in ordine a chiari obiettivi
con tecniche precise e ben collaudate**

A questo punto si può ipotizzare una prassi un po' diversa: che, cioè, il soggetto ricorra a tecniche suggestive per ragioni assai precise e ben ponderate decidendo obiettivi, modi e limiti di un tale ricorso. Di conseguenza, il soggetto potrebbe affidarsi a un maestro di meditazione scelto accuratamente, nella ben fondata fiducia che questi agirebbe in modo conforme alla volontà del soggetto stesso.

L'intervento di un istruttore appare, invero, necessario soprattutto all'inizio. Un buon maestro è quello che vuole e sa educare allievi sempre più autonomi. Una volta che

questa prima fase di istruzione e di meditazione guidata fosse conclusa con successo, il soggetto potrebbe agire da sé in totale autonomia, salvo ricorrere al maestro per consiglio. Da un buon maestro un buon allievo apprenderà a meditare sempre meglio da sé. Non solo, ma a darsi da sé le opportune suggestioni.

Si sono abbastanza chiariti, fin qui, due punti. Il primo è che la tecnica suggestiva è di natura ipnotica. Il secondo è che, oltre a quelle eteroipnotiche, poste cioè in atto da un altro soggetto, sono possibili tecniche autoipnotiche.

Nella prospettiva che andiamo svolgendo, le tecniche suggestive mirano a obiettivi che è opportuno ben precisare. Il soggetto era coinvolto nel circolo vizioso di un attivismo frenetico senza vero scopo né senso. Egli ha avuto la buona ispirazione di "richiamarsi" a se medesimo, al vero e profondo se stesso, all'assoluto che inabita nel suo intimo, alle autentiche ragioni del suo vivere. Fino a quel momento egli aveva agito come una semplice rotellina di un mostruoso meccanismo. Ma ora ha scoperto di essere spirito: di essere un io consapevole ed autonomo.

Approfondendo questa coscienza di sé, il nostro soggetto ha scoperto che la sua profonda natura, il suo vero essere e dover essere, il suo principio primo e fine ultimo, il suo tutto è Dio. Ne è divenuto consapevole facendo tacere tante sollecitazioni diciamo "esterne" e ponendosi, invece, in ascolto del proprio intimo, della propria dimensione profonda.

Il nostro soggetto è, poi, divenuto consapevole del fatto che la dimensione profonda non solo vuole essere ascoltata e riconosciuta ed esperita, ma vuole altresì incidere sulla personalità ad ogni livello, vuole trasformare tutto l'uomo e anche il suo ambiente e, al limite ultimo, la realtà universale, l'intera creazione.

Il soggetto medesimo è divenuto consapevole, infine, che la dimensione profonda, il Dio in noi, è a propria volta un Soggetto attivo. La situazione è ormai chiara ai suoi occhi: la prima iniziativa è di Dio, non dell'uomo.

Questo divino agire opera nell'uomo; e poi opera attraverso di lui, una volta che l'uomo se ne sia reso adeguato veicolo.

Fermiamoci a quello che, schematicamente, possiamo definire lo stadio iniziale di questa divina operazione. Ripetiamo, allora: prima che attraverso di noi, il Dio che inabita nella nostra interiorità e profondità opera in noi stessi per trasformarci ad ogni livello.

A questo punto, in questo stadio iniziale in cui si opera la trasformazione nostra qual è, propriamente, il ruolo di noi uomini? Sempre schematicamente direi che ci sono assegnati tre compiti.

Il primo è maturare una sempre maggiore consapevolezza dell'agire di Dio nel nostro intimo. E' una consapevolezza da acquisire, non solo, ma da ravvivare e rafforzare e affinare e approfondire continuamente. La seconda cosa da fare è affidarci all'iniziativa divina pienamente. La nostra terza responsabilità è di assecondare l'azione divina, è di collaborarvi.

Al livello della coscienza noi possiamo già dimostrare la migliore disponibilità sotto questo triplice aspetto. Resta, però, da coinvolgere la parte inconscia della nostra psiche. Ed è qui che potranno operare efficacemente le tecniche suggestive.

Si sono definiti, fin qui, gli obiettivi da perseguire con le tecniche psichiche di suggestione ed autosuggestione. Rimangono, ora, da definire le tecniche stesse.

Si tratta, in primo luogo, di rilassare il corpo fisico ed anche la parte razionalizzante della psiche, localizzata nell'emisfero sinistro del cervello.

Verranno, così, per quanto possibile, neutralizzate le comunicazioni con l'ambiente esterno e quindi le influenze che ne possano provenire nei termini del cosiddetto "richiamo alla realtà" e anche nei termini del tradizionale rispetto delle opinioni più diffuse nell'ambiente in cui il soggetto vive. Al massimo possibile verranno, infine, sospese le funzioni critiche.

Dal canto suo, la parte emotiva della psiche (quella localizzata nell'emisfero destro) emergerà al massimo dal livello subliminale a quello della coscienza. Essa, di più, si presenterà per quanto possibile svincolata da quei legami con la razionalità, che la rendevano meno influenzabile dalla suggestione o dall'autosuggestione.

Ecco, allora, che la suggestione può venire esercitata sulla psiche emotiva nella maniera più efficace. In che maniera? Tecniche e mezzi possono essere tanti e diversi. Principalmente ne ricorderei tre: il discorso di esortazione, il ricorso al potere dell'immaginazione e la ripetizione delle formule di proponimento.

Del discorso di esortazione si è abbastanza parlato, e del resto la nostra esperienza quotidiana ce ne offre una ricca gamma di esempi. E' più opportuno passare a trattare degli altri due.

**19. Una suggestione molto efficace
è quella che fa appello
al potere dell'immaginazione
e si esercita attraverso esercizi
di visualizzazione interiore**

Il soggetto vuole trasformare se stesso; o, meglio, vuole assecondare quell'iniziativa di Dio che, emergendo dal suo intimo, tende a trasformare la sua intera personalità ad ogni livello. Il soggetto si è già fatto un'idea di quel che tale iniziativa divina esige da lui. Egli sa di doversi realizzare secondo un certo modello.

Ebbene, il soggetto può proporsi di trasformare se stesso in quella direzione, può decidere di essere in quel modo, e può deciderlo mediante un semplice atto di volontà. Se la volontà è forte, la decisione può essere efficace.

Ora, c'è un mezzo per rendere quell'atto di volontà più efficace ancora: è il ricorso al potere dell'immaginazione.

Per muovere da un esempio molto semplice e molto terreno e quotidiano, poniamo che noi abbiamo deciso di mangiare di meno, per meglio curare la nostra linea (senza per questo divenire anoressici!)

Ora poniamo che la nostra immaginazione continui a rappresentarci determinati cibi come desiderabili. La nostra volontà dovrà, in tal caso, combattere contro tentazioni # forti se non irresistibili e probabilmente vi soccomberà.

Bisogna rafforzarla, e lo si può fare con l'aiuto dell'immaginazione. Le affideremo il compito di rappresentarci quei medesimi cibi come malsani e anche di sapore cattivo. L'adozione di una tale tecnica suggestiva ci consentirà più facilmente di disaffezionarci da quei cibi e, alla fine, di farne a meno.

Il potere dell'immaginazione è guidato dalla volontà. Quindi, per prima cosa, bisogna volere. La volontà deve essere chiara e decisa. Non c'è spazio per le ambiguità. A questo

punto si tratta, con l'immaginazione, di rafforzare una volontà che è già esistente e ben determinata.

L'immaginazione si deve raffigurare le situazioni auspiccate con la massima chiarezza e precisione anche nei dettagli. L'immaginazione deve vivere quelle situazioni come reali e non semplicemente desiderate.

Lo stesso Gesù, quando ci insegna a pregare, ci consiglia di credere che l'oggetto della nostra richiesta è già stato conseguito: "Credete di avere già ottenuto tutto quel che chiederete nelle vostre preghiere, e l'otterrete" (Mc. 11, 24).

Quel che uno chiede o desidera deve già costituire, agli occhi del soggetto, una realtà operante.

Se io per dimagrire non voglio mangiare quei dati cibi devo già dire a me stesso che non li mangio perché mi disgustano.

Se voglio farmi coraggio per tenere con successo una conferenza dinanzi a un certo pubblico, il cui giudizio io temo, è bene che con gli occhi dell'immaginazione io veda me stesso entrare nella sala con piena sicurezza e affrontare con successo quell'uditorio.

Indugerò, allora, a immaginare la scena in tutti i dettagli. Anticiperò col pensiero le varie battute del mio discorso e le reazioni delle persone presenti che via via le accoglieranno con favore trovandole intelligenti, interessanti, piacevoli e spiritose, commoventi, entusiasmanti, e via dicendo, come è previsto che debba essere nella successione dei vari momenti della mia esposizione. E non solo udrò le parole che mi propongo di pronunciare, ma visualizzerò i gesti che dovranno accompagnarle e anche l'espressione del mio volto.

Le suggestioni che noi impartiamo al nostro inconscio non sono veri comandi, nel senso stretto della parola. Sono proposte. E le proposte devono, appunto, essere suggestive. L'inconscio deve esserne affascinato.

L'inconscio è una sorta di fanciullone, sensibile a tutto quel che sollecita la sua fantasia. Parlare all'inconscio come si parla a un adulto proponendogli ragionamenti corretti e scientificamente convalidati non è la maniera più efficace a coinvolgerlo. Si ottiene un successo incomparabilmente maggiore col ricorso a immagini, fiabe, cantilene, filastrocche, frasi ritmate, versi, canzoni, e insomma a tutto ciò che normalmente seduce la parte emotiva della nostra psiche.

Ripeto che si tratta di agire sul famoso emisfero destro. Lo si troverà tanto più recettivo, quanto più risulteranno tagliati i suoi normali vincoli con l'emisfero sinistro, con la razionalità e il buon senso, con l'ambiente esterno consueto, con le opinioni diffuse nella società di cui si fa parte, con gli stessi pregiudizi, col timore di quel che dirà la gente e via dicendo.

Quanto più l'emisfero destro sarà libero da tutte quelle infinite remore, tanto più risulterà influenzabile e tanto più il ricorso all'immaginazione sarà efficace e potente.

La maniera più efficace di isolare l'inconscio con la parte emotiva della psiche, in una con l'emisfero destro dove sono localizzati, è di passare attraverso un previo rilassamento. A questo punto l'inconscio è nelle mani del soggetto, che vi può liberamente operare.

L'ispirazione, diciamo pure, è divina; ma umano, affidato all'uomo, è il compito di cooperare a tradurla in atto ai vari livelli della personalità. Una tale cooperazione umana vuole essere altamente responsabile. Quindi il soggetto, insieme a chi lo istruisce, è impegnato ad agire con la massima prudenza e con tutto il possibile discernimento.

20. E' altresì efficace quella suggestione che il soggetto opera su di sé mentalmente attraverso la ripetizione delle "formule di proponimento"

Nel visualizzare se medesimo in una certa maniera, il soggetto afferma di essere in quel modo, e lo afferma in termini vitali. Qualcosa di molto simile opera quando l'afferma attraverso parole.

Immaginiamo un individuo timido e impacciato nel comunicare coi suoi simili. E' suo vivo desiderio apprendere ad esprimersi con scioltezza. Questo obiettivo che egli si pone, lo persegue attraverso due tecniche psicologiche, le quali non si escludono affatto, anzi si integrano.

La prima tecnica è di visualizzare se stesso mentre parla con tante persone nella maniera più disinvolta e sicura, chiara, persuasiva e coinvolgente.

La seconda tecnica è di ripetere mentalmente a se stesso una frase come questa: "Io parlo con la gente / tranquillo chiaro e sciolto".

Con una barra (che equivale ad un "a capo") ho diviso la frase in due parti come se fosse una breve, lapidaria poesia. In effetti ci sono due settenari, e ne risulta un ritmo.

Questo esempio è preso da un interessante manuale del dottor Klaus Thomas, esponente del ben noto e classico metodo Schultz. E' un libro che nella traduzione italiana porta il titolo *Autoipnosi e training autogeno*. Tali frasi, o "formule di proponimento" vi vengono tradotte in maniera da conservare il ritmo, la rima e l'assonanza che hanno nell'originale tedesco.

Nella preparazione di un esame, uno studente universitario desiderava utilizzare le ore antelucane e quindi si era coniata una formula da ripetersi mentalmente varie volte nell'atto di mettersi a dormire: "Io mi sveglio alle tre / fresco e gaio come un re". Qui la metrica è scarsa, ma c'è un ritmo e soprattutto una bella rima.

Nelle formule di proponimento si fa leva anche sulle allitterazioni. Esempi: "Del fracasso me ne infischio" oppure "Il fracasso mi è *fortemente* indifferente"; o ancora "il fracasso mi fa un baffo". Ancora: "Parlare mi piace" e "Mi levo all'alba / lieto e giulivo".

Ritmo, rima, assonanza (cioè, per così dire, quasi rima), allitterazione danno a una frase quella particolare incisività che la rende più gradita e suggestiva a quel fanciullone del nostro inconscio, e quindi più facilmente assimilabile.

Si era detto che la visualizzazione deve equivalere all'affermazione di una realtà di fatto già posta in essere e non solo desiderata. In stretta analogia le formule di proponimento vanno coniate in maniera da affermare non che "le cose dovrebbero stare così", ma "stanno già così effettivamente".

Si eviterà di formulare frasi troppo accentuatamente negative, che al risultato di liberare il soggetto da una certa ossessione associno l'effetto di deprimerlo: in un caso di aritmomania una formula negativa come "Non faccio i conti" si rivelò meno felice di altre, che invece affermavano più l'idea della libertà, iniziando con le parole "Me ne infischio di..." oppure "Sono molto tranquillo e libero da..."

Nel coniare le frasi bisognerà fare attenzione a conferire a ciascuna un chiaro contenuto positivo, evitando di soffermarsi su quanto possa ricordare in modo eccessivo il difetto da correggere, la situazione da superare. Quindi, per fare un solo esempio. chi

vuole guarire dall'insonnia non dica "Io non soffro l'insonnia" ma piuttosto "Io dormo bene".

Ecco una breve serie di esempi. Per la cura di un eczema: "La pelle del viso / è calma e fresca".

Per le facoltà intellettuali: "Il cervello è ben nutrito / e funziona a menadito"; "La memoria trattiene"; "Ho studiato e ricordo".

Per il buon funzionamento dell'intestino: "L'intestino lavora bene / puntuale e regolare".

Problemi femminili: "La regola è normale / non ho alcun dolore".

Problemi notturni: "Sentir russare / mi lascia indifferente"; "Dormo calma e tranquilla / e mi sveglio alle sette".

Per la guida dell'automobile: "Io guido disteso tranquillo e sicuro"; "Osservo con grande attenzione / i segnali di circolazione".

Per vivere meglio in genere: "Vedo il lato buono delle cose"; "Agisco sempre / con scienza e coscienza"; "Sono libero, calmo e coraggioso"; "Fra la gente sono sciolto / e tranquillo e fermo resto"; "Affronto il futuro / con fede e letizia"; "La colpa è espia / la pace è tornata".

Il soggetto che mentalmente ripeta dentro di sé una di queste formule ne trarrà frutto maggiore quando associ la frase al ritmo della respirazione. Se la formula consta di due versi, giova ripetere ogni volta il primo durante l'inspirazione e il secondo nella fase espirativa.

Ancor meglio sarebbe riuscire ad associare la recitazione mentale della formula non solo col ritmo del respiro, ma altresì con quello dei battiti del cuore (per esempio tre o quattro battiti per ogni inspirazione o espirazione).

Anche qui l'efficacia della pratica aumenta in ragione del grado di rilassamento che il soggetto riesce ad attuare in sé. Poiché anche qui il rilassamento sospende il contatto della psiche emotiva (emisfero destro) col corpo e con l'ambiente fisico circostante e ancora con la psiche razionale (emisfero sinistro).

Rilassamento, visualizzazione e ripetizione delle formule di proponimento soprattutto se associati, si rivelano di grande efficacia in ordine al rimodellamento della personalità dell'uomo e possono quindi venire mobilitati con grande successo per la formazione dell'uomo religioso.

**21. Prima di passare alla visualizzazione
e alla ripetizione delle formule
giova procedere al rilassamento
di tutti i muscoli del corpo
attraverso di esso rilassando
anche la mente razionale
localizzata nell'emisfero sinistro del cervello**

Si è detto che col rilassamento si neutralizza ogni stimolo che provenga dal corpo, dalla sensorialità e dalla stessa mente razionale.

L'organismo fisico viene, per così dire, addormentato, e con esso in qualche misura sospesa l'attività dell'emisfero sinistro del cervello, mentre l'emisfero destro se ne rimane isolato in condizioni di particolarissima recettività.

Il rilassamento ha luogo per una suggestione che il soggetto può dare a se medesimo, o può, invece, ricevere dall'esterno: da un maestro che lo guidi o anche da sollecitazioni verbali registrate.

Per potersi meglio rilassare il soggetto si mette a respirare con ritmo uniforme e lento. Poi fissa dinanzi a sé un punto, fino a che gli occhi, stanchi, si chiudono.

Indi si dà la suggestione che, a cominciare dai piedi andando in su, i vari muscoli via via si rilassano.

Alla fine l'intero fisico – gambe, braccia, tronco, testa – è del tutto rilassato.

Si è, fin qui, descritto il rilassamento graduale. Ma si dà un metodo di rilassamento globale quasi istantaneo. Si concentra l'attenzione negli occhi e ci si dica che gli occhi vogliono aprirsi, ma non riescono a farlo.

Si tratta, ovviamente, di una suggestione. Il soggetto se vuole può benissimo aprire gli occhi. Perciò qui la tecnica è di darsi la suggestione che, malgrado ogni sforzo, gli occhi non si vogliono aprire e non si aprono.

C'è, in effetti, una ragione per cui gli occhi non desiderano granché aprirsi. La ragione è che, aprendosi, turberebbero tutto uno stato di equilibrio da cui il soggetto trae, al momento, un certo benessere.

Gli occhi non desiderano aprirsi. Sulla base di una tale constatazione, il soggetto costruisce una suggestione: appunto quella che gli occhi non si aprono e che egli non riesce ad aprirli per quanti sforzi faccia.

Tale suggestione produce l'effetto di un rilassamento più rapido e globale.

Lo si può sperimentare così. Inspirando, si faccia – non tanto in realtà coi muscoli, ma piuttosto con l'immaginazione – uno sforzo per aprire gli occhi. E ad un tempo si immagini che tale sforzo è vano, perché contrastato dalla resistenza delle palpebre dalla loro tendenza a rimanere chiuse.

Una volta che i muscoli siano tutti rilassati, il soggetto può impartire a se medesimo la suggestione che l'intero corpo, rilassato e inerte, diviene anche rigido e pesante.

Poiché è utile aiutarsi con delle immagini, il soggetto può dire a se stesso: "Il mio corpo è rigido come un pezzo di legno" ed "è pesante come una statua di marmo".

Egli poi avverte che dalla rigidità e pesantezza del corpo emerge l'anima leggera e libera.

Il soggetto si scopre spirito. Già di questo aveva nozione; ma ora la neutralizzazione di quanto è in lui materia lo induce a confermarsi in tale scoperta, che guadagna sempre più in chiarezza, acquista sempre più evidenza.

22. Opportune tecniche di visualizzazione e di ripetizione delle formule di proponimento possono dimostrarsi di grande aiuto

**anche ai fini di una meditazione religiosa;
e questo possiamo già cominciare a vederlo
in quella particolare esperienza
in cui il soggetto si scopre spirito**

Le tecniche proposte sono utilizzabili anche ai fini della meditazione religiosa. Come è ben noto, soprattutto lo Yoga cerca di far presa sull'inconscio. A differenza del Samkhya, ritiene che la semplice abolizione dell'ignoranza metafisica non sia sufficiente a distruggere quelle istanze latenti che dalle profondità della psiche agiscono in senso anti-ascetico (cfr. Eliade, pp. 52-56).

Dal canto suo il Buddhismo sviluppa tecniche meditative che fanno gran leva sulla suggestione delle immagini. Per fare un solo esempio, i meditanti buddhisti cercano di deprimere la sensualità concentrando il pensiero sul fatto che quella donna così bella ed attraente che gli passa dinanzi non è altro che un mucchio d'ossa che cammina, una prossima vecchia grinzosa e una futura preda dei vermi. Per non parlare, poi, di tutti quegli esercizi mentali che appaiono finalizzati ad annullare il senso di realtà dell'io, e non solo dell'io, ma di qualsiasi ente di questo mondo, ciascuno svuotando di essere e di consistenza, ciascuno riducendo a puro associarsi instabile di aggregati.

Quanto alla ripetizione di frasi suggestive, possibilmente ritmate, assai esteso è il ricorso alle giaculatorie e ai mantram nelle principali religioni, dall'Induismo al Buddhismo, al Cristianesimo, all'Islam. Parimenti estesa è, in quei medesimi ambiti, l'usanza di ripetere quella certa parola o frase aiutandosi con un rosario. Questo è sempre di grande aiuto a mantenere la concentrazione sulla preghiera o formula. Anzi, nel momento stesso in cui il religioso lo vede o tocca, il rosario esercita su di lui una sorta di riflesso condizionato, in lui inducendo lo stato mentale conforme.

Che cos'è un riflesso condizionato? Si ricordi: Pavlov presentava a un cane del cibo, nel mentre gli faceva udire il suono di un campanello. La vista del cibo induceva nel cane un processo di salivazione, o, come volgarmente si dice, gli faceva venire l'acquolina alla bocca. Una volta che il suono del campanello si era, con l'abitudine, ben associato alla vista del cibo, Pavlov si limitava a suonare il campanello, constatando che il processo di salivazione si rinnovava ogni volta.

Tornando al rosario, in certo modo si può dire che esso agisce come il campanello, risvegliando uno stato d'animo religioso analogo a quello in cui il soggetto era immerso allorché pregava con l'aiuto del rosario medesimo. Nel primo tempo lo stato d'animo religioso era indotto, ovviamente, non dal rosario, ma dalla preghiera; mentre ora viene indotto da quel rosario che alla preghiera è stato ormai psicologicamente bene associato.

Nell'ambito della religione cristiana l'orazione ripetuta, che tende al limite a divenire continuo incessante respiro dell'anima, si ha non solo nella recita del Santo Rosario, ma, prima ancora, nella Preghiera di Gesù. Questa si articola in due frasi, connesse con l'alternarsi dell'inspirazione e dell'espiazione. E' da tantissimi secoli praticata nell'Oriente bizantino e russo. Ne parleremo più in là al capitolo 44.

E' da ricordare quella guida alla meditazione di autore inglese anonimo del secolo XIV che è intitolata *La nube dell'inconoscenza*, dove si propone al lettore di ripetere incessantemente una preghiera formata da una sola parola, come "God" o "Love" ("Dio" e "Amore").

"Una preghiera breve penetra il cielo", afferma l'autore. Perché mai? ci si può chiedere. "Perché è la preghiera di tutto l'essere. Chi prega in questo modo prega con tutta l'altezza, la profondità, la lunghezza, la larghezza del suo spirito. La sua è una preghiera alta perché egli l'ha fatta con tutta la potenza dello spirito; è profonda perché ha raccolto tutto quello che sente in una sola parola; è lunga perché se potesse continuare con la stessa intensità griderebbe continuamente a Dio, come fa ora; è larga perché, con amore universale, desidera per tutti gli altri quello che chiede per sé" (*La nube dell'i.*, c. 38; p. 79).

L'idea di una preghiera ritmata e combinata col ritmo del respiro è chiaramente espressa negli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola. L'autore distingue, nell'orazione, tre possibili modalità. "Il terzo modo di pregare consiste nel fatto che ad ogni respirazione o movimento respiratorio si deve pregare mentalmente pronunziando una parola del Padre Nostro o di qualche altra preghiera che si recita, in modo tale che una singola parola venga detta tra un respiro e l'altro.

"Mentre poi dura il tempo tra un respiro e l'altro, si badi principalmente al significato di tale parola, o alla persona a cui si rivolge la preghiera, o alla propria pochezza, o alla differenza tra quella altezza e la propria bassezza.

"Seguendo lo stesso metodo, si andrà avanti con le altre parole del Padre Nostro" (Sant'I. di L., *EE. ss.*, Quarta settimana, paragrafo 258, p. 188).

Il fondatore della Compagnia di Gesù sottolinea anche l'importanza che nella meditazione ha una "vista immaginativa" che rappresenti le situazioni nella maniera più concreta. Egli si sofferma sull'opportunità di una "composizione visiva del luogo".

Se si vuole contemplare Gesù Cristo, che è ben visibile nella sua figura umana, "la composizione consisterà nel vedere con la vista dell'immaginazione il luogo materiale dove sta la cosa che voglio contemplare". Un luogo materiale, spiega Ignazio, sarebbe, ad esempio, "un tempio o un monte dove si trova (secondo ciò che voglio contemplare) Gesù Cristo o la Madonna".

Ma ci possono essere anche realtà non visive da contemplare, come quella dei peccati. Qui "la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa e considerare la mia anima racchiusa in questo corpo corrotto e tutto l'insieme [di anima e di corpo] come relegato in questa valle tra bruti animali".

La "vista immaginativa" può anche applicarsi alla rappresentazione dell'inferno, dove il peccatore rischia di precipitare. E' un argomento che personalmente mi repelle, poiché in nessuna maniera riesco a ricollegarlo alla figura di un Dio sommamente buono e amoroso. (Come credente non voglio negare alcun dogma, solo mi auguro che questo abbia un significato che ben trascenda la crudezza intollerabile di una certa interpretazione letterale). Su questo punto mi soffermo nell'unico intento di notare come pure qui sant'Ignazio si dimostri perfettamente consapevole dell'importanza che ha per i meditanti il saper visualizzare con l'immaginazione.

Si tratta qui, spiega Ignazio di Loyola, di "vedere con la vista dell'immaginazione la lunghezza, l'ampiezza e la profondità dell'inferno". E ancora si tratta di provare "l'intimo sentimento della pena che soffrono i dannati perché qualora, a causa delle mie mancanze, dovessi dimenticarmi dell'amore del Signore eterno, per lo meno il timore delle pene mi aiuti a non cadere in peccato".

Poiché si mira ad una rappresentazione sensibile, e poiché cinque sono i sensi del corpo, si cercherà di "vedere con la vista dell'immaginazione le grandi fiamme, e le anime

come dentro corpi di fuoco"; di "udire con le orecchie pianti, urla, grida, bestemmie contro Cristo Nostro Signore e contro tutti i suoi santi"; di "odorare con l'olfatto fumo, zolfo, fogne e cose putride"; di "assaporare con il gusto cose amare, per esempio lacrime, tristezza e il verme della coscienza"; infine di "toccare con il tatto, come, cioè, le fiamme attaccano e bruciano le anime" (Prima settimana, paragrafi 65-70, pp. 90-91).

Si è visto, pur sommariamente, come sia la visualizzazione immaginativa, sia la ripetizione di brevi preghiere o pensieri o mantram vengano ritenute utili ai fini della meditazione. E' venuto anche per noi il momento di pensare, in maniera più creativa, alle applicazioni che possiamo operare in proprio.

Noi stessi possiamo dire di aver compiuto qualche scoperta spirituale, a nostra volta. Sono intuizioni che giova, qui, riassumere, nei termini che meglio converranno allo svolgimento del presente discorso.

Io soggetto mi scopro spirito. Già l'affinamento della mia sensibilità mi ha consentito questa presa di coscienza. Il rilassamento me ne dà conferma. Col rilassamento il corpo e la materialità si pongono, per così dire, fuori circuito, e allora il mio essere spirituale emerge in tutta la sua trasparenza.

E' un'esperienza in cui mi debbo confermare. E' un'esperienza da rafforzare e da rendere più viva.

Dopo essermi rilassato convenientemente, accordando frasi e versi al ritmo del respiro, io posso ripetere a me stesso frasi come queste, di cui do ora una breve elencazione.

"Io sono spirito".

"Dalla materia opaca / son libero e trasparente".

"Se la materia muta / io resto sempre uguale".

"La materia va a distruzione / ma io rimango illeso".

"Se la materia muore / io sono immortale".

"La materia non mi tange / io foggio la materia".

"Io sto bene e mi godo / la mia immensa libertà".

Posso anche visualizzare me stesso nel mio vuoto di coscienza che si mantiene sempre uguale malgrado il variare dei contenuti esperiti o pensati.

Visualizzo un proiettore che rimane immobile e immutato mentre appare in successione sullo schermo la fantasmagoria di tutte le possibili immagini. In quel proiettore mi immetto e mi identifico. Io sono quello. Io sono lo spettatore, il testimone. Io sono il puro atto di coscienza che dà luce d'essere a tutto quel che esiste.

Frasi e immagini possono aiutarci a porre a foco l'originarietà e l'indipendenza dell'io. Ci sono, poi, testi che ci possono dare un grande aiuto in questo senso: e son quelli che la tradizione spirituale indù dedica alla ricerca del Sé, soprattutto in quel filone che, muovendo dalle Upanishad, attraverso il Vedanta perviene allo Yoga.

Quel che tali testi dicono va, però, ridimensionato. Essi tendono a ridurre la Divinità al puro Sé. Nella visione cristiana la Divinità presenta altre dimensioni, altri modi d'essere, che la teologia chiama Persone. Quel filone indù cui si accennava tende a considerare come pienamente reale solo la dimensione divina del puro Sé, mentre invece le altre dimensioni, cioè la seconda e terza Persona, appaiono rivestite di un grado di realtà decisamente minore: in certo modo appaiono illusorie. Quello del Cristianesimo appare Dio in un senso indubbiamente più ricco e più forte. E' un Dio che realmente ci crea. L'esperienza che l'uomo può compiere di un tal Dio è di sentirsi creatura di fronte al

proprio Creatore: creatura non illusoria, ma ben consistente di fronte a un Creatore forte che la crea dal nulla per il tutto. E' quella viva esperienza creaturale di cui ora si dirà.

23. Come le tecniche psichiche applicate alle letture bibliche e spirituali più in genere possono aiutarci a rendere in noi viva e forte quell'esperienza per eccellenza religiosa che è il senso dell'essere creature di Dio

Dall'esperienza dell'essere spirito si può passare a quella dell'essere creato. Mi chiedo: "Ma che cosa sono io veramente? Qual è la mia vera profonda natura? Qual è il mio vero profondo essere? C'è, nella mia profondità, un vero essere che sia tutt'uno col mio dover essere? Qual è, allora, il mio dover essere? la mia destinazione? il mio ultimo fine?"

La risposta più adeguata ci viene da quella che appena più sopra si è chiamata esperienza creaturale. E' l'esperienza che mi dice che io sono creatura di un Dio. E vedremo di qual Dio.

L'esperienza creaturale è, si può dire, l'esperienza religiosa per eccellenza. Variamente presente un po' in tutte le religioni, una tale esperienza raggiunge la sua pienezza nella tradizione spirituale ebraico- cristiana.

Nella misura in cui è veramente riuscito a porsi all'ascolto di Dio e a recepire nell'intimo la rivelazione che Dio fa di sé, l'uomo religioso ha avuto delle buone risposte. A questo punto è necessario che tali rivelazioni non solo siano accettate dal nostro soggetto al livello intellettuale, ma coinvolgano il suo essere ad ogni livello, trasformino interamente la sua personalità, facciano di lui un veicolo del divino, un "angelo", un "uomo di Dio".

Noi possiamo alimentare la nostra fede, il nostro senso del Dio creatore meditando i testi che ce lo propongono e soprattutto quelli della Bibbia, che sono i più fondamentali, di cui ogni altro non può essere che interpretazione e approfondimento e sviluppo.

Tra i testi biblici vorrei ricordare, in modo particolarissimo, quelli che seguono. Vorrei appena ricordare che nella Bibbia la maniera di esprimersi è tipicamente poetica, immaginosa e conforme alla cultura del popolo ebreo nelle corrispondenti epoche. Quelle espressioni non vanno, quindi, prese alla lettera. Si cadrebbe in forme di fondamentalismo, ove il fanatismo rimane sempre in agguato.

Convieni evitare non solo ogni fondamentalismo, ma, all'opposto, anche ogni demitizzazione, che insieme al simbolo uccidesse anche il simboleggiato, e ancora sopprimendo la lettera mortificasse lo stesso spirito, e infine – come recita il detto popolare – assieme all'acqua sporca della tinozza buttasse via anche il bambino che c'è dentro.

Piuttosto giova guardare *attraverso* l'immagine per cogliere quel che si esprime *al di là* di essa come per mezzo di un simbolo ben pregnante e potente. Nella maniera di esprimersi degli autori ispirati ci può essere tanta ingenuità, ma c'è un senso di Dio che la prosa più esatta di teologi e filosofi mai riuscirebbe a rendere.

Di particolare efficacia sono queste parole che il Salmo 139 (vv. 1-18) dedica all'onniscienza di Dio: "Jahvè, mi hai scrutato e sai! / Tu sai quando siedo e quando mi alzo, / intendi il mio pensiero da lungi. / Il mio cammino e la mia sosta ti sono noti / e ti

sono familiari tutte le mie vie. / Invero non ancora una parola mi sta sulla lingua: / ecco, Jahvè, la conosci già tutta. / Di dietro e davanti mi stringi / e hai posto su di me la tua mano. / Troppo mirabile è la tua scienza per me, / troppo alta e non posso arrivarci. / Dove me ne andrò lontano dal tuo spirito? / e dove potrò fuggire lontano dal tuo volto? / Se scalo i cieli, Tu sei là! / E se mi stenderò nello Sheol, eccoti là. / Se prendo le ali dell'aurora / e vorrò abitare nell'estremo del mare / anche là la tua mano si posa su di me / e la tua destra mi afferra. / Se dico: 'Oh, mi premano le tenebre / e notte mi sia la luce intorno' / nemmeno le tenebre sono abbastanza oscure per te / e la notte risplende come giorno. / Ti lodo perché sei mirabile in modo tremendo; / meravigliose sono le opere tue. / Perché tu hai plasmato i miei reni, / mi hai intessuto nel seno di mia madre. / La mia anima conosci a fondo, / non si nascondono a Te le mie ossa. / Quando venni formato in segreto, / ricamato nelle profondità della terra, / i tuoi occhi videro le mie azioni, / nel tuo libro si trovano tutte. / Furono scritti i miei giorni e raccolti / quando neppure uno di essi esisteva ancora, / Ma, per me, quanto sono difficili i tuoi pensieri, / o Dio, quanto è grande la loro somma. / Se li conto, sono più numerosi della sabbia; / giungo alla fine, sono ancora con Te" (Sal. 139, 1-18).

Di pari efficacia appaiono le parole che il Salmo 33 (vv. 6-9) dedica alla divina azione creativa: "Con la parola di Jahvè i cieli furono creati / e con il soffio della sua bocca tutto il loro apparato. / Aduna come in un otre l'acqua del mare, / riduce nei ricetti gli abissi. / Tema di fronte a Jahvè tutta la terra; / Lui paventate voi tutti, abitanti dell'orbe. / Poiché Egli disse e fu / diede un comando e là stette".

Corona la creazione l'avvento del genere umano. E così l'uomo stesso, per bocca del Salmista, esprime a Dio il senso vivo dell'essere da Lui posto in essere: "Le tue mani mi hanno fatto e preparato..." (Sal. 119, 73).

Parimenti per bocca del profeta Isaia: "Noi siamo argilla, Tu ci hai plasmato, tutti noi siamo opera delle tue mani" (Is. 64, 7).

Dal fango della terra, ossia da qualcosa che sulla terra già esisteva (discreto spunto per affermare la compatibilità di questo discorso con la prospettiva evoluzionistica) l'uomo viene posto in essere creato come spirito incarnato, con un suo ruolo particolarissimo di amministratore della creazione.

Recita il libro della Genesi: "Dio disse: 'Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza, e abbia dominio sui pesci del mare e sui volatili del cielo, sul bestiame e su tutte le fiere che strisciano sulla terra'". Così "Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e Dio disse loro: 'Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela e abbiate dominio sui pesci del mare e sui volatili del cielo, sul bestiame e su tutte le fiere che strisciano sulla terra'" (Gen. 1, 26-28).

A completamento si legga più sotto: "Nel giorno in cui Jahvè Dio fece la terra e il cielo, quando ancora nessun cespuglio della steppa era sulla terra, quando ancora nessuna graminacea della campagna era spuntata – perché Jahvè Dio non aveva fatto piovere sulla terra e non c'era alcun uomo che lavorasse il suolo e che facesse salire dalla terra l'acqua dei canali e irrigasse tutta la superficie del suolo – allora Jahvè Dio plasmò l'uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita; così l'uomo divenne un essere vivente" (Gen. 2, 4-7).

"...Jahvè Dio plasmò ancora dal suolo tutte le bestie selvatiche e tutti i volatili del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato gli esseri viventi, quello doveva essere il loro nome" (Gen. 4 19).

Leggiamo il Salmo 8, ai versetti 4-7, dove l'autore, pieno di ammirazione e gratitudine, si chiede: "Quando contemplo i tuoi cieli, / opera delle tue dita, / la luna e le stelle che Tu hai fissato, / che cosa mai è l'uomo, mi dico, perché ti ricordi di lui / e il figlio dell'uomo perché ti interessi di lui? / Anzi, lo hai reso poco da meno di Dio; / di gloria e di splendore lo hai coronato. / Lo hai fatto signore delle opere delle tue mani, / tutto hai posto sotto i suoi piedi..."

Il peccato dell'uomo compromette il destino della creazione intera, tanto che la redenzione viene dal Dio che si fa uomo, non solo, ma dalla cooperazione dei santi e dalla loro manifestazione gloriosa alla fine dei tempi. Si può, qui, ricordare le parole dell'apostolo Paolo: "Ritengo... che le sofferenze del tempo presente non reggono il confronto con la gloria che dovrà manifestarsi in noi. La stessa intera creazione anela, in ansiosa attesa, alla manifestazione gloriosa dei figli di Dio; quella creazione che è stata sottomessa alla vanità non perché l'abbia voluto lei, ma per volontà di colui [cioè l'uomo] che l'ha sottomessa, sostenuta tuttavia dalla speranza che anche essa, la creazione, verrà affrancata dalla schiavitù della corruzione per partecipare alla libertà della gloria dei figli di Dio. Sappiamo, infatti, che tutta la creazione fino al momento presente geme e soffre i dolori del parto" (Rom. 8, 18-22).

Gli ebrei hanno un senso ben vivo di essere creati, anche proprio come popolo, attraverso la storia. Si sentono, in certo modo, creati dal nulla, così come Isacco viene generato da Abramo e Sara ormai impotenti per vecchiaia perché da lui derivi quell'intera stirpe. Qui l'idea della creazione dal nulla esprime tutta la potenza dell'atto creativo di Dio, così come la sensibilità religiosa degli ebrei lo vive.

Rammenta il salmo 44 (v. 4): "I nostri padri non con la spada ereditarono la terra / né fu il loro braccio a salvarli, / ma la tua destra e il tuo braccio / e la luce del tuo volto, perché li hai favoriti".

La storia della salvezza si svolge fino a quell'epilogo che sarà costituito dal ritorno glorioso del Cristo. Il "giorno del Signore" vedrà il trionfo di Dio e il ritorno degli uomini a Lui, e vedrà ancora la definitiva sconfitta del male e della morte, la "liberazione" (Lc. 21, 28), la "rigenerazione" (Mt. 19, 28), il "regno di Dio" (Lc. 21, 31), l'avvento di una condizione di prosperità e di bene, di giustizia e di pace tra gli uomini e nella stessa natura.

Valgano, per tutte, le parole di Isaia (65, 17-25): "...Ecco, io creo / cieli nuovi e una nuova terra; / non sarà ricordato più il passato, / non verrà più in mente; / poiché si godrà e si gioirà per sempre / per le cose che io creerò; / poiché, ecco, rendo Gerusalemme una gioia, / il suo popolo un godimento. / Io gioirò di Gerusalemme, / godrò del mio popolo. / Non si udranno più in essa / voci di pianto né grida di angoscia. / Non ci sarà più in essa / un bimbo che viva solo pochi giorni / né un vecchio che non compia / i suoi giorni; il più giovane / morirà a cento anni, / e chi non raggiunge cento anni sarà maledetto. / Fabbricheranno case e le abiteranno, / planteranno vigne e ne mangeranno il frutto. / Non fabbricheranno e un altro abiterà, / né planteranno e un altro mangerà; / poiché quali i giorni dell'albero / tali i giorni del mio popolo. / I miei eletti useranno a lungo / le opere delle loro mani. / Non si affaticheranno invano / né genereranno per una morte precoce, / perché prole di benedetti da Jahvè essi saranno, / i loro rampolli insieme con essi. / E

avverrà che, prima che mi invocheranno, / io risponderò; / mentre ancora stanno parlando, / io li avrò già esauditi. / Lupo e agnello pascoleranno insieme, / il leone, come un bue, mangerà la paglia; / ma il serpente mangerà la terra; / non faranno né male né danno / in tutto il mio santo monte, / dice Jahvè.

Alle belle e forti espressioni di Isaia si può attribuire un significato simbolico, sì che in termini umani più accessibili indicherebbero un traguardo di perfezione ulteriore difficilmente raffigurabile con le consuete parole del vocabolario di noi umani.

Sono testi da leggere e tornare a leggere tantissime volte, poiché giova imprimerseli bene: e a tal fine può essere una buona idea quella di udirne la lettura in una condizione di profondo rilassamento.

Se si è impegnati in una meditazione collettiva, chi la conduce può indurre i presenti a raggiungere uno stato di rilassamento conveniente e, una volta ottenuto questo, può leggere qualche brano spirituale che attenga all'argomento. Se invece il soggetto medita solo, una volta rilassato può udire quei brani da un registratore.

Ci proponiamo di vedere insieme quali tecniche psichiche si possano porre in atto per ravvivare e rafforzare nel nostro intimo l'esperienza creaturale. In questo capitolo si sono dati esempi di testi sacri che tale esperienza esprimono in maniera particolarmente incisiva.

A questo punto vorrei suggerire una serie di affermazioni valide come formule di proponimento e anche una serie di immagini che si possano utilmente visualizzare ai medesimi fini. E' quel che farò nei due capitoli che seguono.

24. Si dà qui a tal fine una serie di affermazioni valide come formule di proponimento

Non si insisterà mai abbastanza su una doppia necessità: sia di prendere coscienza di quel che l'esperienza creaturale ci dice, sia di inciderlo profondamente in noi. A tal fine può giovare non solo ascoltare testi significativi, ma anche ridurne il contenuto in una serie di affermazioni da ripetere come fossero formule di proponimento.

Al pari di quell'ascolto, anche questa ripetizione si dimostrerà tanto più efficace, quanto meglio saremo riusciti a rilassarci e quindi a concentrare su quelle parole un'attenzione esclusiva, al riparo di qualsiasi causa di disturbo che possa agire dall'esterno e dallo stesso dominio dell'emisfero sinistro.

Gioverà ripetere, in ciascuna occasione, solo una di queste formule, riservando le altre ad occasioni diverse. La si ripeterà un gran numero di volte mentalmente accordandone la recitazione col ritmo del respiro: facendo corrispondere la prima parte della frase al momento della inspirazione, e all'espiazione la seconda.

Un essenzialissimo credo, o professione di fede, che gioverà ripetere ogni tanto per rafforzare la nostra esperienza creaturale e per fortificarci nella fede stessa, lo possiamo esprimere nella serie delle affermazioni che seguono.

Sono proposizioni che ho cercato di formulare nella maniera più gratificante per l'inconscio. Qualcun altro le potrà certamente riformulare assai meglio, con ritmi, rime, assonanze e allitterazioni che le rendano più idonee almeno per lui.

"Mio Signore e mio Dio" (l'apostolo Tommaso di fronte all'evidenza di Gesù risorto).

"Mio Dio e mio tutto" (san Francesco d'Assisi).
 "Mio Signore e mio Dio / mio Dio e mio tutto".
 "Iddio mio, Iddio mio" (invocazione di san Francesco d'Assisi).
 "O Vita della mia vita! O Sostegno che mi sostieni!" (santa Teresa d'Avila).
 "O sovrano mio Dio / potenza infinita, / bontà suprema, / sapienza eterna, / senza principio / e senza fine!" (s. Teresa d'A.).
 "Mio Dio, / mio Creatore".
 "Tu ci crei dal nulla per il tutto".
 "In noi Tu agisci senza posa / ci crei giorno per giorno".
 "Tu ci crei, Signore, / Tu ci dai ogni bene".
 "Tu sei la mia profondità".
 "Tu sei il fondo del fondo / dell'anima mia".
 "Tu sei il mio vero essere, / Tu la mia vita vera".
 "Io vivo in Te, / respiro in Te".
 "Tu ci dai tutto, / ci dai Te stesso".
 "Tutto è in Te, / tutto ci doni".
 "Da Te ci viene tutto e solo il bene".
 "Da Te abbiamo il bene / ogni bene e solo bene".
 "Tu non mandi nessun male / ma dal mal sai trarre il bene".
 "Il Sol dà solo luce / e Tu dai solo il bene".
 "Apriamo la nostra finestra / perché il Tuo sole ci illumini".
 "Ogni bellezza e bene / da Te ci viene".
 "Grazie, mio Dio / per tutto il bene / che Tu giorno per giorno / mi elargisci / e mi prometti / per l'eternità".
 "Tu sei Presenza / forte e operante".
 "Ti fai creatura come noi / per tutto deificare".
 "Tu sol, che sei l'Eterno / ci dai la vita eterna".
 "Con fiducia assoluta / ci consegnamo al Signore".
 "Che Dio m'è vicino e mi protegge / lo sento, lo so, lo sperimento".
 "La Tua volontà si compia in me, Signore!" (sant'Isacco di Ninive).
 "Signore, fa che la mia volontà / si annulli nella Tua" (san Filippo Neri).
 "O mio sovrano Bene e mio Riposo" (santa Teresa d'Avila).
 "Ogni momento bello / preannuncia il tuo Gran Giorno".
 "Giorno per giorno con Te / ogni momento è perfetto".
 "Ogni attimo basta a sé / questo momento è perfetto".
 "O vanità delle vanità, e tutto e vanità / fuorché l'amare Dio, e il servire a Lui solo" (Qohelet ed Imitazione di Cristo).
 "O vanità delle vanità, e tutto è vanità / fuorché amare e servire Te solo".

**25. Si suggerisce una serie di immagini
 da visualizzare come simboli
 di quel che è per noi il Dio creatore
 e anche questo si opera al medesimo fine**

di ravvivare e rafforzare in noi l'esperienza di un tal Dio

Si è parlato di quel che è per noi il Dio creatore nostro. Nel capitolo che ora si apre passeremo in rassegna una serie di immagini da visualizzare come simboli.

Per chiarire a noi stessi la natura dell'azione creativa di Dio, possiamo paragonarla a quella di un artefice umano, per notare subito una grossa differenza.

L'artefice umano crea prima i pezzi ad uno ad uno e poi li compone: cioè, in pratica, li incolla o li inchioda o li avvita o li salda l'uno all'altro. L'artefice umano opera attraverso una successione di azioni diverse.

Filosofi e teologi convengono, invece, nel definire l'agire divino come azione continua, uniforme, consistente in un unico atto, certamente assoluto, infinito, non mai preceduto o seguito da atti diversi.

Si dice, però, che attraverso il tempo e lo spazio Dio porta avanti la creazione fino al suo compimento perfetto. Si parla, al plurale, di interventi provvidenziali della Divinità. Ora com'è possibile conciliare l'unità dell'agire divino con la molteplicità delle sue manifestazioni?

Per concepire il farsi temporale e molteplice dell'agire divino soccorre l'idea degli angeli. Questi ce li possiamo rappresentare come energie divine, che attingendo a un'Energia primordiale, originaria, la trasmettono alle particolari situazioni. Così gli angeli mediano l'Eterno nel tempo, l'Assoluto nel relativo, l'Infinito nel finito, il Necessario nel contingente, il Tutto nelle parti.

Una bella immagine che esprime tutto questo al vivo è la visione di Giacobbe. In cammino da Bersabea a Karran, il patriarca si fermò in un certo luogo per passarvi la notte all'addiaccio e, addormentatosi, "sognò di vedere una scala che poggiava sulla terra, mentre la sua cima raggiungeva il cielo; ed ecco gli angeli di Dio salire e scendere su di essa" (Gen. 28, 12).

Tutto quel che Dio ci dà viene a noi attraverso i suoi angeli, e angeli di Dio possiamo essere noi stessi. Ora gli angeli partecipano della divina perfezione solo in modo relativo e possono quindi veicolare le energie divine solo imperfettamente. La pienezza divina si comunica a noi, e per mezzo di noi, solo in misura limitata, nella presente condizione. E' alla fine che Dio sarà "tutto in tutti" (1 Cor. 15, 28).

Ma intanto Dio ci dà tutto già da ora e da sempre. Il limite è nella nostra capacità di riceverlo, che è così imperfetta.

Vogliamo esprimere quest'idea in una immagine? Ce ne soccorrono almeno tre. La prima ce l'offre san Giovanni della Croce: "...L'anima, a guisa d'invetriata, è sempre investita dal sole divino o, per dir meglio, la luce dell'essere divino dimora in lei per essenza... Ma quando ella si toglierà ogni velo o macchia di creatura... allora farà posto alla luce divina, e subito sarà illustrata e trasformata in Dio" (*Salita del monte Carmelo*, II, 4 [5], *Opere*, p. 84-85). Pur rimanendo vetrata: è così che l'anima diverrà "deiforme e Dio per partecipazione" (*Cantico spirituale*, XXXIX, 3 [4]), *Opere*, p. 774).

Una seconda immagine che viene alla mente è quella di una imponente cascata d'acqua: di un'acqua dal corso iniziale uniforme e potente, che poi si va a disperdere per mille rivoli e di cui si può raccogliere solo quel che trova spazio in recipienti limitati. Da quella sorgente l'acqua sgorga purissima, ma poi, scorrendo in forma di tanti ruscelli, passa per tanti diversi terreni e ne porta con sé i detriti e si inquina.

Una terza immagine è quella del sole, che emette luce e calore di una potenza così grande, che pare infinita, e tuttavia giunge debole in ragione della distanza e degli schermi che si vengono a frapporre tra di esso e noi. Anche noi volgiamo le spalle al sole e non solo ne siamo lontani, ma ci chiudiamo nelle nostre case e ne serriamo porte e finestre. Giungiamo, così, a non vedere più il sole, che tuttavia è sempre là e da sempre dà tutto se stesso. L'immagine esprime la lontananza di noi uomini da Dio, il nostro volgere le spalle a Lui, il nostro chiuderci in noi stessi.

L'idea che queste tre belle e forti immagini concorrono ad esprimere è che, malgrado la nostra distanza e chiusura e inadeguatezza, Dio già da ora e da sempre ci dà tutto se stesso in misura infinita.

Riprendiamo l'immagine del sole. Accecante è la luce che esso sprigiona ardendo a calore incredibile quasi inconcepibile. E i suoi raggi, percorrendo distanze immense, si propagano per ogni dove. Ma, raggiungendo la terra e attraversando le nubi che in tanta parte l'avvolgono, la luce del sole si indebolisce. Il sole nel suo spazio proprio è forte, è di potenza incommensurabile, ma su questa terra la sua presenza è debole.

Il sole penetra nelle innumerevoli stanze delle nostre case. I suoi raggi vi entrano per le finestre. Ma, dove persiane e scuri son chiusi, il sole, ovviamente non entra per nulla, sì che la stanza rimane buia. A volte un nostro particolare stato d'animo ci induce a dire che il sole non c'è.

Però chi viene da fuori ci può replicare che bisogna che noi apriamo la finestra. Verrà, così, meno quel che ora impedisce l'ingresso del sole. Forse, non senza meraviglia, ne vedremo i raggi irrompere nella stanza al massimo dello splendore.

Il sole è sempre il medesimo, per quanto possa apparire in forme diverse. Se i vetri delle finestre sono schermati o sporchi, entra debole; se son rossi, entra rosso; se verdi, verde anche lui.

Ma come... il sole è rosso, è verde? Non in sé, certamente; ma i suoi raggi sono condizionati dal colore dei vetri per cui passano.

E ancora: il sole è debole, è condizionato? Non il sole in sé nella dimensione e localizzazione sua propria, ma il sole nel suo irradiare: nei raggi suoi che arrivano fin qui su questa terra.

Così Dio, onnipotente nella sua absolutezza, diviene condizionato e debole nel suo manifestarsi, nel suo incarnarsi.

Il regno di Dio non è di questo mondo. Ma vi è presente in germe. Come il granello di senapa, destinato a germogliare, a svilupparsi fino a divenire albero.

Allorché Dio trionferà sul male e sulla morte e sarà tutto in tutti, si avvererà quel che noi chiediamo nella preghiera insegnataci da Gesù: "Venga il Tuo regno". Se nella presente situazione il regno di Dio ancora non è di questo mondo, quello sarà il suo totale avvento anche proprio su questo mondo.

La natura germinale del regno di Dio trova, nel Vangelo, il suo appropriato simbolo nel granello di senapa, che oggi è ancora agli inizi del suo sviluppo, ma un giorno occuperà tutta la terra: "Esso è più piccolo di tutti i semi; ma, cresciuto che sia, è il più grande degli erbaggi e diventa un albero; così che gli uccelli del cielo vengono a fare il nido tra i suoi rami" (Mt. 13, 31-32; cfr. Mc. 4, 30-32; Lc. 13, 18-19).

Attraverso una successione di simboli si è svolto, qui, un tema particolare. Ma i temi da approfondire in una esperienza spirituale di questo genere possono essere veramente tanti.

Giova a noi meditare su ciascuno di questi simboli, dopo che ce lo siamo raffigurato nei termini visivi più concreti ed anche vivaci.

**26. Si vedrà ora come le tecniche psichiche
si possano applicare
a trarre tutte le conseguenze
che a noi umani derivano
dalla nostra condizione di creature di Dio
chiamate non solo ad amarlo e servirlo
ma a cooperare al compimento della creazione**

Nei tre capitoli precedenti si è considerata la possibilità di una applicazione efficace di tecniche psichiche a una meditazione sul Dio creatore. Rimane, ora, da vedere come le medesime tecniche si possano applicare a una meditazione diversa e pur connessa.

E', questa, la meditazione attraverso cui noi umani possiamo prendere coscienza di due cose:

- 1) più in generale, di quanto il nostro essere creature comporta;
- 2) più in particolare, dell'atteggiamento che ci conviene assumere di fronte al Creatore.

Dio ci chiama all'essere dal nulla e ci crea per il tutto, per la perfezione assoluta e la felicità piena e sconfinata. Di fronte a questo così originario appello, di fronte a questa donazione così totale, di fronte a un tal ruolo e destinazione, qual è la nostra giusta e conveniente risposta?

Non può essere che una risposta di gratitudine a Dio, di desiderio di Lui, di amore e dedizione, di interesse per l'opera creativa di Dio e di impegno a collaborare al suo compimento.

Una tale risposta riceve espressione forte e chiara in tanti testi biblici. E' consigliabile, anche qui, leggere e tornare a leggere sovente quei medesimi passaggi, oltre, più in genere, a testi di autori spirituali. Possibilmente si curi di riascoltarli in quello stato di estrema attenzione e concentrazione indisturbata cui ci può introdurre il rilassamento.

Nel Salmo 95 (vv. 1-7) c'è tutto un inno di adorazione, di lode, di rendimento di grazie che veramente esprime il più genuino atteggiamento creaturale con gli accenti della massima intensità: "Venite, esultiamo in Jahvè; acclamiamo alla rupe della nostra salvezza. / Presentiamoci alla sua presenza con inni di grazie, / acclamiamo con salmi a Lui. / Perché Dio grande è Jahvè / e # re grande su tutti gli dèi. / Egli ha in mano i penetrali della terra / e i vertici dei monti sono suoi. / A Lui appartiene il mare ed Egli lo fece / e le sue mani plasmarono l'arida terra. / Venite, cadiamo in adorazione e prostriamoci, / pieghiamo il ginocchio davanti a Jahvè nostro creatore. / Perché Egli è il nostro Dio / e noi siamo popolo del suo pascolo e gregge della sua mano".

Echi di quest'inno possiamo trovare nel Salmo 145 (v. 1-2): "Ti esalto, mio Dio, o Re, e voglio benedire il tuo nome in eterno e sempre. Ti voglio benedire da mattina a sera e lodare il tuo nome in eterno e sempre".

Recita il 92 (vv. 2-4): "Buona cosa è lodare Jahvè / e inneggiare al tuo nome, o Altissimo; / annunciare al mattino la tua bontà / e la tua fedeltà nelle notte fonda, / sul decacordo, sull'arpa / con melodia sonora, sulla cetra". E ancora il 104 (vv. 33-34):

"Canterò a Jahvè per tutta la vita, / inneggerò al mio Dio finché sarò. / Dolce gli sia il mio carne; / io mi allietterò in Jahvè".

L'uomo religioso appare qui, un innamorato che pone Dio al centro di ogni suo interesse, pensiero e discorso: come dice Isaia (26, 8-9), "nominare Te, pensare a Te desidera l'anima nostra. / L'anima mia anela a Te di notte, il mio spirito nel mattino ricerca Te".

Ancora dai Salmi: "Ti amo, Jahvè, mia forza, / Jahvè mia roccia, mia fortezza e mio scampo, / mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio, / mio scudo e corno della mia salvezza, mia torre" (Sal. 18, 2-3).

"Gustate e vedete che buono è Jahvè: / felice l'uomo che si rifugia in Lui!" (Sal. 34, 9).

"Felice l'uomo che pose / in Jahvè la sua fiducia..." (Sal. 40, 5).

"...In Dio confido, non temerò" (Sal. 56, 5).

"Dio è per noi rifugio e presidio, / aiuto grande si mostrò nelle strette. / Perciò non temeremo se si stravolge la terra / se crollano i monti nel cuore dei mari" (Sal. 46, 2-3).

"Ecco, Dio mi aiuta, / il Signore è valido sostenitore della mia anima" (Sal. 54, 6).

"Jahvè è mio pastore, nulla mi potrà mancare! / In verdi pascoli mi fa riposare, / sopra acque tranquille mi guida / la mia anima ristora" (Sal. 23, 1-3).

"Una sola cosa ho chiesto a Jahvè / e quella ricerco: / che possa sedere nella casa di Jahvè / tutti i giorni della mia vita, / contemplando la grazia di Jahvè / e rimirando il suo santuario!" (Sal. 27, 7, 4).

"O Dio, il mio Dio Tu sei, ti cerco con ardore, / ha sete di te la mia anima! / A Te spasima il mio essere, / in una terra riarsa, languente, senz'acqua! / Così nel santuario bramo di vederti, / per contemplare la tua forza e la tua gloria. / Poiché buona è la tua misericordia più della vita; / le mie labbra ti lodano. / Così ti benedirò finché vivo; / nel tuo nome levo le palme! / Come di adipe e di grasso si sazia la mia anima: / con labbra esultanti ti loda la mia bocca. / Oh! ti penso sul mio giaciglio; / nelle ore notturne ripenso a Te, / poiché fosti un aiuto per me; / all'ombra delle tue ali esulto. / Si stringe la mia anima a Te; / mi sorregge la tua destra" (Sal. 63, 2-9).

"Come la cerva anela / ai rivi delle acque, / così la mia anima anela / a Te, o Dio! / Ha sete di Dio l'anima mia, / del Dio vivente. / 'Quando verrò e vedrò / il volto di Dio?'" (Sal. 42, 2-3).

Nel Salmo 119 l'amore di Dio si esprime, per cenni pur sommari, nei termini di un interesse e partecipazione alla sua opera: "Io gioisco nella tua legge" (v. 70); "Amo la tua legge" (v. 113); "Quanto amo la tua legge! / Tutto il giorno la medito" (v. 97). "Come rivo d'acqua scorrono i miei occhi / perché non si osserva la tua legge. / ... / Mi consuma il mio zelo..." (vv. 136-139). Equivale a dire: Signore, io amo quel che Tu stesso ami ed hai tanto a cuore.

E' vero che il Salmista pare come ritrarsi sbigottito, dove esclama: "Quanto grandi sono le tue opere, o Jahvè; / abissali i tuoi piani!" (Sal. 92, 6). E', comunque, da evidenziare che un attimo prima aveva detto: "Esulto per l'opera delle tue mani" (v. 5).

E' come dire: Signore, per quanto imperscrutabili siano i tuoi pensieri, pur nei miei limiti io desidero averne parte, se Tu mi vorrai ispirare. Con questo io potrò imitarti ed esserti più vicino.

Essere vicino a Dio è, comunque, fare la sua volontà: come lo stesso Gesù ammonisce, "non chiunque mi dice 'Signore, Signore!' entrerà nel regno dei cieli, ma chi

fa la volontà di Dio che è nei cieli" (Mt. 7, 21). Si rammenti anche il rimprovero: "Perché mi chiamate: 'Signore, Signore!' e poi non fate quello che dico?" (Lc. 6, 46).

Come si è già visto, fin dalle prime pagine della Bibbia l'uomo appare amministratore della creazione. Obbedire a Dio per amore vuol dire collaborare alla sua opera creativa finché non sia compiuta. In questo senso, come si è letto parimenti in un brano paolino già riportato (Rom. 8, 19-22), è in piena coerenza che "la stessa intera creazione anela, in ansiosa attesa, alla manifestazione gloriosa dei figli di Dio".

Pure qui i contenuti si possono riesprimere in una serie di formule del tipo già visto. E' quanto si farà nel seguente capitolo, mentre le possibili visualizzazioni verranno considerate nel capitolo ancora successivo.

27. Anche in rapporto a questo tema si propone una serie di affermazioni valide come formule di proponimento

Si è già data, nel capitolo 24, una elencazione di formule che cercano di esprimere quel che Dio è per noi. Si darà, nel presente, una elencazione complementare di altre formule che indicano le conseguenze che noi possiamo e dobbiamo trarne. Si possono proporre queste che seguono.

Ancora si consiglia di recitarne mentalmente una e di ripeterla accordandone la prima parte con l'inspirazione, la seconda con l'espiazione. In un altro momento se ne reciterà un'altra, e così via, dedicando ciascuna occasione a non più di una formula.

"Affidarci a Te, / consegnarci a Te".

"Essere puro e degno / di stare al tuo cospetto".

"Tutto che è bello, eletto / ha forma e senso in Te".

"Tutto quel che è di Te / mi interessa e mi appassiona".

"Voglio in Te dimenticarmi / voglio a Te assimilarmi".

"Io amo Te, mio Dio / ed amo il tuo Progetto".

"Io amo Te, mio Dio, / amo la tua creazione".

"Tu sei nel mio profondo / il mio germe di infinità".

"In ogni verità / scorgo nel fondo la tua Verità". "Nel servire ciascun uomo / io amo e servo Te".

"Sol quel che serve a Te / resta in eterno".

"Piccola pietra è la mia / incastonata nel tuo edificio".

"Mio Dio crocifisso da ogni male / Mio Dio, ti voglio liberare".

"In ogni cosa (bella) che io creo / arricchisco (di bellezza) la creazione".

"Tuo in tutto, puro e disposto, / pronto ad ogni sacrificio".

"Voglio morire a me stesso / per vivere in Te".

"Tu sei il Fine d'ogni azione / sei l'unica Motivazione".

"Ora io sento che Tu sei con me, / a Te parlo, in Te sono.

"Io vivo e lavoro per Te, / a Te sono affidato".

"Il mio problema, Signore / è nelle Tue mani affidato".

"Calma e fiducia: / Dio vuole e ci aiuta".

"Dinanzi a Dio sii spoglio e vuoto / d'ogni pensiero, d'ogni preoccupazione".

"Per ogni bella azione Tu ci infondi / voglia, coraggio e forza".

"Per questo buon agire / Tu mi dai voglia, forza e potere".
"In ogni cosa buona che facciamo / forte è l'aiuto del Signore".
"Mio Signore e mio Dio / da Te per Te son forte".

**28. In rapporto al medesimo tema
si suggeriscono idee
esprimibili sotto forma di immagini
da visualizzare interiormente**

Ci sono immagini ricavabili dalla Bibbia, altre da autori spirituali, altre ancora da episodi della vita di uomini di Dio. Ci sono, infine, immagini che possiamo formare da noi stessi a fantasia. Pure qui mi limiterò a indicare qualche esempio, in maniera necessariamente incompleta. Con qualche ripetizione, che il lettore mi vorrà.

scusare, riporterò ancora brani dalla Bibbia, evidenziandone in corsivo le immagini più rilevanti.

La debita risposta della creatura al Dio che la pone in essere dal nulla per il tutto è, in primo luogo, l'amore, di cui tutto il resto è implicazione. Un tale innamoramento viene espresso con particolare forza nel Salmo 63: "O Dio, il mio Dio tu sei, ti cerco con ardore, / ha sete di Te la mia anima! / *A Te spasima il mio essere, / in una terra riarsa, languente, senz'acqua!* / Così nel santuario bramo di vederti, / per contemplare la tua forza e la tua gloria. / Poiché buona è la tua misericordia più della vita; / le mie labbra ti lodano. / Così ti benedirò finché vivo; / nel tuo nome levo le palme! / Come di adipe e di grasso si sazia la mia anima; / con labbra esultanti ti loda la mia bocca. / *Oh! ti penso nel mio giaciglio; / nelle ore notturne ripenso a Te; / poiché fosti un aiuto per me; / all'ombra delle tue ali esulto. / Si stringe la mia anima a Te; / mi sorregge la tua destra*" (Sal. 63, 2-9).

Figura dell'anima che anela a Dio è la cerva del salmo 42 (vv. 2-3): "*Come la cerva anela / ai rivi delle acque, / così la mia anima anela / a Te, o Dio! / Ha sete di Dio l'anima mia, / del Dio vivente. 'Quando verrò e vedrò / il volto di Dio?'*" (Sal. 42, 2-3).

Nel Salmo 27 (v. 4) l'anima esprime il desiderio di non allontanarsi più da Dio, e rimanere con Lui, in Lui, qui rappresentato nella figura di una casa dove si vive molto bene: "Una sola cosa ho chiesto a Jahvè / e quella ricerco: / *che possa sedere nella casa di Jahvè / tutti i giorni della mia vita, / contemplando la grazia di Jahvè / e rimirando il suo santuario!*" (Sal. 27, 4).

Il salmo 1 (vv. 1-6) esprime l'idea dell'uomo che aderisce a Dio con la figura dell'albero che dà buoni frutti, in ragione del buon nutrimento che riceve attraverso le sue radici: "Beato l'uomo il quale / non si muove nel consiglio degli empi / e nella via dei peccatori non sta, / e nel consesso dei beffardi non siede; / ma nella legge di Jahvè è il suo diletto / e nella sua legge si addestra giorno e notte. / E sarà come *albero piantato su rivi d'acque / che il frutto dà a suo tempo / e la sua fronda non cade* / e quanto fa porta a successo. / Non così gli empi, no! / che anzi saranno come *pula / che il vento sospinge*. / Perciò non staranno gli empi in giudizio / né i peccatori nell'adunanza dei giusti / ma la via dei peccatori va in rovina".

"Non irritarti per i maligni, / non invidiare coloro che operano l'iniquità. / Perché *appassiscono in fretta come fieno / e avvizziscono come erba verde*" (Sal. 37, 1-2).

Il vangelo di Luca (13, 6-9) fa cenno a un *albero infruttuoso* come figura di un'anima che da Dio ha ricevuto grazie, ma si è poi rivelata incapace di farle fruttare per il suo interiore progresso.

Nel vangelo di Matteo (7, 24-27) chi mette in pratica gli insegnamenti di Gesù è da lui assimilato a *un uomo che costruisce la sua casa sulla roccia*, e chi non lo fa è come *uno che costruisce sulla sabbia*.

D'altra parte già il salmo 127 (v. 1) aveva ammonito: "*Se Jahvè non edifica la casa / invano vi faticano i costruttori. / Se Jahvè non fa guardia alla città / invano veglia il custode*".

L'uomo unito a Dio riceve da Lui ogni bene e può ben esclamare: "*Jahvè è mio pastore, nulla mi potrà mancare! / In verdi pascoli mi fa riposare, / sopra acque tranquille mi guida; / la mia anima ristora. / Mi guida per sentieri di giustizia, / per il suo nome. / Anche se dovessi andare in valle tenebrosa / non temerei alcun male, / perché tu sei con me. / Il tuo bastone e il tuo vincastro / mi danno conforto. / Mi prepari davanti una mensa, / di fronte ai miei avversari. / Hai impinguato il mio capo nell'olio, / il mio calice è colmo. / Certo, mi seguono grazia e bontà / tutti i giorni della mia vita / e mia dimora sarà la casa di Jahvè, / per la distesa dei giorni*" (Sal. 23, 1-6).

L'uomo unito a Dio si sente quanto mai protetto e sicuro: "*Ti amo, Jahvè mia forza, / Jahvè mia roccia, mia fortezza e mio scampo, / mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio, / mio scudo e corno della mia salvezza*" (Sal. 18, 2-3).

Intimamente lieta è la condizione del giusto, triste quella del peccatore: "...I miei peccati hanno superato il mio capo; / *come grave fardello sono troppo pesanti per me*" (Sal. 38, 5).

La *pecora perduta*, la *dramma smarrita* e il *figliol prodigo* sono figure dell'uomo che si è allontanato da Dio, e che Dio vuole in ogni modo recuperare, poiché ciascun uomo è infinitamente prezioso anche proprio nella sua singolarità (Lc. 15, 1-32).

Dio recupera le sue creature purificandole dal peccato. E verrà un giorno in cui tale purificazione sarà definitiva e risolutiva. Dice, infatti, Jahvè per la penna di Ezechiele: "*Spargerò su di voi acque pure e sarete mondati da ogni vostra sozzura; vi purificherò da tutti i vostri idoli, vi darò un cuore nuovo, porrò in voi uno spirito nuovo e, tolto dal vostro corpo il cuore di sasso, ve ne darò uno di carne. Porrò in voi il mio spirito e farò sì che seguiate le mie leggi, custodiate i miei decreti e li mettiate in pratica. Abiterete nel paese che diedi ai vostri padri, sarete il mio popolo e io sarò il vostro Dio*" (Ez. 36, 25-28).

L'azione purificatrice di Dio viene rappresentata nella figura del fuoco, destinato a bruciare in noi umani fin le radici del male e di ogni tendenza negativa. L'idea viene espressa da tanti diversi profeti ebrei e anche sviluppata in termini mistici da un san Giovanni della Croce.

La fiamma divina ci purifica da noi espellendo ogni imperfezione, ogni scoria. Così fa il fuoco, il quale prima di bruciare un ceppo di legno ne espelle l'umidità. Cediamo, qui, la parola al grande Dottore mistico della Chiesa: "*Come l'umidità del legno non si conosce se non quando il fuoco, investendolo, ne cava fuori l'umore e il fumo sino a farlo risplendere, così deve dirsi dell'imperfezione dell'anima investita dalla fiamma divina*" (*Fiamma viva d'amore*, I, 19 [22]; *Opere*, p. 805).

La purificazione può essere penosa, in ragione delle cattive abitudini inveterate che non ci vogliono abbandonare. L'umidità costretta ad aprirsi una via per uscire dal legno lo

fa come gemere: e questo ben raffigura il pianto dell'anima, che soffre quelle pene di purgatorio. Solo dopo avere espulso ogni umidità il legno arderà bene. Così l'anima arderà dell'amore di Dio più puro e più alto solo quando si sarà interamente purificata.

Tre ulteriori brani di san Giovanni della Croce possono darci animo ad affrontare i disagi e le stesse pene che la purificazione comporta.

Primo: "Le tribolazioni sono necessarie, perché, come *un eccellente liquore non si chiude se non in un vaso dalle pareti robuste, preparato e ben pulito*, così quest'altissima unione [con Dio] non può darsi in un'anima che non sia fortificata da avversità e tentazioni, e purificata con tribolazioni, tenebre ed angustie" (*Fiamma viva d'amore*, II, 21 [25]; *Opere*, p. 831).

Secondo: "Mediante i travagli in cui Dio pone lo spirito e il senso, l'anima va acquistando sode virtù, robustezza e perfezione con amaro pascolo, perché la virtù si perfeziona nella debolezza (1 Cor. 12, 9), e si raffina nell'esercizio del patire: *il ferro non può riuscire conforme all'idea dell'artefice, se non a forza di fuoco e di martello*" (I, 22 [26]; *Opere*, p. 832).

Terzo: "O anime che desiderate di andar sicure e consolate nelle cose dello spirito! Se voi sapeste quanto è necessario che soffriate prima di ottenere questa sicurezza e consolazione, e come senza il patire non che raggiungere lo scopo desiderato, potreste piuttosto tornare indietro, non cerchereste consolazioni in alcun modo, né da Dio, né dalle creature. Che anzi *sopportereste la Croce e, abbracciate ad essa, desiderereste bere lì il fiele e il puro aceto*, ed avreste ciò a grande fortuna vostra, nel vedere che, morendo così al mondo e a voi stesse, vivreste a Dio in delizia di spirito" (II, 24 [28]; *Opere*, p. 834).

29. Di tali idee-immagini da visualizzare viene proposta, qui, una serie ulteriore attinta da fatti, detti e parabole dei Vangeli

Le immagini proposte nel capitolo precedente erano collegate secondo una certa linea di sviluppo. Ma qui, all'opposto, giova suggerire tanti altri esempi che è più difficile collegare in un vasto discorso di insieme, anche se la loro comune ispirazione è evidentissima.

Il regno dei cieli è un fine così valido e prezioso da perseguire, che l'uomo illuminato lascia perdere ogni altro interesse per concentrarsi in quello. Egli fa come *chi, avendo scoperto che in un certo campo è nascosto un tesoro, vende ogni suo bene per acquistare quel campo* (Mt. 13 44). Simile è quel che fa un *mercante che, trovata una perla di gran pregio, vende tutto per acquistarla* (ib., vv. 45-46).

Chi ode la parola evangelica, e la intende e la applica nella sua vita con perseveranza e senza farsi distrarre da altri interessi voglie e passioni, è paragonato al *seminatore che getta il seme su un buon terreno* (Mt. 13, 1-9 e 18-23; Mc. 4, 1-9 e 13-20; Lc. 8, 4-8 e 11-15). #

I *fanciulli* entreranno più facilmente nel regno di Dio per la prontezza spontanea, disinteressata e generosa della loro adesione (Mt. 19, 13-15; Mc. 10, 13-16; Lc. 18, 15-17).

Delle due sorelle di Lazzaro, Maria è la persona che si pone all'ascolto di Gesù, dopo aver lasciato qualsiasi preoccupazione terrena; al contrario di Marta, tutta intesa a

preparare il pranzo e quanto necessario all'ospitalità. Quindi "Marta, Marta", le dice il divino Maestro, "tu ti affanni e fai rumore per molte cose, mentre di una sola cosa c'è bisogno: Maria si è scelta la parte buona, che non le sarà tolta" (Lc. 10, 38-42).

Preoccupazioni terrene di varia natura, ma pur sempre analoghe a quelle di Marta, inibiscono tanti dall'intervenire al grande banchetto cui sono stati invitati, simbolo anch'esso del regno di Dio che viene (Lc. 14, 15-24).

Le preoccupazioni inerenti al vivere quotidiano vanno tenute a bada e messe da parte il più possibile in un atteggiamento di abbandono alla provvidenza divina. Tale abbandono è espresso dalla similitudine dei gigli del campo e degli uccelli del cielo: "Non vi affannate per la vita vostra di quel che mangerete o di quel che berrete; né per il vostro corpo di che vi vestirete...

"Osservate i volatili del cielo, che non seminano né mietono, né raccolgono nei granai, e il vostro Padre celeste li nutre. E voi non siete molto più di loro?..."

"E circa il vestito, perché vi affannate? Imparate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano; eppure vi dico che nemmeno Salomone, in tutta la sua gloria, si vestì come uno di loro".

I relativi brani evangelici (Mt. 6, 25-34; Lc. 12, 22-31) vanno letti, ovviamente, per intero. Qui si è concentrata l'attenzione sulle due immagini.

La fede è così potente da far *camminare sulle acque*, da *muovere le montagne*, da provocare *guarigioni* e tanti altri prodigi (cfr. Mt. 14, 24-33; Mc. 6, 47-52; Gv. 6, 16-21 e altrove).

La preghiera insistente e fiduciosa ottiene tutto: e questo viene esemplificato dall'*uomo che nel cuore della notte sveglia un amico per chiedergli pane* di cui ha urgente bisogno. L'amico svegliato, "se pure non si alzerà a darglieli a motivo dell'amicizia, si alzerà per l'importunità di quello e gli darà tutti i pani che gli servono". Analogamente un padre accoglierà le richieste del figlio (Mt. 7, 7-11; Lc. 11, 5-13).

Ricordiamo i due termini figurati nel paragone con cui Gesù ci ammonisce a non giudicare: "Perché... guardi *la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello*, e non consideri *la trave che è nell'occhio tuo?*" (Lc. 6, 41-42).

Nondimeno il Signore ci dice di essere prudenti nella scelta di un possibile interlocutore per un discorso spirituale: "Non date ciò che è santo *ai cani*, né *gettate le vostre perle ai porci*, perché non *le calpestino con le zampe* e si rivoltino a *dilaniarvi*" (Mt. 7, 6).

**30. Altre idee-immagini significative
che si possono ben visualizzare
sono ricavabili dalle vite dei santi
e da loro detti e azioni
come da questi esempi che ci offre
l'agiografia cristiana dei Padri del deserto**

Noi ricerchiamo immagini suggestive, per alimentare la nostra meditazione. E certamente ne possiamo trovare delle più significative nei libri della Bibbia e in modo

speciale nei Salmi e nei Vangeli. Analoga ricerca possiamo compiere negli scritti spirituali dei mistici e dei santi e nella loro stessa aneddotica.

Tra gli scritti dei mistici ho scelto alcuni passaggi di san Giovanni della Croce, che tra i dottori mistici della Chiesa appare il sommo. Ne ho ricavato alcuni simboli particolarmente forti, di grande significato e pregnanza. Ma rimangono da esplorare quelle immense foreste di metafore sacre che sono gli scritti degli uomini di Dio, a cominciare dai Padri della Chiesa.

In questo breve saggio mi limito ad alcuni esempi, lasciando ai volenterosi tutte le applicazioni possibili. Qui è da praticare la massima apertura ecumenica. Ed è, poi, da volgere la massima attenzione ai tesori di spiritualità sparsi in tutte le tradizioni, con magnifica generosità, da quella che appare una medesima Sorgente assoluta.

Per esigenze di maggiore concentrazione, mi sono fin qui ristretto quasi esclusivamente ai Salmi e ai Vangeli, e ora passerò in rassegna una scelta di immagini suggestive mutate dalla letteratura dei Padri del Deserto, anacoreti e monaci cristiani dei primi secoli, che per sfuggire a una certa mondanizzazione della Chiesa ormai trionfante sul paganesimo e ufficializzata e fin troppo conciliata con la società, si erano eletti un rifugio nei deserti del Medio Oriente.

Ma non va dimenticato che ci sono i libri sacri delle altre religioni e gli scritti spirituali degli uomini di Dio vissuti nei più diversi paesi ed epoche, oltre alla relativa aneddotica. A tali scritti conviene aggiungerne altri, i quali invero attestano esperienze estremamente significative. Queste ultime non appaiono, certo, classificabili come religiose e mistiche nel senso proprio, e tuttavia decisamente confinano con le esperienze religiose e mistiche.

Ciò premesso, citerò, per prima cosa, in questo capitolo, una serie di brani relativi ai Padri del deserto, selezionati e tradotti a cura di Cristina Campo e Pietro Draghi nel volume *Detti e fatti dei Padri del deserto* sulla base della ben più vasta opera *Sentences des Pères du désert* pubblicata dai monaci benedettini di Solesmes.

Ci sono aneddoti, che offriranno esempi vivissimi di come l'agiografia possa venir fatta oggetto di meditazione, anche di una meditazione del tipo che viene proposto in queste pagine. Ci sono espressioni metaforiche, da utilizzare nella meditazione come suggestive immagini. Le ho sottolineate col corsivo.

"Un fratello interrogò l'abate Teodoro di Ferme: 'Come siamo noi ora, padre mio?' L'anziano gli disse: 'Noi siamo come *una città che ha alle porte un cattivo tiranno e all'interno un re giusto*, e tutti gli abitanti della città pregano il re giusto dicendogli: 'Liberaci da questo cattivo tiranno'" (p. 110).

"Un anziano vide, seduto tra i fratelli, un fratello che insegnava cose che gli erano estranee [nel merito delle quali non aveva maturato alcuna vera esperienza spirituale in proprio]; e gli disse: 'Come puoi *camminare in un paese che non è il tuo?*'" (pp. 77-78).

"Se vedi con i tuoi occhi tuo fratello cadere, di' subito: 'Anatema a te, satana, poiché mio fratello non ne è responsabile'. E metti il tuo cuore in guardia affinché si astenga dal giudicare tuo fratello, altrimenti lo Spirito santo si ritirerà da te'" (p. 165).

"Un fratello, irritato contro un altro, stette in preghiera per chiedere d'essere paziente nei confronti di questo fratello e ottenere che la tentazione passasse senza causargli danno. Subito vide *un fumo uscire dalla sua bocca* e, come ciò si produsse, cessò d'essere irritato" (pp.196-197).

"L'abate Antonio predisse all'abate Amun: 'Tu farai molti progressi nel timor di Dio'. Poi lo condusse fuori della cella e gli mostrò una pietra: '*Mettiti a ingiuriare questa pietra*', gli disse, '*e colpiscila senza smettere*'. Quando Amun ebbe terminato, sant'Antonio domandò se la pietra gli avesse risposto qualcosa. 'No', disse Amun. 'Ebbene! anche tu', aggiunse l'anziano, 'devi raggiungere questa perfezione e pensare che non ti si fa nessuna offesa'" (p. 177).

"L'abate Pastor disse: 'Mai il male ha scacciato il male. Se dunque qualcuno ti fa un torto, fagli del bene, onde *distruggere la malvagità con la tua buona azione*'" (p. 115).

"L'abate Iperechio disse: 'Meglio cibarsi di carne e vino che *mangiare della carne dei propri fratelli denigrandoli*'" (p. 113).

"Un sacerdote, poiché dei malfattori sopravvennero nell'ora della Sinassi [Divina Liturgia eucaristica] disse ai fratelli: 'Lasciateli fare il loro lavoro, e noi facciamo il nostro'" (p. 191).

"Si racconta che abba Agatone occupò una volta una grotta nel deserto, nella quale vi era un grande drago e costui si alzò per andarsene e uscire. Abba Agatone gli disse: 'Se te ne vai, io non resto qui', e il serpente si astenne dal partire. Poiché vi era un sicomoro in quel deserto, uscirono l'uno assieme all'altro. Abba Agatone fece un'incisione sul sicomoro e lo divise con lui, affinché il serpente mangiasse dall'altra parte. Quando ebbero finito di mangiare, rientrarono tutti e due di nuovo nella loro grotta" (p. 191).

"Un anziano ha detto: '*La terra* sulla quale il Signore ha comandato di lavorare è l'umiltà'" (p. 59).

"Un anziano che abitava in Egitto diceva sempre: 'Non c'è *strada più breve* che quella dell'umiltà'" (p. 60).

"L'abate Agatone dava sovente questo consiglio al suo discepolo: 'Non appropriarti mai di un oggetto che non vorresti cedere immediatamente a chiunque'" (p. 177).

L'abate Ammon interrogò l'abate Pastor sui pensieri impuri e i vani desideri del cuore umano. L'abate rispose: '*Un'ascia* può vantarsi di far qualcosa senza colui che se ne serve per tagliare? (Is. 10, 15). Ebbene tu non coltivare questi pensieri ed essi saranno senza effetto su di te'" (p. 69).

"Un anziano parlò intorno ai pensieri impuri: 'E' per negligenza che noi li tolleriamo; perché *se fossimo convinti che Dio abita in noi, mai vi introdurremmo qualcosa di estraneo*: il Signore Cristo, che vive in noi e con noi, è testimone della nostra vita. Per questo noi che lo portiamo e lo contempliamo, non dobbiamo trascurarci ma santificarci, poiché egli stesso è santo. *Teniamoci sulla Pietra*, e il fiume potrà rovesciare contro di noi le sue onde, si sarà senza timore e non si potrà cadere. Canta l'anima tranquilla: *Quelli che hanno fiducia nel Signore somigliano al monte Sion: mai sarà scosso colui che abita Gerusalemme*'" (p.73; quest'ultimo brano, in corsivo, è dal salmo 124, 1).

"L'abate Iperechio ha detto: 'Abbi sulle labbra inni spirituali: la loro continua recitazione solleverà il peso delle tentazioni che ti verranno. Il viaggiatore dal pesante carico è un chiaro paragone: *cantando egli dimentica la fatica del cammino*'" (p. 143).

"L'abate Isaia disse: 'Ama tacere piuttosto che parlare, poiché *il silenzio tesaurizza, ma il parlare disperde*'" (p. 52).

"Un anziano andò un giorno da un altro anziano che disse al suo discepolo: 'Preparaci un po' di lenticchie', ed egli le preparò. Disse poi: 'Inzuppaci del pane', ed egli ve lo inzuppò. Poi rimasero a parlare di cose spirituali fino all'ora sesta del giorno dopo. Disse

allora l'anziano per la seconda volta al suo discepolo: 'Figliolo, prepara un po' di lenticchie'. 'Le ho fatte da ieri', rispose. E si misero a mangiare" (p. 126).

"L'abate Daniele raccontava che l'abate Arsenio passava la notte vegliando. Dopo aver vegliato tutta la notte, sul far del giorno si accingeva a dormire per soddisfare la natura, e diceva al sonno: 'Vieni, *malvagio schiavo!*' e, seduto, furtivamente si assopiva un poco, poi subito si levava" (p. 124).

"Quando l'abate Arsenio sapeva che vi erano delle frutta mature, se le faceva portare e le assaggiava tutte una sola volta, rendendo grazie a Dio" (p. 193). [E si presume che, terminato questo momento di lieta fruizione dei beni che Dio elargisce a noi umani, egli tornasse alla più severa ascesi].

"Un anziano portò la cocolla dell'abate Longino a un indemoniato. Quando aperse la porta per entrare, il demone si mise a gridare: 'Perché porti qui l'abate Longino *per bruciarmi?* E subito il demonio uscì, e se ne fuggì dall'uomo, e l'uomo fu guarito" (p. 197).

"Un giorno l'abate Pambo viaggiava con altri fratelli in Egitto, quando scorse della gente seduta. Disse loro: 'Alzatevi, salutate i monaci e venite ad abbracciarli per esserne benedetti: perché essi parlano spesso con Dio e *le loro labbra sono consacrate*'" (pp. 198-199).

"Qualcuno offerse del denaro a un anziano dicendogli: 'Sei vecchio e malato'. Era, infatti, lebbroso. Ma egli rispose: 'Sei tu che vieni, dopo sessant'anni, a togliermi Colui che mi provvede? da tanto che sono in questo stato, non mancai mai di nulla'. E non volle nulla accettare". (p. 186).

"Un anziano si era recato un giorno sul monte Sinai. Se ne stava andando, quando sulla strada gli venne incontro un fratello che gli disse piangendo: 'La siccità ci causa molti fastidi, Abba: non abbiamo avuto pioggia'. 'Perché non avete pregato per chiederla a Dio', gli replicò il vegliardo. 'Abbiamo pregato e supplicato il Signore con perseveranza, ma la pioggia non è caduta'. 'Mi accorgo che *non avete mai pregato con la dovuta applicazione*', disse l'anziano. 'Vuoi constatarlo? Vieni, alziamoci e preghiamo'. Distese allora le mani verso il cielo e pregò; subito cadde la pioggia. Al vederla il fratello, sbigottito, si buttò a terra e si prosternò dinanzi a lui. Il vegliardo fuggì via in fretta" (p. 194).

L'abate Agheras va dall'abate Poemen e gli dice: "Sono andato ad abitare dappertutto, ma non ho trovato riposo. Dove vuoi che abiti?" Replica dell'anziano: "*Non c'è più deserto, ormai. Va' dunque in un luogo popoloso, nel mezzo della folla, restaci e conduci te stesso come un uomo che non esiste.* Avrai così il sovrano riposo" (p. 157).

31. Altri esempi di idee-immagini da visualizzare nel proprio intimo si posson trarre da esperienze spirituali vissute in ambiti diversi dall'alveo della tradizione ebraico-cristiana

Quella particolare spiritualità cristiana cui han dato espressione i Padri del deserto ha i suoi punti forti, ma anche – diciamolo pure – le sue lacune e mancate esplicitazioni. L'insegnamento che ne emerge è di importanza fondamentale per la spiritualità cristiana, ma è ben lontano dal poter dire nel merito l'ultima parola. Per limitarsi a questa sola

notazione, l'insegnamento dei Padri del deserto # si concentra sull'ascesi, lasciando in ombra del tutto le implicazioni umanistiche del Cristianesimo, che pur sono di importanza estrema ed hanno ispirato il meglio della civiltà moderna.

Per queste ragioni sia la simbologia, sia l'aneddotica – possibile oggetto, l'una e l'altra, di meditazione visualizzante – vanno estese molto al di là dell'Ebraismo e dei primi secoli del Cristianesimo. Tantissimo rimane da attingere da forme diverse di spiritualità contemporanee a quegli sviluppi storici ed anche successive: da prese di coscienza maturate sia nell'ambito ebraico-cristiano, sia in altri movimenti religiosi, e sia in ambiti più laicistici.

Non va dimenticato che anche la nostra civiltà moderna si è nutrita di idee cristiane e tante ne ha portate alla migliore esplicitazione e ad una applicazione concreta per quanto ancora, ahimè, assai imperfetta (diciamo così, senza entrare in dettagli che ci porterebbero anch'essi lontano). Per confermarsene è sufficiente rileggere i principi fondamentali che ispirano le costituzioni dei paesi più civili e la stessa carta dei diritti dell'uomo delle Nazioni Unite.

Nel considerare lo svolgimento storico del filone ebraico-cristiano, non bisogna mai fermarsi su alcuna particolare edizione di esso, non bisogna mai assolutizzarla come se costituisse il punto d'arrivo ultimo, come se nulla rimanesse da ulteriormente svolgere, approfondire, esplicitare, integrare.

Ciascuna edizione storica del filone ebraico cristiano va rivisitata e reinterpretata costantemente alla luce delle altre, alla luce di tutte le esperienze, fenomenologie e forme di spiritualità e di pensiero sia dell'Ebraismo e del Cristianesimo che di ogni altra e diversa tradizione.

Tutto questo potremo fare più agevolmente se disporremo di un materiale ben più vasto e complesso. Nei capitoli successivi mi limiterò a fornire una serie di esempi, tanto per dare una prima idea.

32. Attraverso la visualizzazione interiore si può rivivere un'esperienza cosmica

Tra le esperienze spirituali che si possono avere anche in ambiti diversi di quello della tradizione ebraico-cristiana – e direi, se così mi posso esprimere, anche in un ambito più "laico" – è da ricordare la cosiddetta esperienza cosmica.

Così la definisce lo psichiatra canadese dottor R. M. Buckle, menzionato da William James nella sua famosa opera *Le varietà dell'esperienza religiosa*: "Ciò che primariamente caratterizza la coscienza cosmica è una coscienza del cosmo, ossia della vita e dell'ordine dell'universo. In una con la coscienza del cosmo ha luogo un'illuminazione intellettuale che già di per sé è tale da trasferire l'individuo su un nuovo piano di esistenza, quasi lo trasforma nel membro di una nuova specie. Vi si aggiunge uno stato di esaltazione morale, un indescrivibile senso di elevazione, di esaltazione, e di gioia, e un risveglio del senso morale, che è non meno evidente, e ancor più importante, di quanto non lo sia un accresciuto potere intellettuale. Con tutto ciò vengono ad accompagnarsi quelli che possiamo definire un senso di immortalità, una coscienza della vita eterna, non convinzione di poterla conseguire un giorno, ma consapevolezza di averla già" (J., p. 398).

Il dottor Buckle fu indotto a studiare l'esperienza cosmica negli altri soggetti da un'esperienza di quel genere avuta in prima persona. Così la descrive: "Avevo trascorso la serata in una grande città insieme a due amici, leggendo assieme e discutendo testi di poesia e filosofia. Ci lasciammo a mezzanotte. Per recarmi al mio alloggio dovevo fare un lungo tragitto in *hansom* [carrozzella a due ruote, con la serpa del cocchiere a tergo]. La mia mente, sotto l'influenza di idee, immagini ed emozioni suscitate da quella lettura e conversazione, la mia mente ora godeva un senso di calma e di pace. Ero immerso in un piacevole stato quieto quasi passivo, senza realmente pensare, ma lasciando che le emozioni, le idee, le immagini scorressero, per così dire, da sé attraverso la mia mente.

"Di punto in bianco, senza preavviso di alcuna sorta, mi trovai avvolto in una nuvola di color fiamma. Per un istante pensai che un incendio, un'immensa conflagrazione fosse scoppiata in un qualche punto molto vicino di quella grande città; ma poi mi resi conto che l'incendio era dentro di me. Subito dopo avvertii un senso di esultanza, di immensa gioia accompagnata o immediatamente seguita da un'illuminazione intellettuale impossibile a descriversi.

"Fra l'altro io non tanto venni a credere, quanto piuttosto a vedere, che l'universo non è costituito di materia morta, ma è, all'opposto, una Presenza viva; divenni consapevole della vita eterna. Non era una convinzione che avrei avuto la vita eterna in seguito, ma il sentimento che già la possedevo. Vidi che tutti gli uomini sono immortali; che l'ordine cosmico è tale che senza alcun dubbio tutte le cose operano insieme per il bene di ciascuna e del tutto; che il principio fondante del mondo, di tutti i mondi, è quello che chiamiamo amore, e che la felicità di ciascuno e di tutti è, a lungo termine, raggiungibile con assoluta certezza.

"La visione è durata per un po' di secondi e poi è svanita; ma la memoria di essa e il senso della realtà di ciò che essa mi ha insegnato è rimasto intatto in me per il quarto di secolo che è passato da allora. Ho appreso che quel che la visione mi mostrava era ben vero. Ero pervenuto ad un punto di osservazione, dal quale vedevo che ciò deve essere vero. Quella visione, quella convinzione, posso dire quella coscienza non è mai venuta meno pur attraverso periodi in cui sono stato profondamente depresso" (J., p. 399).

Quanto a noi, certo non tutti, ma solo pochissimi hanno avuto un'esperienza di tal genere. Questo non toglie affatto che molti di noi, nella misura del personale impegno e della capacità recettiva di ciascuno, possano in qualche modo rivivere l'esperienza cosmica attraverso un tentativo di visualizzazione interiore. Il medesimo potrà dirsi di altri tipi di esperienza spirituale che mi accingo a passare in rassegna.

33. Analogamente si può rivivere un'esperienza cosmica più legata ad una esperienza mistico-religiosa

Così, nel suo libro *Autobiografia di uno Yogi*, Paramahansa Yogananda racconta un tipo di esperienza cosmica leggermente diverso, in quanto maggiormente pervaso di contenuti mistico-religiosi propri della tradizione induistica. Si tratta di un'esperienza sollecitata da un preciso intervento del maestro Sri Yukteswar, il quale si avvicina a Yogananda, in quel tempo giovanissimo, e lo tocca lievemente al petto, sopra il cuore.

A quel punto, racconta Yogananda, "il mio corpo divenne immobile e come radicato al suolo. Non respiravo più, come se un immenso magnete avesse ritirato l'aria dai miei polmoni. Anima e mente perdettero all'istante i loro vincoli fisici e uscirono come un'ondata di fluida e penetrantissima luce da ogni mio poro. La carne era come morta, eppure nella mia intensa consapevolezza sentivo che mai, prima d'allora, ero stato pienamente vivo. Il mio senso d'identità non era più limitato da un corpo, ma abbracciava tutti gli atomi circostanti. La gente in strade lontane sembrava si muovesse dolcemente nella mia remota periferia. Le radici delle piante e degli alberi mi apparivano attraverso un'opaca trasparenza del suolo; distinguevo il fluire della loro linfa.

"Tutto quello che mi era vicino era nudo davanti a me. La mia abituale visione frontale s'era mutata in un'ampia vista sferica che percepiva tutto simultaneamente. Attraverso la parte posteriore della mia testa, vedevo le persone camminare lontano sulla via Rai Ghat e mi accorsi anche di una mucca bianca che si avvicinava lentamente; quando giunse sullo spiazzo dinanzi al cancello aperto dell' *ashram*, la osservai come con i miei occhi fisici. Quando passò dietro il muro di mattoni del cortile, la vidi ancora con perfetta chiarezza.

"Tutti gli oggetti nel raggio della mia visuale panoramica tremolavano e vibravano come figure sullo schermo. Il mio corpo, quello del Maestro, il cortile dai pilastri, i mobili e il pavimento, gli alberi e i raggi del sole a volte si agitavano con violenza sino a che tutto si fondeva in un mare luminoso, come cristalli di zucchero messi in un bicchiere d'acqua si sciolgono dopo essere stati agitati. La luce unificatrice si alternava con le materializzazioni delle forme, e le metamorfosi rivelavano la legge di causa ed effetto presente nella creazione.

"Un'oceanica gioia scoppiò sulle rive calme e infinite dell'anima mia. Realizzai che lo Spirito di Dio è inesauribile Beatitudine. Il Suo corpo è fatto di innumerevoli tessuti di luce. Una luce gloriosa che si espandeva sempre più dentro di me cominciò ad avviluppare città, continenti, la terra, i sistemi solari e stellari, le tenui nebulose e i fluttuanti universi. L'intero cosmo dolcemente luminoso, simile a una città che si scorga lontana nella notte, scintillava nell'infinità del mio essere. L'abbagliante luce al di là dei profili sferici acutamente incisi si attenuava un poco agli estremi limiti, dove potevo scorgere una morbida radiazione che non diminuiva mai. Essa era indescrivibilmente sottile; i quadri planetari erano formati da una luce più densa.

"La divina diffusione di raggi scaturiva da un'Eterna Sorgente che fiammeggiava in galassie, trasfigurate da aure ineffabili. Incessantemente vedevo i raggi creatori condensarsi in costellazioni e poi risolversi in lembi di trasparente fiamma; con ritmica inversione, miriadi di mondi si tramutavano in diafana luminescenza; poi il fuoco divenne firmamento.

"Conobbi il centro dell'empireo quale punto di percezione intuitiva nel mio cuore. Uno splendore irradiante sorgeva dal mio nucleo e si distendeva su ogni parte della struttura universale. La divina *amrita*, nettare dell'immortalità, pulsava attraverso di me con una fluidità d'argento vivo. Udii la Voce creativa di Dio risuonare come *Om*, la vibrazione del Motore Cosmico.

"A un tratto l'aria ritornò nei miei polmoni e respirai di nuovo. Con una delusione quasi insostenibile, capii di aver perduto la mia immensità infinita. Di nuovo ero costretto nella umiliante gabbia di un corpo, che difficilmente si adatta allo Spirito. Come un

figliol prodigo ero sfuggito dalla mia casa macrocosmica e avevo imprigionato me stesso in uno stretto e meschino microcosmo.

"Il mio Guru era immobile dinanzi a me. Stavo per prostrarmi ai suoi sacri piedi, pieno di gratitudine per quell'esperienza di coscienza cosmica così a lungo e appassionatamente cercata. Egli me lo impedì e parlò con calma e semplicità: 'Non devi troppo inebriarti d'estasi. Molto lavoro ti resta ancora da fare nel mondo. Vieni, spazziamo il balcone, poi andremo a passeggiare sulle sponde del Gange'. Andai a cercare una scopa" (Y., pp. 142-143).

Il ragazzo, che, appena uscito da un'estasi così profonda e significativa e ricca, va a provvedersi di una scopa per spazzare il balcone ben simboleggia quella sintesi di contemplazione e di prassi che sola rende una spiritualità completa ad ogni livello.

**34. In maniera ancora analoga
ci si può fare un'idea
di come una ricerca spirituale
possa ripercorrere le vie
delle più diverse tradizioni religiose**

Di un'esperienza religiosa perseguita attraverso i più vari sentieri il più noto ed illustre esempio è quello che ci viene da Sri Ramakrishna. Dopo avere approfondito al massimo grado l'esperienza spirituale indù, questo grande santo del secolo scorso volle rivivere in prima persona quelle di altre grandi religioni. A un tale itinerario dedica cenni, pur sommari, la biografia di Romain Rolland.

La prima via religiosa che Ramakrishna volle esplorare fu la islamica. Vi si fece iniziare da un umile musulmano. Per parecchi giorni il prete della dea Kali parve del tutto dimentico delle tradizioni proprie. Viveva fuori della cinta del suo tempio induista, ripeteva il nome di Allah, vestiva alla maniera islamica, era anche pronto a mangiare gli alimenti proscritti, compresa la vacca!

A un certo momento ebbe la visione di un personaggio radioso dalla lunga barba, che poteva forse essere uno dei profeti della Gente del Libro. Fondendosi con questa figura, il santo indù realizzò il Dio dell'Islam.

Sette anni dopo un indù di Calcutta lesse a Ramakrishna la Bibbia. Così per la prima volta egli incontrò il Cristo. Nel salotto del suo ricco iniziatore c'era un quadro che rappresentava la Madonna col Bambino. Mentre Ramakrishna lo contemplava, le figure si animarono e gli vennero incontro fino a fondersi nel suo spirito.

Nel suo cuore non c'era più posto che per il Cristo, che un giorno vide venire a lui e ne ebbe l'abbraccio, mentre dentro di lui una voce gli cantava: "Ecco il Cristo che ha versato il sangue del suo cuore per la redenzione degli uomini, ecco Colui che ha sofferto un mare di angosce per amor loro! E' lui, è il Maestro Yogi in eterna unione con Dio. E' Gesù, l'Amore incarnato!" Pure qui si realizzò una fusione estatica. Da allora Ramakrishna credette nella divinità di Gesù Cristo, incarnazione di Dio stesso.

Un giorno disse ai suoi discepoli: "Ho praticato tutte le religioni: Induismo, Islamismo, Cristianesimo, e ho seguito anche le vie delle differenti sette dell'Induismo... E ho trovato che è lo stesso Dio verso cui tutte si dirigono, per vie differenti... Vedo che tutti gli uomini si bisticciano, in nome della religione: indù, maomettani, bramini,

vaishnaviti ecc. E non riflettono che Colui che è chiamato Krishna è chiamato anche Shiva, che Egli ha nome l'Energia Primitiva, Gesù o Allah! Un solo Rama, che possiede mille nomi!" (Rolland, pp. 93-98).

35. Similmente ci si fa un'idea di come una ricerca spirituale possa condurre alla scoperta del puro Sé (Atman-Brahman)

Parimenti da Romain Rolland, e insieme da confessioni autobiografiche di Ramakrishna da lui citate, ricavo il racconto di come il santo indiano si pose alla ricerca del Sé e ne conseguì infine l'esperienza.

Ve lo iniziò l'asceta errante Totapuri, ("l'uomo affatto nudo"), il quale arrivò al luogo dove Ramakrishna abitava giusto nel momento preciso in cui il giovane santo indù, allora ventottenne, aveva compiuto la conquista del Dio personale. "Figlio mio", gli disse, "vedo che sei già abbastanza avanti nel cammino della verità. Io posso, se vuoi, aiutarti a raggiungere la prossima tappa. Ti insegnerò il Vedanta".

Seguiamo la narrazione di Rolland: "Ramakrishna, con la sua innocente semplicità che fece sorridere il duro asceta, rispose che doveva dapprima domandare il permesso alla Madre (Kali). Ella glielo accordò. Si mise allora, con fiducia umile e completa, sotto la direzione dell'istruttore divino.

"Prima di ogni cosa, bisognava subire la prova dell'*iniziazione*. E la prima condizione era di rinunciare a tutti i suoi privilegi, ai suoi distintivi: il cordone di Bramino, la dignità di prete – questo non era niente – alle speranze, agli affetti, alle illusioni che lo facevano vivere: al Dio personale, a qualsiasi raccolto dei frutti del suo amore e del suo sacrificio, quaggiù e altrove, presentemente e per sempre. Dovette compiere, simbolicamente, nudo come la terra, il proprio servizio funerario. Seppellì gli ultimi resti del suo io – il suo cuore... Allora solamente egli potè indossare l'abito oca dei *sannyasin*, emblema della nuova via. E Totapuri cominciò ad insegnargli le virtù cardinali dell'*Advaita Vedanta*, il Brahman uno e indiviso e le immersioni nella ricerca del Sé, per realizzarvi l'identità col Brahman e stabilirvisi fermamente per mezzo del *Samadhi* (l'estasi)".

Ma cediamo, ora, la parola allo stesso Ramakrishna: "...L'uomo affatto nudo (Totapuri) m'ingiunse di staccare il mio spirito da tutti gli oggetti, e d'immergermi nel seno dell'Atman. Ma, nonostante tutti i miei sforzi, non potevo traversare il regno del nome e della forma, e condurre il mio spirito allo stato 'incondizionato'. Non avevo alcuna difficoltà a staccare il mio spirito da tutti gli oggetti, eccettuato uno solo: ed era la forma fin troppo familiare della raggianti Madre Diletta (sempre l'Amata Kali), essenza della pura Coscienza, che appariva davanti a me come una vivente realtà. Ella mi sbarrava la strada dell'al di là.

"Provai a parecchie riprese a concentrare il mio spirito sugli insegnamenti dell'Advaita; ma ogni volta la forma della Madre s'interponeva. Dalla disperazione dissi a Totapuri: 'E' impossibile! Non arrivo ad elevare il mio spirito allo stato incondizionato, per trovarmi a faccia a faccia con l'Atman...' Egli mi rispose severamente: 'Che, tu non puoi? E' necessario!' Gettando il suo sguardo intorno, trovò un pezzo di vetro, lo prese, ne conficcò la punta tra le mie sopracciglia e mi disse: 'Concentra il tuo spirito su questa

punta! Mi misi a meditare con tutte le mie forze; e appena la graziosa forma della Madre Divina mi apparve feci uso della mia discriminazione come di una spada e la tagliai in due. Allora non rimase più alcun ostacolo davanti al mio spirito, che si dileguò tosto sino ad di là del piano delle cose condizionate. E svanii nel Samadhi..."

Rolland commenta che a Ramakrishna "abbisognò una tensione delle forze e una sofferenza infinite, per forzare la porta dell'inaccessibile. Ma appena entrato, toccò con un balzo l'ultima tappa: il *Nirvikalpasamadhi*, ove scompaiono il soggetto e l'oggetto insieme".

Dicono ancora le testimonianze di Ramakrishna raccolte dai suoi discepoli: "L'Universo si spense. Persino lo spazio non c'era più. Dapprima idee-ombre fluttuavano ancora come sul fondo oscuro dello spirito. Sola la debole coscienza dell'Io si riprodusse, monotona... Poi anche questa si fermò. Rimase sola l'esistenza. L'anima si smarrì nel Sé. Ogni dualismo si cancellò. Lo spazio finito e lo spazio infinito non furono che Uno" (Rolland, pp. 63-67).

Assai spontaneo viene il richiamo a testi classici di quella grande tradizione indù che si snoda attraverso il filone delle Upanishad, del Vedanta e dello Yoga. Ne riporto, qui, alcuni brevi passi particolarmente significativi.

"Dove se n'è andato l'universo?" esclama Shankara nel *Vivekacudamani* (483). "Chi l'ha fatto svanire? L'ho appena scorto ed ecco che esso è già sparito. O meraviglia di un miraggio!"

La meta della ricerca del Sé è, invero, quella di "risolvere l'universo del Brahman". Per ottenere questo "occorre stabilizzarsi fermamente nel proprio Sé". In che modo? "Come un re in mezzo al suo esercito". Da cui l'esortazione: "Rimani fermo e soddisfatto nel Brahman" (V., 265).

Bisogna, invece, distogliere e distaccare al massimo la mente dal Non-Sé: "Rinuncia a tutto ciò che è Non-Sé, generatore di sofferenza (V., 379). E, invece, al Sé che ogni attenzione va rivolta e concentrata, mentre, all'opposto, "per colui che persegue la conoscenza del Brahman non v'è morte peggiore della disattenzione" (V., 327).

L'unica vera realtà è il Sé: il Brahman, quel puro Sé divino che coincide col puro Sé di ciascun individuo umano, che coincide con l'Atman. "Questo [Brahman] tu sei", afferma la *Chandogya Upanishad* (6, 8, 7). Si tratta, ora, di riconoscere il Brahman come il proprio vero Sé (Atman). E, come dice la *Mundaka Upanishad* (3, 2, 9), "colui che conosce il Brahman lo diventa".

Diventare il Brahman: "si diventa ciò che si pensa" (*Maitry Upanishad*, 6, 34). Concentrare il pensiero sul Brahman per diventare il Brahman: ecco quello che il *Vivekacudamani* definisce "l'anelito a realizzare il Brahman" (V. 318). Tale trasformazione raffigura nei termini più pittoreschi e vivi: "Come il bruco, aspirando ad essere vespa, diviene vespa, così lo yogi, contemplando acutamente il reale, realizza il reale. E come il bruco, mettendo da parte ogni altro interesse, aspira intensamente ad essere solo vespa, così lo yogi, contemplando il Paramatman [cioè il Brahman], realizza il Paramatman" (V., 358-359).

"Spezza, dunque, ogni desiderio per gli oggetti dei sensi, pericolosi veleni forieri di morte; abbandona l'orgoglio di casta, di famiglia e di stato sociale; astieniti dall'agire, non identificarti col corpo, la mente, ecc., cose tutte irreali, e fissa la tua coscienza sull'Atman perché, in verità, tu sei il Testimone, tu sei il Brahman, privo di dualità, supremo, non contaminato dalla mente" (V., 179).

Nella suprema esperienza del Samadhi il Brahman-Atman si manifesta come quel "Sé interiore" che è "il Sé di tutti" e "il soggetto di tutto". Si rivela "puro", "incontaminato", "supremamente pacificato", "immutabile", "inafferrabile", "sottile" e pur "di grandezza ineguagliabile", "incomprensibile" e "al di là della mente e della parola". Nella sua "pienezza" è "felice" ed è, anzi, "la costante e piena beatitudine", ovvero "è della natura dell'essenza della beatitudine suprema". E' "il reale" e "il tutto", pur essendo "al di là dell'essere e del non essere" (V., passim).

La via ad una tale attuazione è de-identificarsi dal corpo e dallo stesso io empirico per identificarsi col Sé. Ai nostri tempi Sri Aurobindo distingue, da una disciplina positiva, una negativa consistente nel ripetere a se medesimi: "Io non sono il corpo" e poi "Io non sono la mente, non i movimenti, né i sensi, né il pensiero".

E' così che, "creando un abisso costante fra noi e le cose con cui abbiamo la tendenza ad immedesimarci, a poco a poco i veli andranno a cadere dai nostri occhi ed il Sé incomincerà a farsi visibile alla nostra esperienza". E' a questo punto che noi potremo concludere, in positivo: "Io sono Quello, il puro, l'eterno, il beato". Ed è così che, concentrando su "Quello" ogni nostra attenzione e ogni nostro pensiero e l'intero nostro essere, alla fine "diverremo Quello" (Aurobindo, vol. II, p. 55).

**36. Come nell'esperienza di Dio
noi possiamo approfondire
una conoscenza sapienziale
di profonde verità
relative non solo a Dio
ma allo stesso mondo creato**

Confida santa Teresa di Avila: "Stando un giorno in orazione mi fu rappresentato, in rapidissima visione, come le cose si vedano in Dio e come Egli le contenga in sé. Tuttavia non vidi nulla di preciso, nonostante che la visione sia stata molto chiara, per cui mi è impossibile parlarne" (T. di Gesù, *Vita*, c. 40, 9; *Opere*, p. 425).

Dal canto proprio, sant'Ignazio di Loyola "confessò, un giorno, a padre Laynez che una singola ora di meditazione a Manresa gli aveva insegnato più verità di quanta gliene avrebbero potute insegnare tutti gli insegnamenti di tutti i dottori presi insieme" (Bartoli-Michel, *Vita di sant'Ignazio di Loyola*, cit. da James, p. 410).

Narra il santo in terza persona nella sua autobiografia che un giorno, mentre sulla scalinata di un monastero era assorto in preghiera, "cominciò ad elevarglisi l'intelletto, come se vedesse la Santissima Trinità sotto forma di tre tasti, e giù tante lacrime e tanti singhiozzi, che non si poteva trattenere. Quella stessa mattina, mentre seguiva una processione che usciva di lì, non potè mai frenare le lacrime fino all'ora di pranzo, né, dopo pranzo, riusciva a parlare d'altro se non della Santissima Trinità: lo faceva con molti e diversissimi paragoni..." (Sant'I. di L., *Autobiografia*, c. 28; pp. 56-57).

Un'altra volta, "con grande gioia spirituale, gli si rappresentò nell'intelletto il modo con cui Dio aveva creato il mondo. Gli sembrava di vedere una cosa bianca da cui uscivano dei raggi, mentre Dio, da essa, faceva luce. Queste cose, però, non le sapeva spiegare, né si poteva ben ricordare di quelle illuminazioni spirituali che, in quel periodo, Dio gli stampava nell'anima" (c. 29; p. 57).

Ancora: mentre seguiva la messa nella chiesa di un monastero, "al momento dell'elevazione dell'ostia vide con gli occhi dell'anima come dei raggi bianchi che scendevano dall'alto; e benché a causa del molto tempo trascorso non riuscisse a spiegare meglio, tuttavia ciò che vide con l'intelletto chiaramente fu il modo con cui Gesù Cristo nostro Signore era presente nel Santissimo Sacramento" (ivi).

Si può aggiungere, a conclusione: "Le cose viste lo confermarono, allora, e gli diedero sempre tanta fermezza nella fede, da pensare spesso tra sé che, se non ci fosse la Sacra Scrittura che ci insegna le cose della fede, egli avrebbe deciso di morire per esse soltanto in forza di quanto aveva visto" (c. 29; p. 58).

Alla propria maniera un santo musulmano, Ibrahim ad-Dasuqi al-Qurashi (m. nel 676 dell'Egira o era musulmana / 1277 dell'era cristiana) ci conferma che "i mistici perfetti sono capaci di leggere quel che è scritto sulle foglie degli alberi, sull'acqua, sull'aria, sulla terraferma e sul mare, ed anche quel che è scritto sulla superficie della volta celeste, e quel che portano scritto in fronte uomini e *ginn* [démoni] circa la loro sorte in questo mondo e nell'altro, e quel che è scritto senza scrittura al disopra del sopra e al disotto del sotto" (Vacca, p. 206).

**37. La considerazione attenta
di certe esperienze di confine
ci permette di farci un'idea
di come, al limite, sia possibile
una coscienza onnicomprensiva
qual è, in sommo grado, quella divina**

La nostra coscienza umana è, d'ordinario, ben limitata, sì che ci riesce estremamente difficile anche solo immaginare quella che potrebbe essere una coscienza dilatata come quella divina o, ancora, come quella stessa di un soggetto umano che sia coinvolto in una esperienza cosmica.

In mancanza di verifiche dirette, ci possono essere di qualche aiuto le testimonianze di uomini e donne che abbiano avuto esperienze di confine. Tali sono le *esperienze fuori dal corpo* (in cui l'io si trova come proiettato al di fuori del proprio organismo fisico) e le *esperienze di premorte*.

Queste ultime, che ci interessano qui in maniera specifica, si possono avere in stato di morte clinica o in prossimità della morte, allorché per esempio viene a fermarsi per qualche istante il battito cardiaco, per poi riprendere, sicché il soggetto ha la sensazione come di tornare alla vita. Un altro esempio è di chi, poco prima di morire, ha attestato di "vedere" qualcosa di insolito, qualcosa di definibile come una manifestazione di quell'aldilà, cui il soggetto si stava avvicinando e come affacciando per entrarvi.

Non interessa, qui, tracciare quelle fenomenologie per intero, ma solo fermarsi a considerare una particolare esperienza, che di frequente si ha in quello stato: la cosiddetta "visione panoramica" della vita trascorsa su questa terra.

Così Raymond Moody riassume l'essenziale di tali visioni: "Non è possibile descrivere il riepilogo della vita se non in termini di ricordo, poiché il ricordo è il fenomeno umano che più si avvicina alla cosa, ma in realtà ha caratteristiche che lo differenziano dal ricordo. Innanzi tutto, avviene con una rapidità straordinaria. I ricordi,

quando vengono descritti in termini temporali, si susseguono rapidamente, in ordine cronologico. Altri non parlano di ordine cronologico: il ricordo è stato per loro istantaneo; tutto è apparso contemporaneamente e loro hanno potuto comprendere e assimilare tutto con un unico sguardo mentale. Ma comunque venga espressa, l'esperienza, su questo punto tutti sembrano concordare, si esaurisce in un istante di tempo terreno" (M., pp. 61-62).

Un esempio di visioni che si succedono in ordine di tempo ce lo offre, per esempio, la testimonianza di una donna: "Le immagini seguivano l'ordine cronologico della mia vita ed erano straordinariamente vivide: era come se fossi uscita fuori e le avessi viste vere, a colori e a tre dimensioni. E si muovevano. Per esempio, quando mi vidi rompere il giocattolo, vedevo tutti i movimenti. Non era come se rivedessi le cose nella prospettiva in cui le vedevo allora. Era come se la bambina che vedevo fosse qualcun altro, in un film, una bambina tra le tante che giocavano nel cortile della ricreazione. Eppure ero io. Mi vedevo fare quei gesti, ed erano i gesti che avevo realmente compiuto perché li ricordo bene" (M., p. 63).

Un altro soggetto ci offre, invece, un esempio di eventi rivissuti in contemporanea: "...Era tutta là la mia vita. Era tutta là contemporaneamente, voglio dire, non una cosa alla volta, che compariva e poi scompariva, ma tutto, tutto in una volta sola" (M. p. 65).

Un'esperienza di coscienza dilatata oltre ogni misura, oltre ogni nostra immaginazione, può essere vissuta in una situazione-limite come quella che si ha nel corso di una caduta di alta montagna. Ecco, in proposito, la significativa testimonianza del dottor Albert Heim: "Nel 1871, in compagnia di buoni camminatori, scendevamo, nella neve abbondante, dal Blauen Schnee al Saentis, verso la Seealp. Io andavo davanti. Sopra la Fehalp a circa 1800 metri, arrivammo al margine superiore di un ripido canalone di neve che si stende in diagonale tra due teste di roccia ben segnalate nel Siegfried Atlas, al foglio 240.

"Gli altri esitavano, io cominciai subito a scendere in scivolata controllata sui piedi. L'attrito dell'aria tendeva a portarmi via il cappello. Invece di lasciarlo andare commisi l'errore di volerlo trattenere. Questo movimento mi fece cadere.

"Ora non ero più in grado di controllare la caduta. Con la velocità del vento scivolai verso le rocce di sinistra, risalii l'orlo roccioso trovandomi sulle rocce voltato sulla schiena con la testa verso il basso, quindi volai nel vuoto per circa venti metri, fino a fermarmi poi # contro un cumulo di neve sotto la parete.

"Subito, appena caddi, capii che sarei andato a sbattere contro le rocce marginali e attendevo l'urto. Con le dita scavavo la neve per frenare e le punte delle dita mi sanguinavano senza che io sentissi alcun dolore. Udii distintamente i colpi che prendevo in testa e nella schiena contro le rocce, quindi il colpo sordo all'impatto quando toccai terra dopo i venti metri di caduta libera.

"Durante la caduta formulai un'infinità di pensieri, tutti coerenti e chiari. Ciò che pensai e sentii in un tempo tra i cinque e i dieci secondi non si può raccontare in un numero di minuti dieci volte superiore, Tutti i pensieri e le immagini erano concatenati e molto chiari, per niente confusi come nei sogni.

"Dapprima valutai le possibilità della mia sorte e mi dissi: la testa di rocce sulla quale tra poco verrò proiettato probabilmente cade verso il basso in una ripida parete in quanto non sono in grado di vedere il terreno sottostante; ora dipende tutto dal fatto se sotto la parete c'è ancora neve. Se è così la neve sarà stata sciolta dalla parete e pertanto si sarà

formato un orlo. Se cado su di esso me la cavo, se però sotto non c'è più neve senza dubbio cadrò sui detriti e, a questa velocità, la morte è inevitabile.

"Se quando sarò giù non sarò morto, e non sarò incosciente, dovrò subito prendere la bottiglietta di etere che, partendo dal Saentis, non ho più messo nello zaino dei medicinali ma nella tasca della giacca; dovrò poi mettere alcune gocce sulla lingua. Non devo perdere il bastone, forse mi può ancora servire. E quindi lo tenni saldamente in mano. Pensai di togliere e gettar via gli occhiali per non ferirmi gli occhi con qualche scheggia, ma ero così lanciato che non mi riuscì di eseguire alcun movimento con le mani.

"Un altro gruppo di pensieri e di immagini riguardava le conseguenze della mia caduta per gli altri. Mi dissi che, arrivato giù, non importa se ferito gravemente o no, in ogni caso, nei limiti del possibile, avrei dovuto gridare con tutte le mie forze : 'Non mi sono fatto niente!' Così i miei compagni, tra i quali mio fratello e tre amici, avrebbero potuto riprendersi dallo spavento e poter affettuare la discesa, abbastanza difficile, fino a raggiungermi.

"Pensai che, in ogni caso, non avrei potuto tenere la lezione inaugurale, quale libero docente, annunciata per cinque giorni dopo. Pensai come la notizia della mia morte sarebbe arrivata ai miei e li consolai con il pensiero.

"Poi vidi da una certa distanza, come su un palcoscenico, nel susseguirsi di numerose scene, tutta la mia vita passata. Vidi me stesso come l'interprete principale.

"Tutto era come rischiarato da una luce celestiale e tutto era bello, senza alcun dolore, senza paura, senza # angoscia. Anche il ricordo di esperienze molto tristi era chiaro ma privo di tristezza. Niente lotte né litigi, anche la lotta era divenuta amore. Pensieri sublimi e concilianti dominavano e legavano le singole immagini e una pace divina invadeva il mio animo come una splendida musica. Sempre più ero avvolto da un magnifico cielo azzurro con nuvole rosa e d'un viola delicato. Ondeggiando uscivo dolcemente, e senza angoscia, da questo cielo quando vidi che volavo nel vuoto e sotto di me c'era un pendio di neve" (Albert Heim, cit. da Presi, pp. 128-129).

**38. Dio è assolutamente necessario
a dare un senso alla nostra vita
e questo lo possiamo ben comprendere
non solo vivendo certe esperienze-limite
ma anche semplicemente rivivendole
attraverso una visualizzazione interiore**

Esperienza-limite è anche quella dell'approdo a Dio attraverso la disperazione: cioè realizzando come solo la fede in Dio ci consenta di uscire dalla disperazione di una vita priva di scopo e di senso.

E' un itinerario da percorrere in prima persona. Può essere, comunque, di aiuto ripercorrere esperienze altrui, come questa che Alphonse Gratry ebbe quando era studente in un collegio di Parigi. Attraverso una successione di pensieri freschi e un po' ingenui, come potevano essere quelli di un giovanissimo, egli è giunto ad una presa di coscienza autentica, profonda, essenziale.

Lasciamo a lui la parola: "Avevo allora diciassette anni e mezzo; godevo di tutta la felicità che può essere concessa a un ragazzo. Avevo appunto allora conseguito il secondo premio d'onore, il che mi *copriva di gloria* agli occhi dei miei condiscipoli; amavo immensamente i miei genitori, che erano felici e orgogliosi dei miei piccoli trionfi; avevo amici carissimi in collegio; godevo la più fiorente salute e una straripante pienezza di facoltà; ero tutto pervaso di fiducia e di gioia.

"Era una sera d'autunno; eravamo da poco rientrati in collegio dopo le vacanze; i convittori erano nel dormitorio, e ciascuno si era ritirato nella sua tramezza. Invece di spogliarmi, io m'ero seduto sul letto, immerso in mille piacevoli riflessioni sull'anno scolastico che si apriva. In breve cominciai nella mia anima il seguente discorso interiore, di cui il complesso e i particolari mi sono scolpiti nella memoria per l'eternità, comunque puerile ne sia stato il punto di partenza:

"Eccomi in second'anno di retorica; sono il primo della classe e del collegio, e forse il primo di tutti gli scolari di Parigi. Vincerò il premio d'onore? Non potrò forse conquistare tutti i primi premi nel concorso generale? *Tutti*, sarà difficile, ma tre o quattro sì, è molto probabile.

"L'anno prossimo, in filosofia, avrò probabilmente il premio d'onore; dopo di che m'iscriverò alla facoltà di Legge. Sarò il primo tra gli studenti di Legge? Avrò tanta scienza e tanta intelligenza quanto colui che ne avrà più di tutti? Perché no? Già me ne sono accorto: gli uomini lavorano poco; pochissimi uomini hanno volontà, perseveranza e energia; c'è una mollezza e una apatia generale; dunque io la vincerò, se lo vorrò fortemente, a forza di ardore, di lavoro e di tenacia.

"Imparerò a parlare e a scrivere; parlerò e scriverò tanto bene quanto quelli che parlano e scrivono benissimo. Sarò avvocato, un ottimo avvocato; non mentirò mai, perché ciò è assurdo, impossibile e disgustante; quando io difenderò una causa, si saprà ch'essa è giusta; quando io dirò qualsiasi cosa, si sarà certi che la penso. Conquisterò un'alta condizione e una grande ricchezza.

"Ma una professione non basta; ci vuole qualche cosa di meglio e di più grande; bisogna fare qualche cosa di bello. Scriverò qualche opera. Ah! ma in quale gruppo letterario quest'opera potrà collocarmi? Arriverò all'Accademia di Francia? Certamente. [In effetti Gratry verrà, un giorno, cooptato nell'Accademia]. Ma, ancora, a quale grado di gloria? a quello di La Harpe o di Casimiro Delavigne? Sarebbe bene... ma forse non è abbastanza... A quello di Voltaire, di Rousseau, di Racine, di Corneille, di Pascal? Oh, questo è forse troppa ambizione. Infine, non si sa mai.

"Ad ogni modo, è certo che ho davanti un bell'avvenire. Che felicità! Coraggio! Coraggio!

"Mio padre, mia madre e mia sorella saranno contenti; avrò molti amici; comprerò una casa di campagna molto vicina a Parigi; mi sposerò. Oh, quale ottima scelta farò! e quale amore!"

"Tale fu la prima parte del mio silenzioso discorso, che si fermò qui per dar luogo a una specie di contemplazione della felicità della mia vita. In quel punto Dio mi concesse

una visione meravigliosa per lucidezza, fecondità, movimento e bellezza. Io vedevo svolgersi la mia vita di anno in anno in una crescente felicità; vedevo le persone, le cose, gli avvenimenti, i luoghi. Vedevo il mio castello, i miei amici, la mia famiglia; la bella, # l'ammirevole compagna della mia vita; i miei figli, le gioie, le feste, l'intima felicità, la felicità condivisa.

"Non so quanto tempo durasse questa contemplazione; era una cosa magnifica e commovente; tutta la felicità della terra era concentrata in essa. Ma questa contemplazione procedeva per gradi; tutto andava sempre di meglio in meglio; io continuavo a dire: 'Ancora! ancora! e poi? e poi?'

"Così non potevo a meno di vedere che a quella certa epoca della mia felicità io avrei avuto quel dato numero di anni, e cominciai a pensare che allora mio padre sarebbe stato ben vecchio e che forse a quel tempo avrebbe dovuto morire... Mia madre gli sarebbe sopravvissuta, ma forse non più di dieci anni. E se mia sorella morisse prima di me, se il tale o tal altro morisse... Se io perdessi mia moglie... Si son visti uomini sopravvivere a tutta la loro famiglia, persino ai loro figli... Oh, quanto deve essere triste!

"Il sole scintillante, che un istante prima dorava la mia immaginazione, cominciava a diffondere tutt'altra luce; una larga e nera nube passava davanti al sole; tutto impallidiva, e giunsi inevitabilmente a dire: 'Dopo tutto questo, anch'io morirò! verrà un momento nel quale io sarò coricato sul mio letto, e mi dibatterò nell'agonia, e morirò e tutto sarà finito'.

"Dio dava alla mia immaginazione sempre la stessa forza; mi fece vedere, sentire e gustare la morte, come mi aveva fatto poco prima vedere, sentire e gustare la vita.

"Impossibile esprimere con quale verità io vidi la morte, la sentii tutta intera; essa mi fu mostrata, donata, svelata; nell'ora vera della morte non la vedrò più chiaramente, forse la vedrò e la sentirò con forza e lucidità incomparabilmente minori.

"'Tutto è dunque finito', mi dicevo; 'non più padre, non più madre; non esiste più, io non esisto più... non più sole, non più uomini, non più mondo, non più nulla. Io sono passato in un istante. Vedo ancora di qui i miei anni d'infanzia, li vedo dal mio letto di morte. Non è gran tratto dall'infanzia alla morte; è un giorno che finisce ben presto, è un sogno.

"'Ecco dunque la vita: tutti gli uomini nascono e muoiono così. Dal principio del mondo sino alla fine sarà sempre così, le generazioni si succedono e passano rapidamente, ognuno vive un istante e scompare. E' terribile!'

"Allora io vedevo quelle generazioni passare e scomparire, come greggi che vanno al macello senza pensarci; come i flutti di un fiume che s'avvicina a una cataratta, dove scendono ciascuno a sua volta, ma per restare sotterra e non ritrovare più il sole. Vedevo piccole onde nel fiume sorgere e sollevarsi un istante e in un batter d'occhio riflettere un raggio di sole, poi sprofondare. Quell'onda sono io; quelle che le sono più vicine sono gli esseri che ho amato; ma tutto è già sprofondato nell'abisso. A questa vista io restavo immobile e come inchiodato per la sorpresa # e il terrore.

"'Ma che vuol dire tutto ciò? Nessuno se ne preoccupa, si passa senza approfondire nulla, si vive come moscerini che danzano e ronzano in un raggio di sole; a che servono dunque queste apparizioni d'un istante nella corrente di quel fiume che trascorre? Perché si passa? Perché siamo venuti? A che serve?'

"Ero disperato; guardavo ancora con terrore l'abominevole e insolubile problema. La disperazione mi condusse allora a raccogliere le forze, e a cercare da qualche parte qualche appiglio. Può essere che tutto finisca lì? Può essere che tutto sia assurdo, inutile e

privo di senso? Le cose hanno un significato, e qual è? Se questo non è *tutto*, dov'è il resto e a che serve ciò ch'io vedo? Non vedevo nessuna risposta a queste domande, ma cominciai a pensare a Dio! Vi è dunque un Dio?

"Sempre più disperato, feci un nuovo sforzo; tutto il mio essere provò come un'energica concentrazione di tutte le sue forze verso il centro; rientrai in un istante a profondità che non avevo mai intravedute. D'un tratto, da quel baratro insondabile e misterioso partì un grido acuto, ripetuto, straziante, penetrante, capace di raggiungere gli estremi limiti dell'universo e di risuonare al di là, nel vuoto... o in Dio, se l'universo è abbracciato da Dio... – O Dio, o Dio! – gridai, e non ero il solo a gridare. C'era un altro che gridava in me, e dava al mio grido un'irresistibile potenza. – O Dio! o Dio! Luce! Soccorso! Scioglimi l'enigma... o mio Dio, fammi conoscere la verità, e io le consacrerò la vita intera.

"Tosto compresi che non avevo gridato invano; sentii che c'era, o che ci sarebbe stata, una risposta. Qualche cosa mi diceva, ma timidamente e di lontano, che evidentemente non c'era altra soluzione possibile se non la religione, ma ciò mi pareva insipido e non tratteneva del resto la mia attenzione. Solo ero uscito dalla disperazione, sentivo che la verità esisteva, che io l'avrei conosciuta, che vi avrei consacrato la vita intera" (Gratry, *I ricordi*, pp. 39-45).

Alphonse Gratry, il futuro padre Gratry, è un intellettuale che riflette per lunghe serie di raziocini: cioè attraverso una successione di idee che si snodano "chiare e distinte", per quanto si alimentino ad una profonda vita interiore. L'esempio che segue è, invece, di un semplice pastore analfabeta, il quale perviene a conclusioni sostanzialmente analoghe in virtù di una pura e semplice intuizione chiaroveggente.

Il pensatore esistenzialista cristiano e russo-ortodosso Nicolai Berdiaev ricorda la figura di Akimushka. Questi era "un semplice contadino, destinato a sostenere fatiche pesanti; di vista scarsa, faceva l'impressione d'uno che di continuo dovesse inciampare e cadere. Era analfabeta" e nondimeno "era all'altezza di affrontare i più difficili temi di mistica, quelli che particolarmente hanno interessato la mistica germanica...

"Una volta Akimushka mi raccontò di un caso straordinario che gli era accaduto quando era ragazzo. Allora faceva il pastore: stava appunto pascolando il gregge, ed ecco che ad un tratto gli passò per la mente che Dio non c'è; allora il sole cominciò ad offuscarsi ed egli si trovò immerso nella tenebra. Akimushka s'accorse che, se Dio non c'è, allora non c'è nulla; esiste soltanto 'nulla' e tenebra. E ad un tratto il sole tornò ad accendersi ed egli di nuovo credette che Dio c'è: il 'nulla' tornò ad essere il mondo.

"Akimushka forse non aveva mai sentito parlare di Mastro Eckardt, di Jacob Boehme; egli parlava di una sua esperienza, d'una sua molto originale esperienza del genere di quelle che ci hanno descritto i grandi mistici" (B., pp. 227-228).

Leggere più volte con attenzione estrema brani come i due riportati in questo capitolo ci può essere di qualche aiuto se noi vogliamo, almeno in qualche misura, metterci idealmente nei panni di chi ha tali esperienze. E' tuttavia evidente che queste possono avere il loro significato pieno solo se consumate sulla propria pelle.

39. Quale atteggiamento conviene tenere dinanzi a Dio, in rapporto con Lui? Il credente può essere in proposito

**illuminato e confortato e corroborato
dalla pratica di immedesimarsi nei santi
anche in virtù di una interiore visualizzazione
immaginando di rivivere le loro esperienze in proprio**

"Nell'eseguire l'abluzione [che precede la preghiera] Ali Zein al-Abidin (m. nel 99/717) diventava di un pallore terreo. Gliene domandavano la ragione e lui rispondeva: 'Non sapete in presenza di Chi sto per comparire?' (Vacca, 58).

Passando dall'ambito musulmano a quello cristiano, un punto di riferimento classico e - aggiungerei - d'obbligo si può trovare certamente nella figura di santa Teresa d'Avila, così come viene caratterizzata, sotto un tale aspetto, da Walter Nigg nel suo libro *Grandi santi* (pp. 161-162): "Per Teresa, il parlare con Dio # non è cosa semplicemente naturale... Il misterioso contatto, che nelle preci avviene tra Dio e la creatura umana, essa lo ha sentito come la cosa più immensa, a nulla paragonabile, che impone riverenza costante. Da questa convinzione sono fluite le sue parole ammonitrici: 'Se volete parlare con Dio, dovete parlargli con quell'attenzione che un tal Signore richiede; è giusto che consideriate chi sia Colui con cui parlate e chi siete voi; così almeno potrete parlare con convenienza' (dal *Cammino di perfezione* [C. 22]).

"A un'orazione, nella quale la persona non è atterrata dalla sua inaudita presunzione come da un fulmine, Teresa neppure voleva dare tale nome, per quanto veloci si muovessero le labbra. Nei confronti di questa santa spagnola si ha la sensazione che una persona cerchi finalmente di nuovo abboccamenti diretti con Dio, che senta la temerarietà di un tale tentativo, che percepisca sino alle ultime fibre che cosa vuol dire, da piccolo individuo senza meriti, osare di rivolgere la parola a Dio.

"Già la sola constatazione che Teresa parla dell'Onnipotente come di 'Sua Divina Maestà' ci indica la grande diversità del suo sentimento dalla spensieratezza scipita della maggior parte dei cristiani, i quali con confidenza inopportuna danno a Dio incessantemente del tu quasi fosse un loro simile.

"Teresa ha lottato lungo tempo per trovare la forma degna di questo contatto personale con Dio... Si è messa con energia estrema alla ricerca del modo adeguato di parlare con Dio, finché si è dolorosamente resa conto che la creatura umana per forza propria è incapace di rivolgere la parola all'eterno Tu come si addice. Soltanto in dono poteva toccare agli uomini questa grazia".

Tale è la corretta premessa di un rapporto personale dell'anima con Dio che può divenire molto intimo: al limite, nuziale. Cediamo la parola alla stessa Teresa d'Avila, la quale nell'opera *Pensieri sull'amore di Dio* svolge un commento mistico di alcune espressioni contenute nel Cantico dei Cantici. Facendo perlopiù astrazione da queste ultime ("Mi baci col bacio della sua bocca" e anche "Migliori del vino sono le tue mammelle, spiranti fragranza", Cant. 1, 2) la cui stessa interpretazione letterale può invero differire da traduzione a traduzione, mi limiterò qui a stralciare qualche brano che appare più di testimonianza delle esperienze spirituali della santa di Avila.

Scriva Teresa che il Signore, "quando nella sua misericordia vuole esaudire la domanda della sposa, comincia a mostrare all'anima una amicizia così stretta che non può essere compresa se non da chi ne ha l'esperienza".

Come è possibile percepire una tale presenza? "Si sente nell'interno dell'anima una così grande soavità che ben si comprende esser il Signore vicino. Non si tratta di semplici

sentimenti di devozione, pieni di tenerezza, che fanno versar lacrime abbondanti sulla passione del Signore o sui nostri peccati, perché nell'orazione di cui parlo, e che io chiamo *orazione di quiete* per ragione della calma in cui adagia le potenze, sembra che l'anima si trovi in possesso di ciò che desidera.

"Vero è che talvolta la cosa può avvenire diversamente, specialmente quando la soavità non assorbe l'anima del tutto, ma nel caso anzidetto pare che quella pace fortifichi l'uomo interiormente ed esteriormente, come se gli venga immessa nelle midolla un'iniezione dolcissima, simile a una squisita fragranza; oppure come se uno entri d'improvviso in una stanza tutta impregnata di profumi, non di una specie sola, ma di molte e diverse: non si sa quali siano, né donde provengano, ma se ne rimane completamente impregnati.

"Altrettanto mi sembra di quest'amore dolcissimo del nostro Dio. Penetra nell'anima, e con tanta soavità che ella ne rimane pienamente soddisfatta, senza tuttavia comprendere come, né da che parte le sia entrato un tal bene. Non vorrebbe più perderlo, non muoversi, non parlare e neppure guardare, per paura di vederselo sfuggire.

"[...] Qui il Salvatore vuol mostrare all'anima che Egli intende unirsi a lei in amicizia così stretta da non più avere fra loro alcuna cosa divisa.

"Grandi verità le vengono allora comunicate. E questo lume, mentre da una parte l'abbaglia sino a non farle comprendere ciò che in lei avviene, le fa vedere dall'altra la vanità di tutte le cose del mondo. Non vede il buon Maestro che così l'istruisce, ma comprende che sta con lei. E si ritrova così bene edotta, con effetti così grandi e con tanta energia per il bene da non riconoscersi più, sino a non voler dire né fare altra cosa che lodare il Signore.

"Quando si trova in questo gaudio, vi è talmente assorta e inabissata da sembrare che non sia più in sé, ma in preda a una ebbrezza divina.

"[...] Piaccia a Dio, figliole mie [dice Teresa alle sue carmelitane], di farvi comprendere – o, a meglio dire, gustare, perché altrimenti non potreste comprendere – il godimento dell'anima che vi è provata! Se ne stiano pure i mondani con i loro domini, con le loro ricchezze, con i loro piaceri, onori e banchetti! Supposto pure, benché impossibile, che questi beni si possano godere senza le angustie che ne sono inseparabili, la felicità che procurano non arriva, neppure in mille anni, ad equiparare il contento che gusta l'anima in un solo istante, dopo che Dio l'ha elevata a questo stato. Dice san Paolo 'che tutti i patimenti del mondo non hanno proporzione con la gloria che speriamo' [più esattamente: 'che si manifesterà in noi', Rom. 8, 18].

"[...] Eccetto il caso di una persona che Dio chiami per vie straordinarie, come un san Paolo a cui apparve elevandolo d'un tratto alla più alta contemplazione e parlandogli in modo da lasciarlo assai perfezionato, ordinariamente il Signore accorda queste grazie e questi suoi eccelsi favori ad anime che hanno molto sofferto per Lui, desiderato molto il suo amore e procurato il suo gradimento in tutti i loro atti. Si sono stancate per lunghi anni nella meditazione e nella ricerca dello Sposo. Disgustatissime delle cose del mondo, si sono fermate nella verità, ed ora cercano la pace, la soddisfazione e il riposo soltanto là dove sanno di trovarne. Si mettono sotto la protezione di Dio, e non desiderano più nulla".

A un certo punto Teresa d'Avila si richiama alle parole della sposa del Cantico "M'introdusse nella cella del vino e ordinò in me la carità" (Cant. 2, 4). "Queste parole", commenta Teresa, "mi fan pensare che la sublimità di questa grazia sia molto grande.

"Si può dare a bere del vino in maggior o minore quantità; poi, da un vino buono passare a un altro migliore, e inebriare, ubriacare una persona più o meno fortemente. Così delle grazie di Dio. A uno il Signore dà il vino della divozione in poca quantità, a un altro ne dà di più, e a un terzo in tal maniera da cominciare a trarlo fuori di sé, dalla sua sensualità e da tutte le cose del mondo. Ad alcuni dà gran fervore nel suo servizio; ad altri dà impeti, e ad altri amore del prossimo sì ardente da non far ad essi sentire – tanto ne sono accesi – le fatiche che ne devono sostenere. Tuttavia le parole della sposa indicano una misura assai più grande.

"Dice che è stata introdotta nella stessa cantina affinché vi si arricchisse senza alcuna misura. Sembra che il re non voglia nulla sottrarle, ma che beva quanto vuole e s'inebrii pienamente, attingendo a tutte le diverse qualità di vino di cui abbonda quella celeste cantina.

"Ne goda tutte le delizie, ne ammiri tutte le grandezze, né mai tema di perdervi la vita bevendo in sì gran copia da superare la debolezza umana. Muoia pure in quel paradiso di delizie! Morte avventurata quella che così fa vivere!... Sì, può avvenire anche questo.

"Sono così grandi le meraviglie che allora l'anima comprende, sia pure non conoscendone il modo, che ne rimane come alienata: cosa che ci fa conoscere con le parole 'Ordinò in me la carità' [che nel Cantico seguono immediatamente quelle dianzi citate].

"[...] Insomma non è a dire di quanta utilità sian coloro che, dopo essersi intrattenuti con Dio qualche anno nel godimento delle sue delizie e dei suoi favori, accettano di servirlo anche nelle cose penose, nonostante che per esse debbano sacrificare così dolci consolazioni.

"Quei loro fiori di opere, usciti e sbocciati sull'albero di un così intenso amore, hanno un profumo che dura a lungo. Giova di più un'anima sola di queste con le sue parole ed opere, che non un gran numero di altre, le cui opere siano frammiste alla polvere della loro sensibilità o di qualche loro interesse.

"[...] Gran sollievo per un'anima abitualmente immersa nelle delizie della contemplazione è vedersi circondata da croci, travagli e persecuzioni. La sofferenza le è di grandissima gioia, anche perché non prova in esse quell'indebolimento e consunzione di energie che deve produrre la contemplazione quando le potenze vi si sospendono di frequente. Perciò l'anima ha ragione di domandar patimenti. Non conviene star sempre nella gioia senza aver mai da soffrire.

"Questo ho io osservato attentamente in alcune persone, il cui numero, purtroppo, non è che assai esiguo, a causa dei nostri peccati. Più esse sono innanzi in quest'orazione e inondate di maggiori delizie, più si consacrano ai bisogni del prossimo, specialmente alle necessità delle anime..." (Teresa di Gesù, *Pensieri sull'amore di Dio*, capitoli 4-7; *Opere*, pp. 1008-31).

Un significativo riscontro possiamo trovare nell'epoca nostra, nella figura di un'altra Teresa, per esempio nelle parole che un biografo dedica alla preghiera di Madre Teresa di Calcutta: "Guardare madre Teresa in preghiera è un'esperienza straordinaria: in quel momento diventa tutt'uno col suo Dio e null'altro ha più importanza. Quando si china per sfiorare il pavimento con la fronte in segno di reverenza, la sua resa è totale" (Chawla, p. 243).

Come dalla preghiera, come dall'intimo colloquio di madre Teresa di Calcutta con Dio scaturisca tutta una fioritura di buone opere altamente sociali è, ai nostri giorni,

universalmente noto. Anche qui si conferma il valore di quella comunione con Dio che diviene cooperazione all'opera divina e, diciamo pure, complemento umano della divina creazione dell'universo.

Si è visto come l'autentico santo si atteggia di fronte a Dio allorché ardisce parlare con Lui e tributargli l'adorazione. Ma, come scriveva il padre Sertillanges, "tutti i nostri atti hanno modo di trasformarsi in culto. Le nostre mattine e le nostre sere possono incontrare Colui che si nasconde di giorno e brilla anche di notte; e il nostro andare e venire l'onorerà, se vogliamo, come se si trattasse di evoluzioni spirituali.

"Il nostro risveglio ci rivolge a lui, il nostro riposo ci prosterna, se come Gesù, noi diremo: *'Ecce venio; Ecco vengo, Signore'* e se la sera, ancora come Gesù in procinto di dormire il gran sonno, diremo: *'Nelle tue mani, o Signore, raccomando il mio spirito'*.

"La presenza di Dio in tutte le cose è come un appuntamento: incontrandolo sempre in tutto, possiamo sempre inabissarci in una adorazione filiale.

"Dovrei essere con Dio più che non con i miei oggetti, e in questi lodare Dio più dell'uso che ne faccio; perché la loro prima utilità per me e per essi è proprio questa. Dovrei frequentare Dio più che non gli amici e quelli della mia casa, perché il loro amore non è per parte loro se non un riflesso e una iniziazione, e da parte mia non è che un mezzo e un simbolo del mio amore adorante" (cit. da Plus, pp. 208-209).

Presenza di Dio, incontro con Lui in ogni atto della nostra esistenza di uomini, adorazione che diviene cooperazione, amore contemplativo che diviene amore attivo. Noi siamo all'alta scuola dei santi, dove si impara imitandoli, dove si impara rivivendo le loro intime esperienze e facendole nostre.

Quanto più sapremo immedesimarci nei santi (sia pure nella maniera più inadeguata), quanto più sapremo visualizzare noi stessi nell'atto di un tale immedesimarci, tanto meglio potremo imparare da loro ed esserne illuminati e confortati, alla loro sequela, nel lungo difficile cammino verso l'attuazione del nostro sommo ed unico vero Bene.

**40. Attraverso una immedesimazione visualizzante
ci si può anche immergere
in quell'atteggiamento di fede
di fiducioso abbandono
che è proprio degli autentici santi**

Cercando il più possibile di rivivere le esperienze dei santi visualizzando noi stessi in situazioni analoghe possiamo, ancora, comprendere come il loro abbandono fiducioso alla divina Volontà li aiuti non solo nella vita interiore, ma nella stessa azione.

Quanto alla vita interiore: "Mettetevi davanti a Dio come una tela in attesa", diceva una superiora a santa Margherita Maria (Plus, p. 149).

Quanto alla stessa azione, possiamo ancora attingere dalla biografia di Madre Teresa dianzi citata: "Quando la guardo inginocchiarsi davanti all'altare, che alternativa ho se non di prendere in considerazione l'imperscrutabile fattore divino? Quasi a voler dissipare i miei dubbi, una volta Madre Teresa mi disse: 'Io sono una matita nelle mani del Signore.

Ancor oggi, Dio ci mostra la Sua umiltà ricorrendo a strumenti deboli e imperfetti quali noi siamo'. E non solo lo diceva, ma ne era profondamente convinta. In che modo spiegare l'eccezionalità del suo operato?" (Chawla, pp. 243-244).

Si può anche dare una fede allo stato puro, senza conforto alcuno di interiore esperienza. Come rileva un suo biografo, negli ultimi tempi della sua vita terrena santa Teresa di Lisieux è stata tormentata a lungo da atroci dubbi e tentazioni contro la fede, ai quali ha reagito con atti di fede reiterati e continui. Così ella ricorda: "Credo di avere compiuto più atti di fede da un anno a questa parte, # che in tutta la vita. Ad ogni nuova occasione di lotta, quando il nemico mi provoca... volgo le spalle all'avversario senza degnarlo di uno sguardo; corro verso il mio Gesù, gli dico che sono pronta a versare fino all'ultima stilla di sangue per testimoniare che esiste un Cielo...

"Nonostante questa prova, che mi toglie ogni godimento, posso dire tuttavia: 'Signore, tu mi colmi di gioia in tutto quel che fai' (Salmo 91). Perché esiste forse una gioia più grande che soffrire per tuo amore?...

"Il velo della fede non è più un velo per me, è un muro che si alza fino ai cieli e copre le stelle... Quando canto la felicità del Cielo, il possesso eterno di Dio, non provo gioia alcuna, poiché canto semplicemente ciò che voglio credere...

"Non ho mai sentito come ora quanto il Signore è dolce e misericordioso: mi ha mandato questa prova soltanto quando ho avuto la forza di sopportarla... E' così dolce servire il buon Dio nella notte della prova; non abbiamo che questa vita per vivere di fede!" (Joulin, pp. 56-57 e 58).

**41. La medesima pratica ci può consentire
in qualche pur piccola misura
di rivivere l'esperienza dell'amore di Dio
che non solo si esprime
nel desiderio di conoscerlo
e di vivere in stretta comunione con Lui
ma si traduce in amore del prossimo
specialmente del prossimo che soffre
e in forte impegno nella sfera temporale**

"Tutto quel che non tende a Dio si disfa come una nuvola", diceva ar-Rabi ibn Khaitham (m. nel 67/689; Vacca, p. 54).

Parlando dell'amore di Dio, san Camillo De Lellis disse "che restava stupito come la creatura non amasse perdutamente il suo Creatore" (Suor Gesualda, p. 299).

L'amore di Dio si traduce nel desiderio di conoscerlo, anche per meglio partecipare alla sua vita. Ecco un pensiero di un santo musulmano. Diceva Abu Bakr ibn Mohammed al-Kattani (m. nel 322/954): "Conoscere Dio è uno dei modi più perfetti di servirlo. Dio osservò una parte dei suoi servi e li riconobbe incapaci di conoscerlo, allora li incaricò di servirlo" (Vacca, p. 161).

Quello di approfondire una conoscenza di Dio (sempre naturalmente per sua grazia) è compito che impegna l'uomo personalmente. Quando pure si faccia guidare da un testo sacro, il cercatore di Dio deve sforzarsi al massimo di rivivere quell'insegnamento in prima persona. E questo principio va applicato a qualsiasi apprendimento spirituale.

Significativo è un aneddoto della vita di Sri Yukteswar, narrato da Yogananda. In occasione di una sua prima visita a Sri Yukteswar, un celebre *pandit* con ostentato zelo "fece tremare le travi dell'*ashram* recitando altisonanti brani dal Mahabharata, dalle Upanishad, dalle *bhasya* (commentari) di Shankara.

"Sono qui in attesa di ascoltarvi! Il tono di Sri Yukteswar era interrogativo, come se fino allora avesse regnato un profondo silenzio. Il *pandit* era sconcertato.

"Citazioni ne sono state fatte in sovrabbondanza'. Le parole del Maestro mi diedero un convulso di ilarità, mentre stavo accosciato nel mio angolo, a rispettosa distanza dal visitatore. 'Ma quale commento originale potete espormi, traendolo dall'unicità della vostra vita individuale? Quali sacri testi avete assimilati e fatti vostri? In qual modo quelle eterne verità hanno rinnovato il vostro essere? Siete soddisfatto d'essere una nuova macchina parlante che ripete meccanicamente le parole altrui?'

"Mi do per vinto! Il dispiacere dello studioso era comico. 'Non ho conseguito alcuna realizzazione interiore'" (Yogananda, pp. 129-130).

Abu Amr ibn Ibrahim az-Zugiagi (IV secolo) diceva: "Chi parla di uno stato spirituale che non ha ancora raggiunto, è causa di errore per chi ascolta, e Dio gli nega il conseguimento di quello stato" (Vacca, p. 162).

Fin troppo si dovrebbe dire sull'argomento dell'amore di Dio nelle varie forme che può assumere. Qui mi limito a proporre una serie di *flashes* che possono invero presentarsi abbastanza staccati l'uno dall'altro, e ne affido i collegamenti alla capacità intuitiva del lettore.

Passiamo a quell'applicazione dell'amore di Dio che si traduce nelle forme dell'amore del prossimo. Il prossimo è quel che è, non sempre simpatico. Amare i simpatici, gli amabili, lo fanno anche i pagani, direbbe Gesù. L'amore cristiano, invece, scava nella personalità del prossimo fino a trovarvi quella divina Presenza che è il suo bene potenziale, anche la sua potenziale amabilità.

Così santa Teresa di Lisieux si rapporta ad una persona particolarmente antipatica, ricambiando il suo comportamento ostile con una reazione di amore concentrato: "C'è in comunità una consorella, la quale ha il talento di dispiacermi in tutte le cose: le sue maniere, le sue parole, il suo carattere mi sembrano molto sgradevoli. Tuttavia è una santa religiosa che deve essere graditissima al Signore.

"Perciò io, non volendo cedere all'antipatia naturale che provavo, mi sono detta che la carità non deve consistere nei sentimenti, bensì nelle opere. Allora mi sono dedicata a fare per questa consorella tutto ciò che avrei fatto per la persona più cara. Ogni volta che la incontravo, pregavo il buon Dio per lei, offrendogli tutte le sue virtù e i suoi meriti... Spesso, anche durante le ore di lavoro, avendo a che fare per ufficio con questa

consorella, quando i miei contrasti intimi erano troppo violenti fuggivo come un disertore.

"Poiché ignorava assolutamente quello che provavo per lei, mai ha supposto i motivi della mia condotta, e rimane persuasa che il suo carattere mi sia piacevole. Un giorno in ricreazione mi ha detto press'a poco queste parole, tutta contenta: 'Mi potreste dire, suor Teresa di Gesù Bambino, che cosa vi attira verso di me, perché ogni volta che mi guardate vi vedo sorridere?' Ah, quello che mi attirava era Gesù nascosto in fondo all'anima di lei... Gesù che rende dolce quel che c'è di più amaro. Le risposi che sorridevo perché ero contenta di vederla" (Joulin, pp. 50-51).

Al sopportare con amore gli antipatici ben si connette il sopportare le imperfezioni. L'attenzione va rivolta a quel nucleo di potenzialità divina che nell'intimo dell'uomo inhabita. Per amore di quel germe di divinità si farà del tutto perché esso si svolga ed emerga e produca frutto. Si agirà con tutta la necessaria energia e pur con tutta la necessaria delicatezza e pazienza. La pazienza degli uomini sarà, così, imitazione della lunga pazienza di Dio.

Diceva san Filippo Neri che l'uomo va preso com'è, con tutti i suoi pregi e difetti. Noi possiamo additargli la via del bene, ma non pretendere che tutti percorrano fino in fondo quella della santità. Sta a noi fare concessioni alla natura umana dell'uomo per elevarlo, senza che se ne accorga, spiritualmente (Pucci, pp. 140-141).

"Quando l'architetto del campanile di Pisa vide con terrore che il terreno cedeva, ebbe per un momento il pensiero di gettar tutto a terra. Ma si trattenne, e continuò a costruire, nonostante la pendenza.

"Anch'io", commenta il padre Plus, "sognavo un edificio alto e diritto. Ahimè, quanta stortura, invece! Gli è che avevo dimenticata la vera natura del suolo. Ci furono cedimenti e falle. Pazienza! Cercherò di compiere il mio capolavoro nonostante le crepe, di compiere e perfezionare la mia vita 'pendente'" (Plus, p. 125).

Non bisogna disprezzare le forme di religiosità più popolari ed umili. Un giorno, parlando a Ramakrishna, il suo giovane discepolo Naren (che sarà, poi, assai noto come Vivekananda) denunciava con la sua abituale foga le pratiche di certe sette. Replicò il Maestro: "Figlio mio, ogni casa ha una porticina posteriore. Perché non si avrebbe la libertà di entrare da quella, se lo si desidera? Ma naturalmente io sono d'accordo con te, che la porta principale è la migliore" (Rolland, p. 162).

Tra le forme dell'amore del prossimo va considerato in modo particolarissimo l'amore del prossimo sofferente.

Dalla biografia di san Filippo Neri, da cui si è già attinta una riflessione: prima di impegnarsi negli ospedali Filippo "aveva adorato e pregato un Cristo bellissimo, luminoso, assiso su un trono di stelle nella gloria dei cieli, mentre il vero Cristo era lì, in quelle corsie maleodoranti, in preda a sofferenze atroci quanto quelle del Golgota" (Pucci, p. 81).

Chi vede nel Cristo il Dio incarnato rinviene la presenza di Lui in ogni uomo, soprattutto in coloro ove il Cristo è come prigioniero e anela a venire liberato. Dio appare ben presente e, si può aggiungere, crocifisso in ogni uomo sofferente, infermo, oppresso, anche nel più miserabile e peccatore.

Nello scorgere in ciascun infermo la presenza crocifissa di Gesù, san Camillo De Lellis si sentiva irresistibilmente indotto a rivolgere all'infermo stesso un vero culto di adorazione. Tanto egli vedeva il Cristo negli infermi, da chiamarli i suoi dèi. Di fronte a

qualcuno dei più ributtanti si inginocchiava esclamando: "Signor mio, anima mia, che posso fare io per vostro servizio?" (Suor Gesualda, p. 286).

A volte qualche infermo ingiuriava san Camillo e giunse a sputargli in viso e a percuoterlo. Ma lui diceva: "Gli infermi mi possono non solo comandare, ma far bravate, dirmi ingiurie e villanie come miei veri e legittimi padroni" (S. G., p. 200).

Viene spontaneo un riferimento a Madre Teresa. In una intervista le fu rivolta questa domanda: "Quando ci si trova di fronte a una persona affetta da un handicap fisico, ammalata di lebbra e brulicante di vermi, il doverla toccare può suscitare il dubbio".

Risposta di Madre Teresa: "Questa è paura, non # dubbio".

"Come la si supera?"

"Prima di tutto con la preghiera. Ma, se si ama davvero quella persona, accettarla diventa più facile, e si riesce a farlo con gentilezza e affetto. E' un'opportunità per tradurre in pratica il tuo amore per Dio. Perché l'amore comincia nella propria casa e le scritture ce lo spiegano con chiarezza. Gesù ha detto: 'Tutto ciò che farete a un mio fratello, l'avrete fatto a me. Se darete un bicchiere d'acqua nel mio nome, lo avrete dato a me. Avevo fame, ero nudo, ero solo...' La fede è un dono che Dio ci concede attraverso la preghiera. Il frutto del silenzio è la preghiera, il frutto della preghiera è la fede e il frutto della fede è l'amore, il frutto dell'amore è il servizio e il frutto del servizio è la pace. Ed ecco che il ciclo si compie per intero"

"Da dove attingete la vostra forza?"

"La Messa è il cibo spirituale che mi sostiene. Non potrei rinunciarvi neppure per un giorno o un'ora. Nell'Eucaristia, vedo Cristo nell'ostia. Negli *slums*, vedo Cristo nelle desolanti sembianze del povero, nei corpi devastati, nei bambini, nei morenti. E' così che diventa possibile il lavoro" (Chawla, pp. 251-252).

Nel trattare con le persone, soprattutto con le più umili e sofferenti, la carità vuole esprimersi in forme sempre meno impersonali e meccaniche; vuole rivestirsi di delicatezza e tradursi in finezza, per attuare con chi ne beneficia il rapporto umano più autentico e profondo.

"Uno dei tratti essenziali di Madre Teresa è di concedere tutta la sua attenzione a ciò che fa o alla persona con cui parla" (C., p. 241).

Nel corso di una intervista, alla domanda "Perché le sorelle [missionarie della Carità] hanno un'aria sempre così felice?" Madre Teresa replica: "Vogliamo che i poveri si sentano amati. Non possiamo presentarci a loro con il volto triste. Dio ama chi sa dare con allegria, e dà di più a chi dà con gioia" (C., p. 250).

Chi cura l'infermo serve ed aiuta e soccorre e conforta e attivamente ama e adora la presenza in lui del Dio crocifisso. Ora non solo chi cura l'infermo, ma l'infermo stesso e chiunque soffra per qualsiasi causa ha una parte da svolgere, associato com'egli è alle sofferenze del Cristo. In quella comunione dei santi, quel che ciascuno opera di buono, fosse pure col solo pensiero, va a beneficio non solo di lui, ma degli altri. E, poiché il pensiero stesso è creativo, un pensiero positivo e buono, un pensiero d'amore può produrre i suoi effetti anche sul piano della realtà più concreta e fisica.

Cediamo ancora la parola al biografo di Madre Teresa: "Un aspetto molto particolare dell'attività dei Compagni di lavoro [di Madre Teresa di Calcutta] è costituito dal rapporto con gli ammalati e i sofferenti che, a causa di un handicap, dell'età avanzata o della malattia, non possono esercitare alcuna attività concreta.

"Ognuno di essi è legato a un Missionario della carità, fratello o sorella, cui offre la propria sofferenza e le proprie preghiere, incentivandolo così a lavorare con maggior energia e dedizione. In pratica, l'uno è un 'secondo sé' dell'altro, e tale comunanza spirituale ha contribuito a dare significato a molte esistenze segnate nel dolore, in quanto la sofferenza viene accettata come forma di redenzione" (C., pp. 138-139).

Un tale concetto viene espresso con grande forza e chiarezza in una lettera di Madre Teresa a Jaqueline de Decker, datata Calcutta, 13 gennaio 1953: "Mia cara figlia Jacqueline, sono felice che tu abbia acconsentito a unirti ai membri sofferenti delle Missionarie della Carità. Il nostro scopo è di saziare la sete di Cristo sulla croce prodigandoci per la salvezza e la santificazione dei poveri degli *slums*. Chi potrebbe riuscirci meglio di te e di quelli che come te soffrono? Per saziare questa sete c'è bisogno di un calice, e tu e gli altri, uomini, donne e bambini, vecchi e giovani, ricchi e poveri, siete tutti chiamati a essere quel calice. Davvero, dal tuo letto di dolore tu puoi fare di più di quanto sia possibile a me, che sono saldamente in piedi. Ma noi due insieme possiamo fare tutto nel Suo nome, tutto ciò che può rafforzarci nel nostro impegno.

"[...] Ciascuna sorella avrà un compagno, un secondo sé che le scrive, la pensa e prega per lei... Sono sinceramente felice e grata al Signore per averti accanto come tale.

"Che Dio benedica la mia cara Sorella, tua in Gesù Madre Teresa" (C., pp. 144-145).

Si partecipa alla croce del Cristo non solo soffrendo di infermità o di altri mali in maniera, per così dire, più passiva, ma altresì operando, per il regno di Dio e per il vero bene degli uomini, attraverso difficoltà di ogni genere. In un aneddoto della sua vita, san Giovanni Bosco esprime questo concetto nella muta eloquenza di un gesto, compiuto senza aggiungere una sola parola.

Siamo ai primi inizi della grande opera salesiana. Alla propria madre, la famosa Mamma Margherita, che gli è accanto, don Bosco ha affidato la cura di una vasta casa che ospita decine di ragazzi raccolti dalla strada. Ma il lavoro è quanto mai faticoso e improbo e ad un certo punto lei ha un momento di crisi. "Non ne posso più!" grida. E, volta al figlio: "Tu vedi quanto io lavoro, ma la mia fatica è ripagata molto male! Questi ragazzi si fanno insopportabili! Oggi la biancheria messa ad asciugare la trovo calpestata per terra, ieri correvano in mezzo a quel povero orto! C'è chi a sera torna con gli abiti a pezzi, chi mi nasconde le camicie, chi viene a prendersi le pentole per giocare... gli sembra la cosa più naturale del mondo... E io cerco, e mi ci vogliono ore per ritrovare tutto. Sono stufa, stufa. Ero ben più tranquilla a casa nostra, ai Becchi. Quasi quasi me ne torno là".

Don Bosco lascia che la mamma si sfoghi ben bene. Quando infine lei tace, egli, senza dir nulla, alza la mano a indicare il Crocifisso appeso al muro. Lei subito comprende: "Hai ragione, Giovanni, hai ragione", dice. E torna in cucina a rimettersi il grembiule" (Auffray, pp. 65-66).

La misura dell'amore è nella capacità di sacrificio. Da un libro di meditazioni del padre Plus riporto questi due pensieri, che egli cita. Il primo è: "Chi non sacrifica nulla, non ama. Chi sacrifica poco, ama poco. Chi sacrifica tutto, ama totalmente". Il secondo: "L'amore non si riposa che nel sacrificio di tutto" (Plus, p. 261).

Si rammenti uno dei più bei vocativi che santa Teresa d'Avila usa rivolgendosi a Dio: "O mio sovrano Bene, o mio Riposo" (T. di Gesù, *Vita*, c. 4; *Opere*, p. 56).

Nell'obbedienza la pace, come vuole il motto del papa Giovanni *Oboedientia et pax*. Nel sacrificio il riposo. Si può, così, trovare il riposo nell'azione più intensa, compiuta in obbedienza al Volere divino.

Tornato da Napoli a Roma gravemente malato e vicino a morire, san Camillo De Lellis volle subito recarsi ad assistere gli infermi nell'Ospedale di Santo Spirito. Lo scongiurarono, come più bisognoso lui stesso di venire curato. Replicò: "Il mio riposo è soccorrere i deboli e gli infermi" (Suor Gesualda, p. 286).

Per un conveniente sviluppo di tutto questo discorso, mi pare di speciale significato un brano dei Fioretti di san Francesco d'Assisi: "Siccome san Francesco e i suoi compagni erano da Dio chiamati ed eletti a portare col cuore e con le opere e a predicare con la lingua la croce di Cristo, parevano ed erano come uomini crocifissi quanto all'abito e alla vita austera e agli atti e alle opere loro; e perciò desideravano più sostenere vergogne ed obbrobri per l'amore di Cristo che onori del mondo o reverenze e laudi vane; anzi delle ingiurie si rallegravano e degli onori si contristavano. E così n'andavano per il mondo come pellegrini e forestieri, non portando con sé altro se non Cristo crocifisso, e siccome tra gli altri erano veri tralci della vera vite, cioè di Cristo, producevano grandi e buoni frutti nelle anime, che guadagnavano a Dio" (*Fioretti*, c. V).

Ma la scelta del cristiano di vivere fino in fondo la Passione del Dio incarnato con grande estrema gioia trova il suo poema nel capitolo della "perfetta letizia", l'ottavo dei Fioretti. Giova, qui, riportarlo per intero: "Camminando insieme a frate Leone da Perugia a Santa Maria degli Angeli, san Francesco disse che la perfetta letizia non si può trovare nel compiere i miracoli più prodigiosi, e neanche nella scienza di tutte le cose anche future, e nemmeno ancora nel convertire tutto il mondo.

Gli domandò, allora, frate Leone: "Padre, io ti prego dalla parte di Dio, che tu mi dica in che cosa sta la perfetta letizia". Ed ecco la risposta del Santo: "Quando noi giungeremo a Santa Maria degli Angeli, così bagnati per la pioggia e agghiacciati per il freddo, e infangati dalla melma e afflitti di fame, e batteremo alla porta del luogo e # il portinaio verrà irato e dirà 'Chi siete voi?' e noi diremo 'Siamo due dei vostri frati', e costui dirà: 'Voi non dite vero, anzi siete due ribaldi che andate ingannando il mondo e rubando le elemosine dei poveri; andate via', e non aprirà, e ci farà stare di fuori alla neve e all'acqua, col freddo e con la fame fino alla notte; allora, se tanta ingiuria e tanta crudeltà e tante ripulse sapremo sostenere pazientemente senza turbamento e senza mormorare di lui, e se penseremo umilmente e caritatevolmente che quel portinaio veramente ci conosca, e che Iddio lo faccia parlare contro di noi, o frate Leone, scrivi che qua è perfetta letizia.

"E se noi persevereremo battendo, ed egli uscirà fuori agitato e come gaglioffi importuni ci caccerà via con villanie e con schiaffi dicendo 'Partitevi di qua, ladroncelli vilissimi e andate allo spedale; che qui non mangerete voi né albergherete'; se noi questo sosterremo pazientemente e con allegrezza e con buon amore, o fra Leone, scrivi che qua è perfetta letizia.

"E se noi, pur costretti dalla fame e del freddo e dalla notte, pur batteremo e chiameremo e pregheremo per l'amor di Dio con gran pianto che egli ci apra e ci faccia entrare, e lui più scandalizzato dirà: 'Costoro sono gaglioffi e importuni, io li pagherò bene come meritano'; e uscirà fuori con un bastone nocchieruto e ci piglierà per il cappuccio e ci getterà in terra, e ci rotolerà nella neve e ci batterà con tutti i nodi di quel bastone; se noi tutte queste cose sosterremo pazientemente e con allegrezza, pensando le

pene di Cristo benedetto, le quali dobbiamo sostenere per suo amore; o fra Leone, scrivi che in questo è perfetta letizia".

"E perciò odi la conclusione, fra Leone. Sopra tutte le grazie e tutti i doni dello Spirito santo, che Cristo concede agli amici suoi, è il vincere se medesimo e volentieri per l'amore di Gesù Cristo sostenere pene, ingiurie e obbrobri e disagi; infatti in tutti gli altri doni di Dio noi non ci possiamo gloriare, perché non sono nostri, ma di Dio, onde dice l'Apostolo: "Che hai tu che non abbi da Dio? Se tu l'hai avuto da lui, perché te ne glorii, come se tu l'avessi da te?" Ma nella croce della tribolazione e dell'afflizione ci possiamo gloriare, perché questo è nostro, e perciò l'Apostolo dice: 'Io non mi voglio gloriare se non nella croce di Cristo'" (*Fioretti*, c. VIII, pp. 137-138).

**42. La pratica dell'immedesimarsi
nelle situazioni altrui
visualizzandole come proprie
e in tal modo rivivendole nell'intimo #
può esserci d'aiuto a comprendere
come un amore di Dio almeno implicito
alimenti alla radice anche tante forme
di impegno umanistico e politico-sociale**

Si sono passate in rassegna figure di credenti che, nell'affidarsi a Dio, gli si abbandonano in totale offerta. E' in coerenza piena che essi amano e servono, in Dio, anche il prossimo. Negli uomini scorgono l'immagine di Dio e la sua presenza attiva, il suo regno che avanza.

Dio è sommo Conoscere, è Scienza ultima. Il regno di Dio è l'autentico Progresso dell'uomo, la sua reale Evoluzione. Però non sempre gli uomini riescono a ricordare con Dio le loro idee di conoscenza, di scienza, di evoluzione, di progresso, di umanesimo. Di Dio gli manca un'esperienza interiore adeguata. Nondimeno essi percepiscono i valori umani come qualcosa che vale una dedizione assoluta. Sarebbe lontano dal vero chi vedesse, qui, una maniera indiretta di vivere l'esperienza stessa del Divino?

Così la dedizione ai valori può essere una maniera indiretta di servire Dio. Indiretta e pur complementare, se è vero che l'umanesimo con i suoi autentici valori completa il regno di Dio; se è vero che anche la scienza con ogni forma di conoscenza, con l'arte e ogni forma di creatività, con la tecnologia includente le stesse tecniche psichiche, e poi con l'organizzazione sociale e il progresso della civiltà, se è vero che tutto questo contribuisce a dilatare il regno di Dio, sì che esso ad ogni livello trionfi e "venga... come in cielo così in terra".

Anche l'umanesimo, anche il progresso della scienza e della civiltà ha i suoi eroi e, possiamo aggiungere, i suoi martiri. "Martiri" vuol dire, in greco, "testimoni". Essi rendono testimonianza dell'Assoluto, di quell'assoluto che certamente si incarna negli stessi autentici valori umani. Tali valori vanno, quindi, perseguiti anch'essi con dedizione assoluta.

Può essere che, all'inizio, una scienza o un'arte venga coltivata per motivazioni anche, almeno in parte, egoistiche: per amore del guadagno o del potere o del successo o della gloria o della celebrità o dei vantaggi che ne potrebbero conseguire. Ma allorché, a un

certo punto, la dedizione diviene totale fino al sacrificio di una intera esistenza, fino al dono della vita, certamente alla fine quei motivi egoistici appaiono come sublimati e trasfigurati.

Un libro di Gaston Tissandier, pubblicato verso la fine dell'Ottocento e perciò in pieno clima positivista, ricorda, nel titolo stesso dell'edizione italiana, *I martiri della scienza e del progresso*.

Le figure di scienziati e filosofi, di esploratori e navigatori, di inventori e industriali, di medici rievocate in quel libro sono talmente numerose, che dobbiamo qui limitarci a considerare, di sfuggita, solo qualche esempio, per proporlo a noi stessi quale spunto di meditazione.

Il libro ci offre una serie di visioni. La navigazione di Henry Hudson fino alle coste dell'America settentrionale si conclude tragicamente: i marinai esasperati da tante fatiche e sofferenze abbandonano il capitano, con pochi fedelissimi, su una scialuppa, e poi non se ne sa più nulla.

Anche il danese Vito Behring trova la morte in mezzo ai campi di ghiaccio da lui aperti alla geografia.

John Franklin esplora a piedi i deserti di neve del Canada settentrionale, finché si trova chiuso da montagne di ghiaccio e non se ne sa più nulla malgrado le numerose spedizioni che la moglie promuoverà alla sua ricerca.

René Caillé camuffato da arabo esplora l'Africa centrale, è costretto a fermarsi in una località sperduta per una piaga al piede che gli procura sofferenze atroci, si ammala di scorbuto e perde una parte delle ossa del palato, rimanendo in vita solo grazie alla sua robustezza fisica e volontà di andare avanti ad ogni costo. Guarito, riprende il cammino e, aggregandosi a una carovana, attraversa il deserto e riesce così infine a tornare in Francia, dove pubblica la relazione del viaggio. Ma poco dopo, consumato dalle malattie, muore all'età di trentanove anni.

Giovanni Miani quasi sempre solo o male accompagnato da una scorta infida ricerca invano le sorgenti del Nilo attraversando regioni del tutto inesplorate, finché in mezzo a tante fatiche e sofferenze la morte lo coglie. "L'atroce dolore di un viaggio mancato", scrive, "la stretta di cuore per tante infamie subite, le magnifiche collezioni che ho dovuto lasciar indietro, l'incendio, le piogge continue mi hanno prostrato..." (T., p. 76).

Passando alle alte regioni dell'atmosfera, come non ricordare l'alpinista Jacques Balmat? Scrive di lui Tissandier: "Dopo vani tentativi fatti da de Saussure per giungere alla cima del Monte Bianco, Balmat si prefisse di superare il gigante delle Alpi... Percorse i ghiacciai, attraversò i crepacci, affrontò le valanghe; nulla era capace d'arrestarlo. In uno di quegli audaci tentativi rimase quattro notti consecutive in mezzo alle nevi; non osava andare né avanti, né indietro, per timore di precipitare negli abissi; non aveva quasi nulla né da mangiare, né da bere, e il freddo lo faceva orribilmente soffrire. Quando ritornò a casa era affranto dalle fatiche, ma non scoraggiato. Si stese sul fieno della sua capanna, riacquistò le forze perdute, e si avventurò ancora alla conquista del suo nuovo mondo" (T., p. 107). Alla fine egli trovò la morte in mezzo a quei ghiacciai.

La conquista di atmosfere sempre più alte viene tentata dalle mongolfiere, dai palloni, dai dirigibili, dagli aerei. Ancora più oltre si estendono la stratosfera e gli spazi interplanetari. E noi via via troviamo il campo di imprese sempre più ardite, di superbe realizzazioni tecniche, di eroismi senza numero. Più in là si estende il cielo stellato, la cui esplorazione viene compiuta da terra con telescopi sempre più potenti. Le scoperte

pongono in crisi i sistemi comunemente accettati fino allora. Ed ecco i processi, le condanne, le persecuzioni, di cui Galileo Galilei è la vittima più illustre.

Passando ai filosofi, solo rei di esercitare la propria libertà di pensiero, che non dire delle accuse di magia e di patto col diavolo e dei quindici anni di prigionia sofferti da Ruggero Bacone? E della morte di un Giordano Bruno processato dall'Inquisizione e bruciato vivo? E delle spaventose torture subite da Tommaso Campanella, dei suoi quindici processi, dei suoi ventisette anni di prigionia?

Non solo il decollo della scienza e della filosofia moderna, ma altresì quello della medicina trovò ostacoli nella mentalità religiosa tradizionale, fin troppo legata alla lettera dei testi sacri. Si sa quanto fosse importante, per la medicina, lo studio dell'anatomia. Ma secoli fa le dissezioni erano ancora proibite, per un rispetto, giusto nella sostanza e pur ingenuo e malinteso nelle applicazioni, che si pensava fosse dovuto al corpo umano destinato a risorgere. Ma un grande medico quale era destinato ad essere Vesalio non si lasciava, per questo, intimorire: "in età di diciotto anni, pieno di ardore per la scienza, non dava indietro mai per procurarsi i cadaveri necessari ai suoi lavori: andava solo, al cader della notte, nel cimitero degli Innocenti o al colle di Montfaucon, e disputava ai cani una preda già putrefatta" (T., p. 357).

Passando all'invenzione e ai primi sviluppi della stampa, si può ricordare le traversie di un Hans Gutenberg, di un Aldo Manuzio, di un Etienne Dolet, il quale ultimo pagò la propria indipendenza con la tortura e la condanna a morte.

Per non dilungarsi troppo su ogni campo dell'attività umana, giova insistere un poco sugli inventori cui si deve la creazione di nuove industrie. Esempio è la figura di Philippe Lebon, cui si deve il gas per l'illuminazione. Il suo lavoro andò avanti in mezzo alle più terribili difficoltà.

Cediamo di nuovo la parola a Tissandier: "Nemici e concorrenti gli cagionarono mille noie; gli stessi elementi parvero voltarglisi contro. Un impetuoso temporale devastò la sua modesta abitazione; il fuoco distrusse parte della sua officina; si sarebbe detto che la fatalità, come il genio antico, si fosse gettata con furore addosso allo sventurato inventore. Ma né le disgrazie, né le delusioni avevano il potere di abbattere quello spirito invitto, così ben secondato da una moglie tanto energica. Philippe Lebon, sempre attivissimo, era forse in procinto di superare tutti gli ostacoli, l'ora in cui sarebbe giunto alla meta era forse vicina, quando una fine altrettanto tragica che misteriosa venne a strapparli ai suoi lavori. Il giorno dell'incoronazione dell'imperatore [Napoleone I], il 2 dicembre 1804, egli fu vilmente assassinato; si trovò il cadavere dell'inventore agli Champs Elysées; il suo corpo era coperto da tredici ferite di pugnale. L'assassino non si potè mai scoprire" (T., p. 281).

Gli inventori di nuove macchine erano invisibili anche ad artigiani e operai, che temevano di rimanere disoccupati. Se perciò le macchine erano minacciate di distruzione, al limite correvano pericolo di vita i loro stessi creatori.

Tra i promotori di lavori grandiosi vorrei anche ricordare Louis Favre, che scavò il lungo tunnel del Gottardo. Il più grande ostacolo che egli dovette superare fu il malvolere e, insieme, la gelosia degli amministratori di una società che essi mandavano al fallimento più disastroso e pur non volevano che lui, Favre, riuscisse.

Con la sua incrollabile tenacia Louis Favre "seppe superare tutti gli ostacoli ed era certo di veder finito il tunnel al tempo prestabilito dal 1872. Durante sette anni di lotte e d'angosce i capelli del grande lavoratore si erano incanutiti; la sua schiena s'era incurvata;

il suo passo s'era fatto più lento e più affaticato; ma il suo animo non si lasciò mai né abbattere, né scoraggiare. Dopo i recenti accordi con la società, egli aveva ripreso la sua energia giovanile, e pensava seriamente al traforo del Sempione da eseguirsi dopo il Gottardo... Quando improvvisamente morì di fatica, sul campo della sua gloria. Accompagnava nell'interno della galleria un ingegnere francese; improvvisamente cadde come fulminato ai suoi piedi: Favre aveva cessato di vivere". Era il giugno 1879 (T., p. 314).

Anche un puro impegno politico può essere vissuto in modo implicitamente "religioso", quando il Dover Essere delle cose, il loro Bene è, se non di nome almeno di fatto, avvertito e vissuto come un assoluto. Nobilissima figura – diciamo – di credente laico è certamente Giacomo Matteotti, deputato socialista, strenuo oppositore del fascismo, assassinato nel 1924. Condensò, qui, brani di un libro, che ne rievoca al vivo la personalità e la terribile fine.

Giacomo Matteotti è un socialista riformista. Non si atteggiava a rivoluzionario quando non gli sembra il caso, ma neppure ammette che gli uomini vivano in maniera disuguale e che la libertà sia conculcata politicamente o economicamente. Si getta nella lotta operaia e contadina per convinzione di difendere, in ciò, anche la propria dignità d'uomo.

Quando Matteotti è politicamente maturo sono finiti i tempi in cui i socialisti parevano predicare il "libero amore" e si presentavano come anticristi. Il socialismo è già - anche in Italia - una scienza più che una passione. Come marito e padre Matteotti è un capofamiglia nel senso più caloroso del termine. Di condizione agiata, veste bene, sempre inappuntabile; ma, schivando qualsiasi tentazione mondana, dedica le ore libere alla moglie e ai figli, coi quali volentieri gioca e a turno se li porta a cavalluccio per il vasto e bell'appartamento.

Si verrà poi a sapere che, sufficientemente ricco in proprio, all'insaputa della stessa moglie versava metà dell'assegno mensile di deputato a un prete di Rovigo, suo antico insegnante, per i poveri della parrocchia.

Abitualmente sereno nella vita familiare, diviene aggressivo in politica. Ma non è mai questione di aggettivi o di toni di voce: in un'epoca in cui la politica si combatte platealmente a suon di discorsi demagogici, Matteotti si distingue (e colpisce) per la sua ferma aderenza ai fatti, alle cifre. La sottile matita d'argento che porta sempre appesa al collo con una catenella è, per lui, un'arma. Alla Camera è il più assiduo nel prendere appunti, soprattutto durante i discorsi degli avversari cui dovrà controbattere, e a qualcuno sembra persino irritante quella sua puntigliosità di citazioni.

La vittoria del fascismo, oltre a metterlo in primissima linea nella lotta, scompiglia le sue abitudini quotidiane. Gli orari, cui tiene tanto, vengono sconvolti. La sede del partito e la biblioteca divengono per lui un fortilizio: al partito socialista, dove mancano le stufe, è rimasta memorabile l'immagine di Matteotti che lavora fino a notte avvoltolato nel cappotto nero per proteggersi dal freddo.

Durante i processi contro i suoi assassini, qualcuno avrebbe detto che Matteotti era ammalato di tisi e che, tra le cause della morte, ci fu un'emorragia. Ma suo cognato, il giornalista Casimiro Wronowski, avrebbe smentito: "Una persona ammalata non avrebbe potuto seguire una vita così attiva. Basta dire le volte che ha attraversato la frontiera per andare clandestinamente a Bruxelles, a Parigi, in Svizzera, a Londra, dato che i governi di allora non gli davano il passaporto" (Gerosa e Vené, p. 92).

Non avrebbe nemmeno potuto reggere al ritmo da lui stesso impresso alla lotta politica. L'odio dei suoi nemici politici è talmente violento, che a Palermo, durante un viaggio elettorale, i ristoranti si rifiutano di servirlo per timore di rappresaglie. A Ferrara viene aggredito e coperto di sputi e di fuliggine. Nella sua stessa città, a Rovigo, lo torturano con una candela accesa, ed egli resiste senza un urlo. Alla fine, il 10 giugno 1924, un gruppo di squadristi lo attendono al varco in un'automobile ferma sul lungotevere che oggi porta il suo nome, lo circondano, lo tempestano di botte e infine lo caricano sulla macchina e lo portano via. Il suo cadavere viene sepolto in un bosco situato al diciottesimo chilometro della via Flaminia, dove sarà rinvenuto più di due mesi dopo, il 16 agosto.

Uno degli assassini di Matteotti dirà, con macabra ammirazione: "L'abbiamo sgozzato come un pollo, ma bisogna riconoscere che è morto bene" (G. e V., ivi).

Facendo un passo indietro nell'ordine cronologico # possiamo ricordare un episodio della vita di Giuseppe Mazzini. A seguito del fallimento di tante sue iniziative per rendere l'Italia indipendente e libera, nel 1836 Mazzini, esule in Svizzera, attraversa quella terribile esperienza intima che egli ricorda come la "tempesta del Dubbio".

La testimonianza che ne dà è consegnata in uno scritto famoso, di cui, per economia di spazio, debbo purtroppo limitarmi a riportare solo pochi brani.

"Quand'io mi sentii solo nel mondo - solo, fuorché colla povera mia madre, lontana e infelice essa pure per me - m'arrestai atterrito davanti al vuoto. Allora, in quel deserto, mi si affacciò il Dubbio. Forse io erravo e il mondo aveva ragione. Forse l'idea ch'io seguiva era sogno. E fors'io non seguiva *una* idea, ma la *mia* idea, l'orgoglio del *mio* concetto, il desiderio della vittoria più che l'intento della vittoria, l'egoismo della mente e i freddi calcoli d'un intelletto ambizioso, inaridendo il core e rinnegando gli innocenti spontanei suoi moti che accennavano soltanto a una carità praticata modestamente in un piccolo cerchio, a una felicità versata su poche teste e divisa, a doveri immediati e di facile compimento.

"Il giorno in cui quei dubbi mi solcarono l'anima, io mi sentii non solamente supremamente e inespriabilmente infelice, ma come un condannato conscio di colpa e incapace d'espiazione. I fucilati di Alessandria, di Genova, di Chambéry, mi sorsero innanzi come fantasmi di delitto e rimorso pur troppo sterile. Io non potevo farli rivivere. Quante madri avevano già pianto per me!... Io patii tanto da toccare i confini della follia. Io balzava la notte dai sonni e correva quasi deliro alla mia finestra chiamato, com'io credeva, dalla voce di Jacopo Ruffini [che in prigione si era ucciso per non cedere agli interrogatori].

"Talora, mi sentivo come sospinto da una forza arcana a visitare, tremante, la stanza vicina, nell'idea ch'io v'avrei trovato persona allora prigioniera o cento miglia lontana. Il menomo incidente, un suono, un accento, mi costringeva alle lagrime. La natura, coperta di neve com'era nei dintorni di Grenchen, mi pareva ravvolta in un lenzuolo di morte, sotto il quale m'invitava a giacere...

"Un giorno, io mi destai coll'animo tranquillo, coll'intelletto rasserenato, come chi si sente salvo da un pericolo estremo... E il primo pensiero che mi balenò innanzi alla mente fu: *Questa tua è una tentazione dell'egoismo: tu fraintendi la vita.*

"Riesaminai pacatamente, poi ch'io lo potevo, me stesso e le cose. Rifeci da capo l'intero edificio della mia filosofia morale. Una definizione della Vita dominava infatti

tutte le questioni che m'avevano suscitato dentro quell'uragano di dubbi e terrori, come una definizione della Vita è base prima, riconosciuta o no, d'ogni filosofia...

"La Vita è Missione; e quindi il Dovere è la sua legge suprema... Quando l'anima vostra, o giovani fratelli miei, ha intraveduto la propria missione, seguitela e nulla v'arresti: seguitela fin dove le vostre forze vi danno: seguitela accolti dai vostri contemporanei o fraintesi, benedetti d'amore o visitati dall'odio, forti d'associazione con altri o nella tristissima solitudine che si stende quasi sempre intorno ai Martiri del Pensiero...

"Ricordo un brano di Krasinski, potente scrittore polacco ignoto all'Italia, nel quale Dio dice al poeta: 'Va e abbi fede nel nome mio. Non ti calga della tua gloria, ma del bene di quelli ch'io ti confido. Sii tranquillo davanti all'orgoglio, all'oppressione e al disprezzo degli ingiusti. Essi passeranno, ma il mio pensiero e tu non passerete'...

"La fede che dovrebbe guidarci, splende, parmi più pura, nelle poche parole di un altro polacco, Skarga, anche più ignoto di Krasinski, ch'io ho ripetuto sovente a me stesso: 'Il ferro ci splende minaccioso sugli occhi: la miseria ci aspetta al di fuori; e nondimeno, il Signore ha detto: *Andate, andate senza riposo*. Ma dove andremo noi, o Signore? *Andate a morire voi che dovete morire: andate a soffrire voi che dovete soffrire*'.

"Com'io giungessi a farmi giaculatoria di quelle parole - per quali vie di lavoro intellettuale io riuscissi a riconfermarmi nella prima fede e deliberassi lavorare sino all'ultimo della mia vita, quali pur fossero i patimenti e il biasimo che m'assalirebbero, al *fine* balenatomi innanzi nelle carceri di Savona, l'Unità Repubblicana della mia Patria - non posso or dirlo né giova... Oggi, s'io tentassi riscrivere le mie impressioni d'allora, non riuscirei.

"Rinsavii da me, senza aiuto altrui, mercé un'idea religiosa ch'io verificai nella storia. Scesi dalla nozione di Dio a quella del Progresso; da quella del Progresso a un concetto della Vita, alla fede in una missione, alla conseguenza logica del Dovere, norma suprema: e giunto a quel punto, giurai a me stesso che nessuna cosa al mondo avrebbe ormai potuto farmi dubitare e sviarmene.

"Fu, come dice Dante, un viaggio dal martirio alla pace: pace *violenta e disperata*, nol nego, perch'io m'affratellai col dolore e mi ravvolsi in esso, come pellegrino nel suo mantello; pur pace, dacché imparai a soffrire senza ribellarmi, e fui d'allora in poi in tranquilla concordia coll'anima mia.

"Diedi un lungo tristissimo addio a tutte gioie, a tutte speranze di vita individuale per me sulla terra. Scavai colle mie mani la fossa, non agli affetti - Dio m'è testimone ch'io li sento oggi canuto come nei primi giorni della mia giovinezza - ma ai desideri, alle esigenze, ai conforti ineffabili degli affetti, e calcai la terra su quella fossa, sì ch'altri ignorasse l'*io* che vi stava sepolto.

"Per cagioni, parecchie visibili, altre ignote, la mia vita fu, è e durerebbe, s'anche non fosse presso a poco a compirsi, infelice; ma non ho pensato mai, da quei giorni in poi, un istante che l'infelicità dovesse influir sulle azioni. Benedico riverente Dio padre per qualche consolazione d'affetti - non conosco consolazioni da quelle infuori - ch'egli ha voluto, sugli ultimi anni, mandarmi, e v'attingo forza a combattere il tedio dell'esistenza che talora mi si riaffaccia; ma s'anche quelle consolazioni non fossero, credo sarei quale io sono.

"Splenda il cielo serenamente azzurro come in un bel mattino d'Italia o si stenda uniformemente plumbeo e color di morte come tra le brume del settentrione, non vedo che il Dovere muti per noi. Dio è al di sopra del cielo terrestre e le sante stelle della fede e dell'avvenire splendono nell'anima nostra, quand'anche la loro luce si consumi senza riflesso come lampada in sepoltura" (Mazzini, pp. 290-300).

Sempre a titolo esemplificativo, a questo punto vorrei ricordare, in un ben diverso contesto, la figura di uno scrittore, come Marcel Proust, che tutta la vita dedica alla propria opera. A questa le sue stesse esperienze di vita mondana sono strettamente finalizzate. Senza dubbio egli sente e vive la propria opera letteraria come la risposta a una vocazione intima, come una missione. Malato cronico e incalzato dal tempo, egli si rinchioda in una sorta di carcere domestico, dove si costruisce quella esistenza quotidiana che sola può permettergli di concentrarsi nel proprio lavoro. Lo assiste, reclusa volontaria, la governante Céleste Albaret, che ha lasciato un libro di memorie intitolato *Monsieur Proust*.

Un giorno lui le dice: "Cara Céleste, sono sfinito, non ne posso più, eppure devo andare avanti.. Se non arrivassi alla fine avrei dato tutta la mia vita, sacrificato tutto per niente!"

Quante volte me l'ha detto, commenta lei, quante volte ho sentito: "Il tempo stringe..."

E un giorno: "Céleste, non ho ancora finito e la morte m'insegue. Mi tallona".

Ribatte lei, nella sua schietta ingenuità: "Sentite, signore, ma invece di continuare perché non finite?"

E Proust risponde: "Cara Céleste, voi credete che le cose si facciano così! Non posso. Non è così semplice come voi immaginate scrivere la parola 'fine'".

"Comunque, signore, non è una buona ragione per parlare sempre della vostra morte".

"E invece sì, Céleste. Perché morirò tra poco".

"Ma neanche per sogno, signore. Glielo dico io: vivrete più a lungo di me".

"E io vi dico di no, Céleste. Sarete voi a chiudermi gli occhi. E ascoltatevi bene, bisogna che vi spieghi una cosa... E cioè che dovete ascoltar bene le persone che vi parlano della propria morte. Perché la nostra morte ce la portiamo dentro e la sentiamo quando è vicina... Io più di ogni altro, perché non ho la vita di tutti gli # altri. Conduco una vita che non è normale, senz'aria, senza cibo. Fin da bambino le crisi d'asma mi hanno completamente rovinato la salute. Ve l'ho detto non so quante volte: i miei bronchi non sono più che caucciù cotto, il mio cuore stesso non respira più, logorato com'è da tanti anni di sforzi per cercar l'aria che mi manca. Sono un uomo molto vecchio, Céleste... vecchio come i miei vecchi bronchi e come il mio vecchio cuore. Non vivrò ancora molto... Ed è per questo che vorrei tanto finire" (Albaret, pp. 339-340).

Finalmente un giorno, che Céleste entra nella camera dello scrittore con il caffè, Proust le dice: "Buongiorno Céleste... Stanotte, sapete, è accaduta una grande cosa..."

"Che cosa, signore?"

"Indovinate".

Céleste riflette un poco, passa in rassegna tutte le possibilità che quell'esistenza fisicamente così limitata e costretta offre, ma proprio non sa rispondere.

"E allora, cara Céleste, adesso ve lo dico io. E' una grande notizia. Stanotte ho messo la parola 'fine'. Adesso posso morire".

"Oh, signore, non parliamo di questo. Vi vedo troppo felice e anch'io sono tanto contenta che siate riuscito a portare a termine quel che volevate! Ma, siccome vi conosco,

ho paura che non abbiamo ancora finito d'incollare quei pezzettini di carta o di aggiungere correzioni".

Replica Proust ridendo: "Questa è un'altra cosa, Céleste. L'importante è che d'ora innanzi non sia più preoccupato. Non avrò dato la mia vita invano" (A., p. 341-342).

**43. La medesima pratica può aiutarci
a capire come dal vero amore di Dio
scaturisca amore per tutte le creature
e per gli stessi animali
i quali non solo avvertono
tali positive radiazioni
ma ne sono vitalmente coinvolti**

Dai Fioretti di san Francesco: "Un giovane aveva preso un giorno molte tortore e le portava a vendere. Imbattendosi in lui san Francesco, il quale aveva sempre singolare pietà agli animali mansueti, e riguardando quelle tortore con l'occhio pietoso, disse al giovane: 'O buon giovane, io ti prego che mi dia quegli uccelli così innocenti, i quali nella sacra Scrittura sono assomigliati alle anime caste, umili e fedeli, affinché non vengano tra le mani dei crudeli che li uccidano'. Subito costui, ispirato da Dio, le diede tutte a san Francesco; ed egli, ricevendole in seno, cominciò a parlar loro dolcemente: 'O sorelle mie tortore, semplici, innocenti e caste, perché vi lasciaste voi pigliare? Or ecco, io vi voglio far scampare dalla morte e farvi nido affinché voi facciate frutto e multipliciate, secondo il comandamento del vostro Creatore'.

"E andò san Francesco, e a tutte fece nido. Ed elle, abituandosi, cominciarono a fare uova e figliare innanzi ai frati; e così mansuetamente stavano e usavano con san Francesco e con gli altri frati, come se fossero state galline sempre nutrite da loro. E mai non se ne andarono, infino che san Francesco con la sua benedizione diede a loro licenza di partire" (*Fioretti*, c. XXII, pp. 167-168).

Fin troppo nota è la predica di san Francesco agli uccelli (cap. XVI), cui fa riscontro quella di sant'Antonio di Padova ai pesci (cap. XL). Conviene, qui, ricordare un episodio della vita di un santo musulmano, Abu Madyan Shuaib ibn al-Husein al-Maghrabi (marocchino, m. nel 580 dell'Egira / 1184 d. C.): "Una volta Abu Madyan restò in casa un anno intero. Usciva soltanto il venerdì per la preghiera pubblica. Un giorno molte persone si affollarono sulla porta di casa sua, invitandolo a tener loro un discorso. Forzato dalle insistenze uscì, e certi passerotti che stavano nel giardinetto interno della casa, sopra un albero di loto, appena lo scorsero volarono via. Disse allora Abu Madyan: 'Se fossi capace di predicare come si deve, questi uccelli non fuggirebbero da me'. Rientrò dunque in casa e vi rimase per un altr'anno.

"Tornarono l'anno dopo ad invitarlo, uscì e questa volta i passerotti non fuggirono. Cominciò a predicare e gli uccelletti, posati intorno a lui, battevano le ali e starnazzavano; molti ne morirono ed anche uno degli ascoltatori morì [di sacra emozione]" (Vacca, p. 196).

Presso tutte le tradizioni religiose si parla dei rapporti di amicizia che si sono venuti a stabilire tra santi e fiere, trasformate anch'esse, prodigiosamente, in animali domestici.

Di Abu al-Khair al-Aqta at-Tinati (il Monco, m. al Cairo dopo il 340/951) si narra: "Vennero a visitarlo alcuni sufi di Baghdad e gli parlarono dei loro stati mistici, nei quali diventavano portavoci di Dio. Questi discorsi lo irritavano ed egli si allontanò. Sopravvenne un leone, entrò in casa, e quelli si strinsero l'uno all'altro in silenzio, pallidi e atterriti. Tornò Abu al Khair e disse: 'Fratelli, dove sono andate a finire le cose di cui vi vantavate?' Poi gridò al leone: 'Non ti avevo detto di lasciare in pace i miei ospiti?' Il leone si ritirò e il santo disse ai visitatori: 'Voi vi date un gran daffare per le esteriorità e avete paura del leone, noi ci occupiamo di cose interiori e il leone ha paura di noi'" (Vacca, p. 159).

Il santo esercita, invero, l'attrazione di una potente calamita. E' ben nota la sensitività paranormale degli animali, che percepisce la santità dell'uomo, quando realmente c'è, al vivo, in maniera si può dire infallibile.

**44. Immedesimandoci idealmente, visualmente
nei cultori della Preghiera di Gesù
come di altre forme di ripetizione di mantram
possiamo anche noi apprendere
un metodo d'orazione facile quanto efficace
capace di trasformare la nostra intera vita
mediante la stessa adozione
effettiva se pur implicita
di precise tecniche operanti
ai livelli subliminali della nostra psiche**

Il primo compagno di san Francesco fu fra Bernardo da Assisi. Questi, che era un ricco signore, si incuriosì di Francesco, il quale portava ancora l'abito secolare, e volle provarne la santità. Così un giorno lo invitò a cenare e a dormire in casa sua, e gli fece preparare un letto nella propria camera dove sempre di notte ardeva una lampada.

"E san Francesco, per celare la sua santità, immantinente che fu entrato nella camera si gettò sul letto e fece vedere di dormire; e messer Bernardo, similmente, dopo un po' di tempo si coricò e cominciò a russare forte quasi che dormisse molto profondamente. Di che san Francesco, credendo veramente che messer Bernardo dorma, in su il primo sonno, si leva dal letto e si mette a pregare, levando gli occhi e le mani al cielo: e con grandissima divozione e fervore dice: 'Iddio mio, Iddio mio'; e così dicendo e forte lagrimando sta infino a mattutino, sempre dicendo: 'Iddio mio', e non altro. E questo diceva san Francesco contemplando e ammirando l'eccellenza della divina maestà... Vedendo messer Bernardo per il lume della lampada gli atti devotissimi di messer san Francesco e considerando diligentemente le parole che diceva, fu toccato e ispirato dallo Spirito santo a mutare la vita sua..." (*Fioretti*, c. II, pp. 120-121).

Qui la preghiera di san Francesco si limita a due parole "Iddio mio". "E non altro", aggiunge l'autore dei *Fioretti*. La ripetizione di un mantram, o di una giaculatoria, o di una frase breve, che contenga uno dei possibili nomi della Divinità, viene raccomandata universalmente.

Ecco, in proposito, due detti di santi musulmani. Mohammed ash-Shuweimi (sec. XV) "diceva ai compagni: 'Invocate il nome di Dio, vi darà tutto quel che volete'. Venne

da lui un tale, innamoratissimo di una donna che non lo voleva sposare. Shuweimi gli disse: 'Entra in questa cella e dedicati a invocare il nome di lei'. L'uomo così fece, giorno e notte. Finalmente essa venne con le sue gambe sulla porta della cella e gli disse: 'Aprimi, sono la Tale!' Lui sentì di non desiderarla più e rispose: 'Se questo è l'effetto delle invocazioni, è meglio che io mi dedichi ad invocare il nome di Dio'. E cominciò a ripetere il nome di Dio, che al quinto giorno gli si rivelò nell'estasi" (Vacca, p. 287).

Diceva, dal canto suo, Ibrahim ad-Dasuqi al-Qurashi (m. nel 676/1277): "Quanti pronunciano il sommo Nome di Dio senza saperlo e senza intenderne il significato! Eppure soltanto grazie a questo Nome gli amici di Dio toccano un albero e dà frutti, fanno uscire acqua dai sassi, domano le fiere, ottengono la pioggia e risuscitano i morti" (Vacca, p. 207).

Nell'Oriente cristiano è in grande onore la cosiddetta Preghiera di Gesù. Consta di due versetti: "Signore Gesù Cristo / abbi pietà di me". E' anche in uso una forma un tantino più allungata: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio / abbi pietà di me peccatore". Ne parla in maniera diffusa la *Filocalia*, opera composita di cui tra poco si darà cenno. Ma il libro più noto e popolare in argomento è quello intitolato *I racconti del Pellegrino Russo*, scritto da un autore anonimo e pubblicato nel secolo scorso. Di questo conviene riportare la parte più essenziale del primo racconto.

"Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per azioni grande peccatore, per vocazione pellegrino della specie più misera, errante di luogo in luogo. I miei beni terrestri sono una bisaccia sul dorso con un po' di pan secco e, nella tasca interna del camiciotto, la Sacra Bibbia. Null'altro.

"Ventiquattro settimane dopo la festa della Santissima Trinità [che corrisponde alla nostra Pentecoste] entrai in una chiesa, durante la Liturgia, per pregare. Stavano leggendo, dalla prima lettera dell'apostolo Paolo ai Tessalonicesi, il passo in cui è detto: 'Pregate senza intermissione' [1 Tess. 5, 17]. Queste parole si incisero profondamente nel mio spirito, e cominciai a chiedermi come fosse possibile pregare senza posa quando ciascuno è necessariamente impegnato a lavorare per il proprio sostentamento. Cercai nella mia Bibbia e lessi con i miei occhi quello che avevo udito, e precisamente: 'Pregate senza intermissione, pregate per mezzo dello Spirito in ogni tempo' [Ef. 6, 18]; 'gli uomini preghino levando mani pure, senza collera' [1 Tim. 2, 8]. Pensavo, pensavo, ma non trovavo alcuna soluzione.

"'Che fare?' mi domandavo. 'Dove trovare qualcuno che mi chiarisca il senso di queste parole? Andrò nelle chiese dove si trovano predicatori di grande fama; chissà che da loro non mi giungano parole illuminanti'. E così feci. Udi molte prediche bellissime sull'orazione in generale: che cos'è, perché è indispensabile, quali sono i suoi frutti; ma nessuno spiegava come vivere di orazione. Una di queste prediche trattava dell'orazione interiore e anche dell'orazione ininterrotta, ma sul modo di arrivarci neppure un accenno".

Finalmente il pellegrino incontra uno *starets*, un vecchio santo monaco, il quale realmente lo inizia a quella che nella tradizione della Chiesa d'Oriente viene chiamata la Preghiera di Gesù. Così la definisce: "L'ininterrotta Preghiera di Gesù è l'invocazione continua e ininterrotta del divino Nome di Gesù Cristo con le labbra, con la mente e con il cuore, nella visione mentale della sua presenza costante e nell'invocazione della sua pietà, durante ogni occupazione, in ogni luogo, in ogni tempo, anche nel sonno. La Preghiera di Gesù si compone di queste parole: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! E chi si abituerà a questa invocazione proverà una tale consolazione e un tal bisogno di

pronunciare di continuo la Preghiera, che non potrà più vivere senza di essa, ed essa spontaneamente fluirà dentro di lui. Ora hai capito che cos'è l'orazione ininterrotta?" (p. 33).

"[...] Ti leggo, a questo proposito, un passo della *Filocalia* [famosa antologia dell'ascetica e della mistica della Chiesa orientale]. Lo *starets* cercò il trattato del monaco Niceforo [*Della custodia del cuore*] e cominciò a leggere: 'Se dopo alcuni tentativi non riesci a penetrare nella regione del cuore come ti ho insegnato, fa' ciò che ora ti dirò, e con l'aiuto di Dio otterrai quello che cerchi. Sai che la facoltà di pronunciare le parole risiede nella laringe dell'uomo. A questa facoltà, rimuovendo ogni pensiero (lo puoi, se lo vuoi), imponi di ripetere soltanto e incessantemente queste parole: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! E costringiti a pronunciarle sempre. Se continuerai per qualche tempo, ciò ti aprirà senza alcun dubbio la soglia del cuore. L'esperienza ce lo garantisce'" (pp. 38-39).

"[...] Perciò da ora devi accettare la mia direzione con fiducia, e recitare il più spesso possibile la Preghiera di Gesù. Prendi questo rosario. Per cominciare, dirai ogni giorno almeno tremila volte la Preghiera. In piedi, seduto, camminando o coricato, dirai senza posa: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Dillo a voce bassa, lentamente; ma siano tremila volte al giorno, né più, né meno; il Signore ti aiuterà a raggiungere con questo mezzo l'attività perpetua del cuore"

"Accolsi con gioia quei precetti e tornai alla mia capanna. Cominciai a eseguire fedelmente e puntualmente ciò che mi aveva ordinato. Per due giorni non mi fu facile, ma poi divenne così semplice e così piacevole che appena smettevo sentivo come un bisogno di riprendere la Preghiera di Gesù ed essa sgorgava facilmente e lievemente, senza costringermi allo sforzo di prima" (p. 38).

Il pellegrino incontra di nuovo lo *starets*, il quale gli suggerisce di aumentare il numero delle ripetizioni della Preghiera fino a dodicimila al giorno. Gli sforzi iniziali sono premiati da risultati ottenuti in modo sempre più facile e spontaneo.

"Un mattino fui, per così dire, svegliato dalla Preghiera. Cominciai a dire le solite orazioni del mattino, ma la lingua non si muoveva con scioltezza. Avevo un solo desiderio intensissimo: recitare la Preghiera di Gesù. E appena la cominciai ne ebbi sollievo e gioia, mentre la lingua e le labbra si muovevano da sole e senza alcuno sforzo da parte mia. Passai tutta la giornata in grande letizia. Ero come distaccato da tutto, come se mi trovassi in un altro mondo. Terminai con facilità le mie dodicimila preghiere prima di sera. Avrei voluto continuare ancora, ma non osavo superare il limite stabilito dallo *starets*. I giorni seguenti continuai a invocare il Nome di Gesù Cristo con prontezza e felicità. Poi andai dallo *starets* e gli raccontai tutto nei minimi particolari.

"Mi ascoltò e disse: 'Ringrazia Dio che ti ha dato il desiderio e la facilità di recitare la Preghiera. E' un effetto naturale, che proviene dal frequente e attivo esercizio. La stessa cosa succede a una macchina alla cui ruota motrice si imprime una spinta: essa corre a lungo da sé; ma per prolungare il suo moto occorre lubrificare quella stessa ruota e imprimerle una nuova spinta di tanto in tanto. Vedi quali straordinarie facoltà Dio ha concesso, per amore dell'uomo, anche alla sensuale natura umana; quali sensazioni possono nascere non solo al di fuori della grazia ma addirittura nella sensualità non ancora purificata e nell'anima guastata dal peccato: lo hai potuto sperimentare tu stesso. Ma quale meraviglia, quale beatitudine, quale consolazione quando il Signore si degni farci il dono dell'orazione spirituale spontanea e di mondare l'animo dalla sensualità! E'

una condizione inesprimibile, e la scoperta di questo mistero è un anticipo in terra delle dolcezze celesti. La raggiungono coloro che cercano Iddio nella semplicità di un cuore traboccante d'amore. Ora ti permetto di recitare la Preghiera quanto vuoi e puoi. Cerca di dedicarle ogni attimo nel quale non dormi, invoca il Nome di Gesù Cristo senza più contare, rimettendoti umilmente alla volontà di Dio e aspettando da Lui l'aiuto. Egli non ti abbandonerà e guiderà il tuo cammino'.

"Seguendo i suoi consigli, passai tutta l'estate a recitare senza posa la Preghiera di Gesù e sperimentai l'assoluta pace dell'anima. Durante il sonno sognavo spesso di recitare la Preghiera. E di giorno, se mi capitava di incontrare qualcuno, tutte quelle persone senza distinzione mi parevano altrettanto amabili che se fossero state della mia famiglia. Ma non mi intrattenevo mai con nessuno. I pensieri si erano spontaneamente acquietati.

"Pensavo unicamente alla Preghiera. Il mio spirito si tendeva ad ascoltarla, e il mio cuore cominciò a provare, a tratti, un senso di calore e di piacere. Quando mi capitava di andare in chiesa, la lunga funzione monastica mi sembrava breve e non mi stancava più come in passato. La mia capanna solitaria mi pareva uno stupendo palazzo. E non sapevo come ringraziare Iddio di aver mandato, a un peccatore ormai perduto quale io sono, la salvezza di un maestro e di una guida".

"[...] Ora cammino e incessantemente ripeto la Preghiera di Gesù, che mi è più preziosa e più dolce di ogni cosa al mondo. A volte percorro più di sessanta verste in un giorno [una versta è poco più di un chilometro] e non me ne accorgo nemmeno. La sola cosa che avverto è la Preghiera. Quando il freddo intenso mi attanaglia, la recito con più attenzione e subito mi sento riscaldare. Se la fame comincia a farsi sentire mi metto a invocare più spesso il Nome di Gesù Cristo e dimentico il pungolo della fame. Quando mi ammalò e le gambe e la schiena cominciano a dolermi, concentro il pensiero sulla Preghiera e non sento più il dolore. Se qualcuno mi offende, non ho che da ricordare la dolcezza della Preghiera di Gesù: umiliazione e collera scompaiono, dimentico tutto. Sono come semi-cosciente. Non ho preoccupazioni, non interessi. Alle cure del mondo non concederei uno sguardo. Vorrei solo restare nella mia solitudine, un unico desiderio mi abita, recitare incessantemente la Preghiera; e mentre prego mi sento colmare di gioia. Dio sa che cosa mi sta succedendo! Naturalmente tutto ciò è legato ai sensi o, come diceva il mio defunto starets, è un fatto naturale prodotto dall'abitudine. Ma ancora non oso procedere nello studio dell'orazione spirituale nell'intimo del cuore, a causa della mia indegnità ed insipienza. Aspetto l'ora di Dio e nel frattempo confido nelle preghiere del mio defunto starets. Così, sebbene io non sia ancora pervenuto all'ininterrotta e spontanea orazione del cuore, per grazia di Dio ho capito chiaramente il significato dell'insegnamento di san Paolo: 'Pregate senza intermissione'" (pp. 40-44).

**45. Immedesimandoci mediante la stessa
operazione di visualizzazione interiore
possiamo rivivere anche l'esistenza
di asceti, yogi e santi dell'India
come di qualsiasi altro paese, epoca
e tradizione spirituale del mondo**

Questa esemplificazione di quanto può essere interiormente visualizzato è certamente sommaria e incompletissima. Credo, però, che basti a darci una qualche idea della varietà dei possibili contenuti dell'esercizio che si intende qui proporre. Gioverà concludere

l'esemplificazione con due brani dell'*Autobiografia di uno Yogi*, dove Paramahansa Yogananda riferisce del proprio maestro Sri Yukteswar e del maestro di lui Lahiri Mahasaya.

Seguendo un ordine più logico che cronologico, preferisco iniziare da Sri Yukteswar. Così Yogananda ne parla: "La vita quotidiana nell'*ashram* si svolgeva tranquillamente, e di rado variava. Il mio Guru si svegliava prima dell'alba. Disteso sul letto, o a volte seduto, entrava in *samadhi*. Era semplicissimo accorgersi del risveglio del Maestro: brusco arresto di stupendo russare. Un sospiro o due, forse un lieve movimento del corpo, poi una silenziosa sospensione del respiro: ed egli era nella profonda gioia dello yoga.

"Poi, niente colazione. Prima una lunga passeggiata sulle rive del Gange. Quelle passeggiate mattutine del mio Guru, come mi sembrano vive e reali! Nel facile ridestarsi della memoria, spesso mi ritrovo accanto a lui, mentre il primo sole riscalda il fiume. La sua voce risuona alle mie orecchie, ricca di verità e saggezza.

"Un bagno, quindi il pasto di mezzogiorno scrupolosamente allestito, secondo le direttive giornaliere del Maestro, dai giovani discepoli. Il mio Guru era vegetariano...

"Nel pomeriggio venivano i visitatori; un continuo flusso si riversava dal mondo nella tranquillità dell'eremitaggio. Ogni ospite veniva trattato da Sri Yukteswar con sollecitudine. Un Maestro, ossia un uomo che ha realizzato se stesso come l'*anima* onnipresente, e non come il corpo, o l'ego, percepisce in tutti gli uomini una sorprendente uguaglianza.

"L'imparzialità dei santi è radicata nella saggezza. Essi non soggiacciono più all'influenza dei mutevoli volti di *maya*, né alle simpatie o antipatie che confondono il giudizio dei non illuminati. Sri Yukteswar non mostrava alcuna considerazione speciale per coloro che erano ricchi, potenti o istruiti; e nemmeno disprezzava altri per la loro povertà o ignoranza. Era capace di ascoltare pieno di rispetto parole di verità dette da un bambino, e talvolta di ignorare apertamente un presuntuoso *pandit*.

"Gli ospiti del pomeriggio talvolta indugiavano oltre le otto, ora della cena. Il mio Guru non si permetteva di mangiare da solo; nessuno lasciava il suo *ashram* affamato o insoddisfatto. Sri Yukteswar non era mai imbarazzato o sgomento per l'apparizione di ospiti inattesi; sotto la sua direzione piena di risorse, pochi cibi diventavano un banchetto.

"Eppure era economo; i suoi modesti fondi andavano lontano. 'State comodi entro la vostra borsa', usava dire. 'Le stravaganze vi portano disagio'. Sia nei dettagli della condotta dell'eremitaggio, sia per i lavori di costruzione o riparazione od altre faccende pratiche, il Maestro manifestava tutta l'originalità di uno spirito creativo.

"Le tranquille ore della sera ci portavano spesso uno dei discorsi del mio Guru, tesori che sfidano il tempo. Ogni sua espressione era cesellata dalla saggezza. Una sublime sicurezza marcava il suo modo di esprimersi: era unico. Parlava come mai ho udito altri parlare. I suoi pensieri venivano soppesati su una sensibilissima bilancia di discriminazione, prima ch'egli permettesse loro di prender forma nella parola.

"L'essenza della verità, onnipervadente perfino sotto un aspetto fisico, emanava da lui come un fragrante profumo dell'anima. Ero sempre cosciente di essere alla presenza di una vivente manifestazione di Dio. Il peso della sua divinità induceva automaticamente la mia fronte a chinarsi dinanzi a lui.

"Se degli ospiti si accorgevano che Sri Yukteswar stava entrando in contatto con l'Infinito, egli immediatamente li impegnava in una conversazione. Era incapace di assumere una posa o di ostentare il proprio ritiro in se stesso. Sempre unito a Dio, non

aveva bisogno di un tempo speciale per entrare in comunione con Lui. Un Maestro autorealizzato si è già lasciato dietro il trampolino della meditazione. 'Il fiore cade quando appare il frutto'. Ma i santi spesso continuano a praticare esercizi spirituali per dare l'esempio ai discepoli.

"Quando si avvicinava la mezzanotte, il mio Guru spesso si addormentava con la naturalezza di un bimbo. Non c'era da preoccuparsi per il letto. Spesso si stendeva, senza nemmeno un cuscino, su uno stretto divano che faceva da sfondo al suo abituale sedile di pelle di tigre.

"Non era raro il caso che si trascorresse tutta una notte in discussioni filosofiche, che il vivo interesse di qualsiasi discepolo poteva provocare. Allora non provavo né stanchezza né desiderio di dormire. Le vive parole del Maestro mi bastavano. 'Oh! è l'alba! andiamo al Gange', e con queste parole terminavano molte di quelle notti edificanti" (Yogananda, pp. 109-111).

Ed ecco la figura di Lahiri Mahasaya, maestro di Sri Yukteswar, come Yogananda la presenta riportando il racconto del dotto Kealananda: "Per straordinaria ventura mi fu concesso di trascorrere dieci anni accanto a Lahiri Mahasaya. La sua casa di Benares era la meta dei miei pellegrinaggi serali.

"Il Guru si tratteneva sempre in un piccolo soggiorno al primo piano. Stava seduto nella posizione del Loto su una panchetta di legno senza spalliera; i suoi discepoli gli facevano corona, ponendosi attorno a lui a semicerchio. I suoi occhi scintillavano, illuminati dalla gioia del Divino. Erano sempre semichiusi, e attraverso l'occhio telescopico interiore penetravano in una sfera di eterno splendore. Raramente, alla fine, parlava. A volte il suo sguardo si posava su uno studente che aveva bisogno d'aiuto; parole risanatrici sgorgavano allora dalle sue labbra come un torrente di luce.

"Una indescrivibile pace sorgeva in me davanti allo sguardo del Maestro. Ero permeato della sua fragranza come da un Loto dell'Infinito. Stare con lui, anche senza scambiare una parola per giorni interi, significava vivere un'esperienza che mutò tutto il mio essere. Se una qualsiasi invisibile barriera sorgeva sul sentiero della mia concentrazione, meditavo ai piedi del Guru: là percepivo gli stati più inafferrabili. Tali percezioni non mi visitavano # alla presenza di altri maestri minori. Il Maestro era un tempio vivente di Dio, le cui porte segrete erano aperte a tutti i discepoli, attraverso la devozione.

"Lahiri Mahasaya non era un interprete letterale delle scritture. Senza sforzo egli si immergeva nella 'divina biblioteca': spume di parole e getti di pensieri sgorgavano dalla fontana della sua onniscienza. Egli possedeva la chiave meravigliosa che apriva la profonda scienza filosofica nascosta secoli fa nei Veda. Se gli si chiedeva di spiegare i diversi stati di coscienza descritti negli antichi testi, egli vi acconsentiva sorridendo: 'Mi sottoporro a questi stati e vi dirò poi quello che sento'. Così egli era diametralmente opposto a tutti gli altri maestri che affidano i testi alla memoria e poi ne traggono astrazioni indefinite, non sperimentate.

"Ti prego di commentare i santi versetti man mano che ti si rivela il loro significato'. Il Guru taciturno spesso impartiva questo ordine a un discepolo che gli stava accanto: 'Guiderò i tuoi pensieri affinché tu ne dia una giusta interpretazione'. In tal modo molte percezioni di Lahiri Mahasaya vennero registrate, con voluminosi commenti di vari studenti.

"Il Maestro non consigliava mai una fede supina: 'Le parole sono solamente gusci', diceva. 'Acquistate la convinzione della presenza di Dio attraverso un intimo, gioioso contatto nella meditazione'" (Y., p. 45).

46. Altre immagini da visualizzare possiamo, infine, crearne noi stessi

Ci siamo messi alla ricerca di immagini che possiamo interiormente visualizzare attingendole ai testi sacri, agli scritti spirituali e alle più disparate forme di fenomenologia religiosa e parareligiosa. E ora che l'operazione è compiuta in termini almeno sommari, in termini almeno esemplificativi, è il momento di concludere con quelle immagini che possiamo creare noi stessi in piena libertà, per selezionarne le più adatte.

E' opportuno proporre, per prima cosa, immagini che ci possano aiutare nel rilassamento.

Riprendendo il discorso intorno a quelle tecniche già svolto in un capitolo lasciato ormai un bel po' indietro, noto subito come, a conseguire una profondità di rilassamento sempre maggiore, siano di grande aiuto suggestioni quali "Si rilassano i muscoli dei piedi... Si sciolgono le caviglie... Ora si rilassano le gambe fino al ginocchio..." e così via salendo dai piedi alla testa.

Gioverà che la ripetizione mentale di frasi come queste venga, volta per volta, accompagnata dalla visualizzazione del rilassarsi delle fibre muscolari di quella parte del corpo.

Formule come "Il mio corpo è rigido come un pezzo di legno... è pesante come una statua di marmo" andranno pure accompagnate dalle visualizzazioni relative.

Una visualizzazione opportuna sarà quella che il soggetto stesso scende *una scala che va sempre più giù*, in circolo o di pianerottolo in pianerottolo, di piano in piano. Oppure, ben chiuso e corazzato *in uno scafandro, si cala sempre più giù nel fondo del mare*. Possono servire tutte le immagini connesse con l'idea di una *discesa*, o di uno *profondamento* sempre maggiore.

L'anima che si libra leggera al di sopra del corpo divenuto inerte e pesante può visualizzare se stessa come *una forma eterea*: o sferica; o riprodotte le linee della figura corporea, a guisa di "doppio".

Il viavai dei pensieri turba la meditazione? Non bisogna preoccuparsene. Immaginiamo di essere *una montagna intorno alla quale nuvole vengono e vanno*, molto al disotto della cima. La montagna ne è scalfita? *Essa resta immobile e salda*. Così l'animo nostro rimane imperturbato.

Noi ci identifichiamo con quella montagna. E così ci possiamo immedesimare in *uno scoglio, contro il quale vadano a infrangersi i marosi*.

Ci possiamo sentire in *una rocca*, la quale *su un alto monte* si erga a sfidare tutte le tempeste, senza esserne scalfita.

Ci possiamo sentire protetti da *uno scudo* o, meglio, da *un'armatura*, o chiusi in *un bunker* inespugnabile. Questi concetti sono interamente presenti nel salmo 18 (vv. 2-3), già menzionato in queste pagine: "Ti amo, Jahvè, mia forza, / mia roccia, mia fortezza e mio scampo, / mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio, / mio scudo e corno della mia salvezza, mia torre".

Noi possiamo, nondimeno, conferire a tali immagini ogni possibile sviluppo. L'importante è che ci confermiamo nell'idea che la nostra spiritualità è salda e al sicuro dalle insidie del mondo esterno. Se poi vogliamo approfondire la questione realmente, finiremo per prendere coscienza del fatto che tutta questa sicurezza e saldezza ci viene da Dio. In tal senso i due versetti appena ricordati già dicono tutto.

Ma l'idea che dobbiamo rafforzare in noi non è solo quella che, chiusi in noi stessi, siamo ben difesi; è altresì quella che, nel momento in cui usciamo da noi per operare nel mondo esterno, la nostra azione è potenziata, è resa forte e irresistibile dall'aiuto divino. Malgrado la nostra debolezza. La forza ci viene dal Signore, allorché, dimentichi di noi stessi e dei nostri piccoli progetti, ci poniamo al suo servizio.

A questo punto giova che noi ci raffiguriamo alimentati da *una Sorgente di energia sita nel profondo di ciascuno di noi*, più intima di quanto possiamo avere in noi stessi di più intimo.

Questa Sorgente è una realtà, così come è realtà tutto quel che visualizziamo. La visualizzazione non è intesa per nulla a porre in essere quel che non è; ma è finalizzata, piuttosto, a rafforzare in noi la consapevolezza di quel che è veramente, sì che noi aderiamo a questa verità nella maniera più forte, non col solo intelletto ma con l'intero essere nostro ad ogni livello.

Quella che sgorga dal nostro intimo è una Sorgente assoluta di forza, non solo, ma di ispirazione e di amore e di ogni più elevato e nobile sentimento. Tutta questa energia che ne traiamo ci muove ad agire all'esterno quali veicoli del Signore per sottomettere, in suo nome, la materia, per debellare il male e la morte, per compiere la creazione dell'universo.

Il Creatore è Dio, ma noi siamo chiamati a collaborare a tale creazione, che, concepita nella più vasta prospettiva, è tuttora in corso e include la redenzione dal peccato e da ogni sua negativa conseguenza.

Il regno di Dio è *un germe che tende a svilupparsi fino ad occupare la totalità dell'esistenza*, per trasformarla, per spiritualizzare la stessa materia.

Il Principio divino opera dall'interno. Finché perdura allo stato germinale, il suo regno non è ancora di questo mondo e la realtà corporea permane immutata nello statu quo. Allorché il divino Spirito avrà trasformato la materia interamente ad ogni livello, la realtà corporea si configurerà come la corporeità stessa del Cristo dopo la resurrezione.

Nella figura del *Cristo risorto* la teologia vede la prefigurazione dello stato finale dei risorti nel Giorno del Signore, alla fine dei tempi. Ora i *fenomeni paramistici dei santi* dimostrano la capacità dello stesso corpo fisico di farsi plasmare dallo Spirito in maniera da superare le limitazioni della materia.

Non si può dire che ciascun santo abbia tutti questi fenomeni, però l'agiografia ci fa vedere i fenomeni paramistici variamente distribuiti. C'è chi si levita e cammina sulle acque. E chi in certi momenti ha il corpo fisico incombustibile, fragrante di celestiali profumi, luminoso. E chi, ancora, vive per lunghi periodi senza mangiare, senza bere, senza dormire.

C'è chi si biloca apparendo in luoghi pur distantissimi, non solo facendo vedere la propria immagine, ma, al limite, anche facendo assumere alla propria forma corporea una certa solidità e vitalità.

C'è chi in visioni e sogni o per mezzo di intuizioni apprende verità teologiche profonde; e chi legge nei cuori di altre persone; e chi scorge cose lontane inaccessibili alla vista e alla cognizione normale, ed eventi passati e futuri.

C'è chi ad un tratto modifica i lineamenti del proprio viso con una semplice azione della psiche magari al livello inconscio.

C'è chi, con le semplici energie psichiche animate nell'intimo dal divino Spirito, muove oggetti anche pesantissimi, trasforma situazioni del mondo esterno, cura e guarisce altri soggetti, esercita un amoroso dominio sulla natura e sugli animali.

Innumerevoli santi appaiono protagonisti di tutta una varietà di fenomeni paramistici prodigiosi. Sono specialmente da ricordare le *levitazioni* di san Giuseppe da Copertino, le più prodigiose, ma anche di santa Teresa d'Avila, san Giovanni della Croce, santa Gemma Galgani; l'*incombustibilità* di san Policarpo di Smirne, di santa Caterina da Siena e del beato Giovanni Buono; il profumo soprannaturale (*osmogenesi*) di violette e le *guarigioni* e le *bilocazioni* di padre Pio; ancora le bilocazioni di sant'Antonio da Padova come di Natuzza Evolo ai nostri giorni; la *luminosità* che a volte assumeva il corpo dei santi Ignazio di Loyola, Filippo Neri, Carlo Borromeo, Francesco di Sales; le guarigioni ottenute da una quantità sterminata di uomini e donne di Dio soprattutto dopo la loro morte, scientificamente rilevate in occasione dei processi canonici; le *stimmate* di tantissimi da san Francesco di Assisi in poi; l'*inedia* di san Nicolò di Flüe e di Teresa Neumann; la *veglia prolungata* di santa Ludvina e san Pietro di Alcantara; la pioggia e la moltiplicazione del pane ottenute da san Domenico di Guzman, quella del grano del Curato d'Ars; la *ierognosi*, o sapienza teologica conseguita al di fuori dello studio, come mostrano episodi della vita di sant'Ignazio di Loyola e santa Teresa d'Avila, ma prima ancora le risposte della contadinella analfabeta Giovanna d'Arco alle domande più insidiose dei giudici; la *penetrazione dei cuori*, ossia la capacità di leggere nell'animo altrui, caratteristica di confessori come il Curato d'Ars, san Vincenzo Pallotti, padre Pio; la chiaroveggenza nel presente, nel passato e nel futuro, doti condivise anch'esse da numerosi santi, ma anche non santi, in contesti del tutto laici; e così via per una rassegna quasi senza fine.

Per ultimo, tra i miracoli di Gesù, vorrei ricordare quello centrale, la sua *resurrezione*, ma anche, da quel momento in poi, la sua capacità di apparire in ambienti a porte chiuse e di trasformarsi nei lineamenti del volto e nell'intero aspetto in maniera da non essere riconosciuto dagli stessi discepoli.

Mi limito, qui, a far cenno ai fenomeni paramistici che hanno luogo in un ambito cristiano- cattolico. Non vanno, comunque, dimenticati quelli ambientati nell'Oriente cristiano e quelli ancora che fioriscono in tutte le tradizioni religiose diverse, e che qui taccio solo per una esigenza di concentrazione del presente discorso.

Mutate dalla Bibbia o dall'agiografia, le scene dei relativi episodi possono venire immaginate e visualizzate durante la meditazione. Con un po' di immaginazione debitamente ispirata, ciascuno di noi può *prefigurarsi quello che sarà lo stato finale dei risorti* e può anche *identificarsi in un tale stato* per viverlo in prima persona, visualizzando se medesimo col corpo fisico interamente trasformato.

Così ciascuno di noi può tranquillamente immaginare di *essere trasformato nella psiche al pari dei più grandi santi e di avere il corpo fisico anch'esso tramutato* al punto da ottenere quelle prestazioni tutte insieme e anche molto di più, incomparabilmente di più.

Ciascuno di noi può, ancora, immaginare di *rivestire un corpo glorioso del tutto spiritualizzato come quello del Cristo risorto* e perciò anche plasmabile a volontà.

Rievocare gli episodi evangelici che seguono la resurrezione può aiutarci a rendere la visualizzazione più concreta.

Un'altra immagine di riferimento può essere quella di *Gesù, Mosè ed Elia trasfigurati sul monte Tabor*. Essi hanno ancora la figura corporea (si noti, luminosa) eppure sono immersi nell'estasi. Ora nel corso di un'estasi è anche possibile avere una visione cosmica, al limite una visione beatifica. E' possibile, cioè, fruire di una condizione divina pur mantenendo l'individualità e la stessa forma corporea.

Si può pensare che la resurrezione di corpi spiritualizzati renda la loro stessa materia veicolo perfetto della spiritualità più alta: perfino di una spiritualità ascesa a un livello di perfezione divina.

Pur mantenendo la personalità e la stessa corporeità propria, il soggetto pervenuto a quel livello di perfezione potrà fruire della visione di tutti gli eventi successivi (anche di quelli che noi terreni chiamiamo passati e futuri): e potrà tutti contemplarli (e, anzi, viverli) in un solo atto onnicomprensivo della mente, che ogni successione contenga in un presente eterno.

Abbiamo bisogno di qualche simbolo per riesprimere tali concetti in termini più intuitivi?

Ci sono i *cronotopi* (sintesi di tempo, *krónos*, e di spazio, *tópos*): figure geometriche elaborate, a correzione del classico modello di Newton, da un Minkowski, da un De Sitter, da un Castelnuovo, dove la stessa dimensione del tempo viene espressa in termini spaziali.

Ma già *una qualsiasi tabella di orario*, o anche *una pagina di orario ferroviario* esprime in termini spaziali il tempo che ciascun treno impiega per raggiungere successivamente le varie stazioni della linea: ore 12.18 Roma Termini, 12.58 Orte, 14.46 Arezzo, 15.45 Firenze Santa Maria Novella, e via dicendo. Così gli eventi sono compresenti tutti nella medesima pagina, che può simboleggiare l'eternità.

Il divenire del tempo lo si può simboleggiare anche nella *serie delle righe e delle pagine di un libro*, che richiede una successione di minuti, di ore ecc. per essere letto, e nondimeno è tutto compresente a chi lo tiene in mano.

Una successione di momenti visualizzati in contemporanea è anche quella delle *vignette disegnate su una grande pagina di un giornale a fumetti*.

Immaginiamo di staccare le pagine e di *incollarle tutte in bell'ordine su una immensa parete*. Figuriamoci, ora, di possedere una vista e una mente l'una e l'altra adeguate (certo miracolose, divine), *si da poter leggere l'intero libro con un solo colpo d'occhio*. Ancora immaginiamo che quel libro contenga *insieme l'intera storia dell'umanità come coronamento dell'intera evoluzione cosmica*. La nostra capacità di leggere l'intero libro con un solo sguardo potrebbe simboleggiare, in termini visivi, la divina onniscienza.

Eccoci ascisi alla considerazione della Divinità secondo un modo d'essere diverso da quello del suo connotarsi come Dio creatore, che porta avanti la creazione del mondo attraverso la successione temporale. La Coscienza assoluta, onnicomprensiva, eterna è un modo d'essere di Dio che va tenuto ben distinto. Non per nulla i teologi parlano di Persone diverse della medesima Trinità una.

Da Dio come Spirito santo (o Anima del mondo, direbbe Plotino) siamo passati a Dio come Coscienza intemporale assoluta, che dà senso d'essere a tutte le cose nell'atto di pensarle, cioè a Dio come Logos, Verbo, Parola.

Ma un Dio che si ponga quale Coscienza concreta di tutte le cose e di tutti gli eventi presuppone un Dio che preceda questi concreti pensieri: così come un artista precede la sua opera, esista già di per sé come uomo, prima di concepirla. Parlando noi di Dio, è chiaro che si tratta non di un momento temporale (che non si potrebbe dare in quella dimensione) bensì di un "prima" metafisico.

In altre parole, in un momento metafisico anteriore il Dio puro Sé (Coscienza epurata astratta autotrasparente di se medesimo), precede il Dio Uno-Tutto (Coscienza concreta di tutte le cose, che a tutte dà senso d'essere). Entrambi, poi, precedono il Dio Creatore (che nella sua creazione interviene attraverso il tempo per portarla al suo compimento ultimo perfetto).

Ecco la Trinità: somma divina articolazione che troviamo nella teologia cristiana, come pure, in forma un po' diversa ma con impressionante analogia, nella filosofia di Plotino.

Prima Persona: Padre, Puro Sé, Uno plotiniano, Brahman degli indù.

Seconda Persona: Figlio, Logos, Verbo, eterna immagine del Padre, Nous plotiniano, Uno-Tutto, Coscienza una immutabile onnicomprensiva della totalità dei fatti e degli eventi. Nel Taoismo e poi nel Buddhismo Mahayana e Zen possiamo trovare una corrispondenza con quello cui convergono le denominazioni di Tao, Buddhità, Vuoto, Spirito dell'Unità e del Così-è.

Terza Persona: Spirito Santo, Anima del mondo plotiniana, Signore Ishvara o Sposa-Paredra del Dio o Madre divina degli indù, Dio vivente, Energia primordiale creatrice operante nello spazio e nel tempo, attraverso l'evoluzione e la storia.

Come è possibile ravvivare il senso di ciascuno di questi tre modi d'essere del Divino? Sono possibili ulteriori tecniche di visualizzazione?

Per quanto concerne il Dio vivente e creatore (terza Persona), il tema della sua possibile visualizzazione è stato svolto già previamente con tutta l'ampiezza che era possibile in queste pagine.

Per quanto riguarda invece la seconda Persona, un grosso problema è di rendere in termini visivi la compresenza dei successivi momenti temporali. Penso che almeno in questo siamo abbastanza riusciti – sempre nei nostri umani limiti – ricorrendo alle immagini dell'orario, della pagina che racconta una storia a fumetti, di un libro spaginato e ridotto ad una serie di pagine incollate l'una accanto all'altra in varie file su una immensa parete da abbracciare tutte insieme con un solo sguardo.

Una immagine di contemporaneità è anche offerta da *un disco di grammofono*, da *una pizza da film*, da *una cassetta o videocassetta*. Se si ascolta, si ha il senso di una successione temporale; che diviene il senso di una totalità contemporanea quando si consideri l'oggetto nella sua unità-totalità anche solo avendolo sotto gli occhi.

Ma quand'è che l'itinerario percorso e vissuto momento per momento può esser fatto oggetto di una contemplazione globale?

Ecco: la nostra ascesa spirituale è come *l'ascensione di una montagna*; e la visione delle altezze che si possono raggiungere via via e dei panorami sempre più vasti che si possono contemplare ci può incoraggiare ad andare avanti malgrado ogni difficoltà. Tale ascensione è, nondimeno, vissuta come una successione di momenti. E ciascun soggetto avrà la sua esperienza personale e vivrà l'ascensione propria come una successione temporale anch'essa.

Alla fine arriviamo tutti alla cima ultima. E di là ciascuno può contemplare il sentiero percorso rievocando la serie delle avventure vissute a grado a grado, tappa per tappa. E non solo rivivrà le avventure dell'itinerario proprio, bensì anche quelle degli itinerari percorsi dagli altri, da ciascun altro. Ciascuno avrà, a quel momento, la visione panoramica di tutte le successioni di vicende proprie ed altrui, tutte rivissute in contemporanea. Rivissute in pieno, riattualizzate, poste in essere da un atto eterno in una visione senza più tempo e senza più limiti.

Passiamo a un simbolo leggermente diverso. Un vasto panorama, grandioso come quello che si può godere da un aereo che voli ad alta quota, può ben significare il contenuto concreto della divina Coscienza, o, in altre parole, la somma delle cose e degli eventi che Dio stesso vede nel suo modo d'essere di Seconda Persona.

A questo punto mi chiedo se, muovendo dal medesimo simbolo, se ne possa creare un altro, diverso ma analogo, atto a rappresentare in termini visivi la condizione di pura trasparenza a se medesima che caratterizza la prima Persona della Trinità.

I ricordi che conservo di tanti viaggi in aereo mi offrono l'immagine del volare al di sopra di un mare di nuvole, il quale ricopra interamente la superficie terrestre occultandola, sì che rimanga da contemplare nient'altro che il cielo sereno cogliendolo nella sua più pura e astratta trasparenza.

Ecco il Sé, nel suo puro vuoto originario, nella sua pura identità con se medesimo, che precede ogni pensiero e creazione. Ecco il Padre, Principio primo, Brahman, Uno plotiniano.

L'esperienza del puro Sé è ottenibile solo per astrazione da ogni realtà o sensazione o sentimento o pensiero concreto. Qualsiasi immagine, anche la più terrena, che possa darci l'idea di una tale astrazione o separazione può esserci di qualche aiuto. E, per quanto possa apparire banale, sarà bene non disprezzarla.

Si pensi a un proiettore, dal quale emani una pura luce bianca. Questa raggiunge uno schermo che si estende di fronte, però senza proiettarvi immagini. Il raggio di luce non proietta alcuna immagine determinata ma è pura trasparenza a se medesima. Il puro Sé può venire assimilato a quel raggio di pura luce autotrasparente; mentre la Coscienza assoluta appare piuttosto esprimibile col simbolo della luce che sullo schermo contrapposto proietta una immagine definita.

Si pensi a una cipolla, che possiamo sbucciare via via degli strati sempre più interni, fino a metterne in luce il nucleo.

Si pensi a una persona che successivamente si spogli di tanti veli e infine della pelle e dei muscoli e dell'intero corpo fisico, e delle sensazioni fisiche e poi dei sentimenti più profondi e del senso stesso della propria individualità per ridursi infine a un senso di sé del tutto indifferenziato, vuoto di qualsiasi contenuto e determinazione.

Siamo giunti a creare immagini che potrebbero esserci di qualche aiuto a visualizzare simboli della Divinità stessa, considerata nei suoi aspetti più alti e nei suoi modi d'essere più originari.

Quello che abbiamo intrapreso con la meditazione è tutto un itinerario spirituale. Con che simbolo potremmo a sua volta esprimere, come tale, questo cammino?

Il nostro itinerario spirituale è come attraversare una foresta per poterne alla fine uscire. Vogliamo fermarci in questa selva oscura, di dantesca memoria? Non mai: da una tal condizione di oscurità morale bisogna quanto prima venir fuori.

Una luce fiavole, appena percettibile, procede innanzi a noi: giova seguirla. E' la guida che mai ci mancherà e va seguita con perseveranza. Consiste nella nostra migliore ispirazione. Con fiducia dobbiamo seguirla, pur ben discernendola dalle luci false.

Bisogna, quindi, affidarsi alla guida di quella luce. Ma a un così fondamentale atteggiamento di fiducia e di abbandono è bene che si associ un minimo di prudenza. Fiducia e generosità nelle scelte, ma con molto discernimento, senza mai abdicare alla ragionevolezza.

47. Qui, per ultimo, si riassumono le conclusioni del presente saggio

Per concludere è bene ripassare in rassegna, pur rapida e sintetica, i vari punti attraverso cui si è venuto ad articolare il nostro discorso.

Siamo partiti dalla constatazione che ciascun uomo vuole realizzarsi, vuole essere di più. Ci sono, tuttavia, forme autentiche di attuazione dell'uomo e forme ingannevoli.

Nella civiltà industriale dei nostri giorni imperversa il fenomeno del consumismo. In noi umani questo comporta sempre più una distrazione dai nostri autentici valori. Più essenzialmente comporta una caduta di attenzione a quell'Assoluto, che è il vero Centro della nostra personalità, il nostro Principio primo e Fine ultimo, il nostro Creatore, il nostro Tutto, Colui che dà alla nostra vita il suo senso originario.

Ecco la necessità di arrestare il nostro continuo coinvolgimento in attività che tendono a svolgersi, giorno dopo giorno, mese dopo mese, in maniera sempre più frenetica, senza più un attimo di vera riflessione. Ecco la necessità di meditare: ossia, per prima cosa, di richiamarci alla nostra dimensione profonda per porci al suo ascolto.

Fra l'altro va riconosciuta l'opportunità di annotare per iscritto le ispirazioni che via via ci vengono. La nostra sensibilità spirituale e anche un certo ricorso alla razionalità ci aiuteranno a discernere le ispirazioni autentiche e valide: quelle che con certezza possiamo attribuire alla stessa Divinità.

Tali divine ispirazioni vogliono persuadere il nostro intelletto, non solo, ma coinvolgere la nostra personalità per intero e divenire operanti ad ogni livello del nostro essere. In questo senso l'uomo di Dio, il santo appare non solo un credente, ma un trasformato.

Chi veramente vuole "farsi santo" corrisponde a una intima vocazione, che a lui viene dalla Divinità stessa, e vi collabora, impegnando generosamente tutte le proprie forze nell'ascesi. Questa però a sua volta, per trasformare tutto l'uomo, deve incidere sia sulla volontà al livello della coscienza, sia al livello subliminale della psiche sull'inconscio.

Si tratterà di agire su quell'emisfero destro del cervello, dove pare si localizzino in modo particolare l'emotività e le facoltà intuitive e immaginative. La suggestione agirà sull'emisfero destro dopo averlo, per quanto possibile, isolato e posto al riparo da ogni influenzamento e remora che possano venire dall'emisfero sinistro, quello della razionalità.

Per poter agire sull'inconscio nella maniera più efficace, gioverà alla meditazione, e alla connessa ascesi, ricorrere alle tecniche psichiche suggestive. In modo particolare, ne abbiamo considerate tre: il discorso edificante, la ripetizione delle formule di proponimento e la visualizzazione interiore.

Soprattutto un meditante cristiano troverà ampia materia di motivi ispiratori nella Bibbia, oltre che nelle vite dei santi e nei loro scritti spirituali. Ma ho cercato anche di far vedere come le applicazioni possano estendersi ai campi di tradizioni diverse.

Schematicamente possiamo ridurre a due i temi essenziali: che cosa è Dio per noi; qual è il nostro debito atteggiamento di fronte a Lui, quale può e deve essere la nostra risposta di gratitudine, di adorazione, di cooperazione alla sua opera creativa da portare insieme al compimento ultimo.

Quello che dovrà venir fuori da una meditazione concepita in tali termini è, decisamente, un uomo nuovo. E' un innamorato di Dio, come tale appassionato della creazione. E', quindi, nel senso più profondo e vasto e migliore del termine, un ardente e convinto umanista. E' un co-artefice che col divino aiuto attende alla creazione propria, per potere egli stesso, nel proprio piccolo, aiutare Dio a creare l'universo fino alla sua perfezione ultima.

BIBLIOGRAFIA

- ALBARET, C., *Il signor Proust – Le memorie di una grande domestica*, testo raccolto da G. Belmont, tr. it. di A. Donaudy, Rizzoli, Milano 1974.
- ASSAGIOLI, R., *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1973.
- AUFFRAY, A., *San Giovanni Bosco*, S.E.I., Torino 1974.
- AUROBINDO, SRI, *La sintesi della Yoga*, tr. it. di Nata e di G. Cogni, Astrolabio, Roma 1967.
- BALLISTER, M., *Il Cristo, il Contadino e il Bue – Via zen e via cristiana*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 1997.
- BAZZI, T., e GIORDA, R., *Il training autogeno*, Città Nuova, Roma 1979; *I nuovi orizzonti del training autogeno*, Città Nuova, Roma 1980.
- BERDIAEV, N., *Autobiografia spirituale*, a cura di G. Donnini, Vallecchi, Firenze 1953.
- BORST, J., *Metodo semplice di preghiera contemplativa*, EDB, Bologna 1980.
- CAMPO, C., e DRAGHI, P., (curatori), *Detti e fatti dei Padri del deserto*, Rusconi, Milano 1975.
- CARITONE DI VALAMO (IGUMENO), *L'arte della preghiera*, tr. it. di G. Dotti, Gribaudi, Torino 1980.
- CARRETTO, A. C., *Il deserto nella città*, 8ª ed., Edizioni Paoline, Milano-Torino 1986.
- CHAWLA, N., *Madre Teresa*, tr. it. di M. B. Piccioli, Rizzoli, Milano 1993.
- CLEARY, T. (curatore), *L'essenza del Tao – Tao Te Ching e Chuang-tzu*, tr. it. di C. Lamparelli, Mondadori, Milano 1994.
- CRESPI, G., *Nel nome di Dio – Preghiere, cantici e meditazioni islamiche*, Edizioni Paoline, Milano-Torino 1985.
- D'ANTIGA, R., *L'esicismo russo*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 1966.
- DAVROU, V., e MACQUET, J. C., *Guida pratica alla sofrologia*, tr. it. di P. Negri, Astrolabio, Roma 1979.
- DHAVAMONY, M., *La luce di Dio nell'Induismo*, Edizioni Paoline, Milano 1987.
- DHAVAMONY, M. (curatore), *La meditazione nelle grandi religioni*, tr. it. di V. Ristori e O. Merola Algranati, Cittadella Editrice, Assisi 1989.

- DECHANET, J., *Yoga per i cristiani*, tr. it. di P. Belletti Zagni, Edizioni Paoline, Modena 1976.
- DI NOLA, A., *La preghiera dell'uomo – Antologia delle preghiere di tutti i tempi e di tutti i popoli*, Guanda, Parma 1957.
- DINOUART, J.A.T., *L'arte del silenzio*, tr. it. di M. Corvaja, La Spiga - Meravigli, Vimercate 1993.
- DOGS, W., *Rilassamento e training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Hermes, Roma 1987.
- DURAND DE BOUSINGEN, R., *Distensione e training autogeno*, tr. it. di A. Valledro, Edizioni Mediterranee, Roma 1987.
- ELIADE, M., *Lo Yoga – Immortalità e libertà*, tr. it. di G. Pagliaro, Sansoni, Firenze 1982.
- ENOMIYA LASSALLE, H., *Meditazione zen e preghiera cristiana*, tr. it. di A. Gonella, Edizioni Paoline, Roma 1979.
- Tutti gli scritti di san Francesco seguiti dai Fioretti*, a cura di H. Furst, Longanesi, Milano 1951.
- GENTILI, A. e SCHNOELLER, A., *Dio nel silenzio*, Ancora Milano 1986.
- GEROSA, G., e VENE', G. F., *Il delitto Matteotti*, Mondadori, Milano 1972.
- GESUALDA DELLO SPIRITO SANTO, SUOR, *San Camillo De Lellis, l'Angelo degli infermi*, Ist. Missionario Pia Soc. San Paolo, Roma 1946.
- GIOVANNI DELLA CROCE, SAN, *Opere*, tr. it. del p. Nazareno dell'Annunziata, Edizioni Libreria Fiorentina, Firenze 1949.
- GRATRY, A., *La sete e la sorgente*, a cura di M. Barbano, tr. it., S.E.I., Torino 1945; *I ricordi*, tr. it. di P. Sartori Treves, La Scuola, Brescia 1955.
- HOFFMANN, B. H., *Manuale di training autogeno*, ed. it. a cura di R. Weilbacher, tr. it. di B. Hohenegger, Astrolabio Roma 1980.
- HUMPHREY, N., *Meditation – The Inner Way*, The Aquarian Press, Wellingborough, Northamptonshire, 1987.
- HUMPHREYS, C., *Lo Zen*, tr. it. di P. Vivante, Ubaldini, Roma 1963.
- IGNAZIO DI LOYOLA, SANTO, *Autobiografia*, intr. di G. Giudici, tr. it. di G. De Gennaro, TEA, Firenze 1982; *Esercizi spirituali*, a cura di P. Schiavone s. j., tr. it. di G. De Gennaro s. j., Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI), 11^a ed., 1988.
- JAEGER, G., *Training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1986.
- JAMES, W., *The Varieties of Religious Experience*, 35th Impression, Longmans Green & Co. London 1925.
- JOULIN, M., *Teresa di Lisieux*, Paoline Editoriale Libri, Milano 1995.
- LANZA DEL VASTO, *Lezioni di vita*, Testi d'Ontignano, 1976.
- LIVERZIANI, F., *I sentieri della coscienza – Verso una sintesi delle esperienze spirituali*, Edizioni Mediterranee, Roma 1997; *Signore, se posso parlarti in confidenza*, I Quaderni della Speranza, n. 10, Il Convivio, Roma.
- MAZZINI, G., *Note autobiografiche*, a cura di R. Pertici, Rizzoli, Milano 1986.
- MOODY, R., *La vita oltre la vita*, tr. it. di A. L. Zazo, Mondadori, Milano 1977.
- NIGG, W., *Grandi santi*, tr. it. di G. Gentilli, Mediterranea, Roma-Milano 1949.
- La nube dell'inconoscenza*, presentaz. di P. Louis-Albert Lassus o. p., tr. it. di A. Piani, Piero Gribaudi Editore, Torino 1988.

- PATANJALI, *Yogasutra*, col commento di Vyasa, a cura di C. Pensa, Boringhieri, Torino 1978.
- PLUS, R., *La mia meditazione*, tr. it. di C. Testore, Marietti, Torino 1950.
- PRESI, P., "Esperienze di frontiera in condizioni limite", nel vol. *L'altra realtà*, a cura di P. Gioveti, Edizioni Mediterranee, Roma 1990.
- PUCCI, M., *Filippo Neri*, Edizioni Messaggero, Padova 1978.
- Racconti di un pellegrino russo, intr. di Cristina Campo, tr. it. di Milli Martinelli, Rusconi, 11ª ed. Milano 1989.
- RAGUIN, Y., *Prier à l'heure qu'il est*, Vie Chrétienne, Paris 1971; *La meditazione orientale e l'esperienza mistica cristiana*, tr. it. di A. Ascoli Balzanelli, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1990.
- RAMAKRISHNA, SRI, *Alla ricerca di Dio*, parole raccolte e annotate da J. Herbert, tr. it. di G. Cogni, Ubaldini, Roma 1963.
- RAMANA MAHARSHI, *Gli insegnamenti di R. M.*, a cura di A. Osborne, tr. it. di G. Sardelli, Roma 1976.
- ROLLAND, R., *La vita di Ramakrishna*, tr. it. di R. Capuano, Mithras, Roma 1952.
- SHANKARA, *Vivekacudamani*, tr. it. e commento di Raphael, Ashram Vidhya, Roma 1981.
- SCHULTZ, J.H., *Il training autogeno*, tr. it. di G. Crosa, 9ª ed. Feltrinelli, Milano 1982.
- SCHWARTZ, D. J., *The Magic of Thinking Big*, Excalibur Books, Wellingborough, Northamptonshire, 1984.
- SHONE, R., *Autohypnosis*, Thorsons, Wellingborough, Northamptonshire, 1982; *Creative Visualization*, Thorsons, W., N., 1984.
- SHROUT, R.N., *Self-Improvement through Self-Hypnosis*, Thorsons, Wellingborough, Northamptonshire, 1987.
- SUZUKI, D. T., *Saggi sul Buddhismo Zen*, 3 volumi, tr. it. di J. Evola e R. Rambelli, Edizioni Mediterranee, Roma, 1975-78.
- TERESA DI GESU', SANTA, *Opere*, intr. e tr. it. del p. Egidio di Gesù, Postulazione gen. O. C. D., 10ª rist., Roma 1997.
- THICH NHAT HANH, *Introduzione allo Zen*, tr. it. di C. Trimarchi, Sonzogno, Milano 1974.
- THOMAS, K., *Autoipnosi e training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1976.
- TISSANDIER, G., *I martiri della scienza e del progresso*, tr. it., Treves, Milano 1910, ristampata dalle Messaggerie Pontremolesi.
- Upanishad antiche e medie*, a cura di P. Filippini-Ronconi, Boringhieri, 2ª ed., Torino 1968.
- VACCA, V. (curatrice), *Vita e detti di santi musulmani*, TEA, Milano 1988.
- VANNUCCI, G., *Invito alla preghiera*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1979.
- VANNUCCI, G. (curatore), *La Filocalia* (raccolta di testi di santi monaci della Chiesa orientale sulla preghiera del cuore, la meditazione e l'ascesi), selez. e tr. it. di G. V., Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1963; *Lo Yoga cristiano – La preghiera esicasta*, di autore anonimo, Libreria Ed. Fior., Firenze 1978.
- YOGANANDA, PARAMAHANSA, *Autobiografia di uno Yogi*, nuova tr. it. di E. Glanzmann, Astrolabio, 3ª ed. rived., Roma 1971.