

# S. Feliciano 24 ottobre 1993

S. Nilo, venerato a Grottaferrata, parlava già di Meditazione. Cosa cerchiamo noi con la Meditazione profonda? Noi abbiamo bisogno di amore, ma non di un amore qualunque, ma di un amore infinito, che ci soddisfi fino in fondo, di un abbraccio infinito che soddisfi tutte le nostre esigenze.

E' la porta che conduce alla parte più interna di noi stessi. Qualcuno si mette nella Meditazione in cerca di sensazioni. No, non è la sensazione. Può soddisfare un momento; e poi? Oppure le paure.

Qualcuno si sente sprofondare (tachicardia, paura). Lo Spirito Santo ci invita a qualcosa d'altro. **Entrare nel mondo degli spiriti.** Non cerchiamo sensazioni. Cerchiamo la vera esperienza spirituale. Fare l'esperienza in questo mondo strano può essere una rivelazione. **Non cercare niente, ma abbandonarsi alle forze superiori.** Questa esperienza di farsi abbracciare dall'infinito è difficile da vivere e ancora più difficile da spiegare. Alla fine ci fa incontrare una persona infinita che rischiamo sempre che ci assorba.

L'infinito abbraccia la nostra povertà. Si ha l'impressione di sparire. Un cantautore molto noto diceva "Cercare la dimensione del suo sorriso". Ed è un sorriso talmente potente che attira a sé tutti e tutto e li dirige nel suo operato. Sentire il bisogno di quel sorriso che ti abbraccia sino in fondo. Accettare di essere diretto.

Stavolta bisogna dire 'Fai tu, dirigimi, dimmi cosa devo fare'. Lui aspetta il momento giusto. Non si incontra un oggetto da studiare, ma una persona misteriosa con la quale mettersi in relazione. Siccome è infinita, tenda ad assorbire. Lasciarsi andare. Entrare nel mistero. Talora assomiglia molto alla morte.

Imparare a credere a una realtà diversa da quella che ci è familiare. Cambiare. Dal fare all'essere, in Meditazione non esiste fare, ma essere.

Un essere dipendente, limitato. Sentirsi piccoli e abbandonarsi, abbandonarsi.

**Le cose non dipendono da noi, ma dalle forze con le quali possiamo metterci in contatto. Possiamo sempre di più. Le cose poi ci vanno meglio (sul lavoro, ti vengono i soldi...).** La sensazione di essere manovrato. Cambiare modo di interpretare la vita.

Fare la Meditazione. per anni e poi arriva il cambiamento. Occorre molto tempo e pazienza. Sembrerà di cominciare sempre daccapo. Sembrerà di non sapere che cosa fare. Dobbiamo combattere le nostre passioni, i nostri progetti. Aspettare l'imbeccata. Non noi, fa Lui. Viene la voglia di fare. Liberarsi dai modi di pensare. Cambi tutto quello che si oppone alla trasparenza, alla sincerità più nuda. Purificarsi.

Dire: siamo poveri, niente. Non siamo dei grandi spiritualisti, ma abbiamo grandi programmi di vita. Cerchiamo di essere sempre all'altezza, abbandonandoci. Si può anche cominciare la meditazione senza fede, però possiamo insegnargli ad abbandonarsi. **Pratica di totale dipendenza.** Abbiamo 3 dimensioni: fisica, mentale, di coscienze.

Fisica: l'unione della nostra coscienza col corpo. Il corpo dà la sensazione di potenza (specie nei giovani). I giovani spostano nel fisico sicurezze che non hanno nel campo spirituale. Può addirittura falsare la realtà. Poi ci sono le tensioni. La respirazione è la prima a risentirne. La nostra respirazione ci dovrebbe far capire la nostra dipendenza. Dobbiamo respirare per non morire. La respirazione capita bene può cancellare le illusioni dell'io. E' l'aria che mi tiene in piedi.

Che cosa sono io? Un dipendente dell'aria. Nella respirazione l'essere si fa presente e si impone con le sue forze e le sue leggi. Nella Meditazione cerchiamo di capire quanto siamo dipendenti, piccoli. **La respirazione smonta l'io fenomenico. Siamo delle formichine. Per rallentare le onde cerebrali non c'è di meglio che l'espiazione rallentata. L'espiazione profonda fa formicolare le punte delle estremità. Toglie le immagini. Quando sentiamo tachicardia, inspirare e poi bloccare la respirazione e poi espirare profondamente. L'inspirazione ci fa ritrovare, l'espiazione sottolinea la nostra dipendenza e la restituisce.** L'espiazione corrisponde a rilassarsi; è un modo di donarsi a chi ci sostiene. L'espiazione è il modo per lasciarsi unire, per ritrovarci, lasciarci recuperare per riconoscerci nel tutto. Si molla, si entra e si vive nel tutto. E' Lui, non noi. Ritroviamo l'unione con la realtà, siamo più aderenti alla realtà. Non ci montiamo la testa. Ci chiediamo "dove mi metti, cosa mi fai fare?". Il rilassamento ritrova il giusto equilibrio degli organi. La meditazione. è curativa. Si ha la sensazione di vivere più liberi. **Abituare il corpo a qualche significativo cambiamento (dormire sul duro, essere vegetariani, pulizia). Il corpo deve essere pulito delle cose che la civiltà inventa per farci schiavi.**

Mente: allora la mente comincia ad avere punti di riferimento diversi da quelli che creano angoscia agli altri.

San Giovanni battista: “Non pretendete più di quello che è la vostra paga”. Già allora le cose andavano come ora. I giudici non riusciranno a pulire tutto. E’ come nel passato. Leggendo i giornali dell’anno precedente troveremo la stesse cose. Cerchiamo di essere più filosofi, più furbi. Tanto non cambia niente nel mondo. Ci vorrebbe qualche santo grosso come S. Francesco. Se uno trova sicurezza nell’averne, nel sapere la notizie, nel potere, allora il totale abbandono disorienta. Occorra ritrovare nuove sicurezze (spirituali).

Se sai che la preghiera ottiene, impara a pregare. Se sai che il tuo angelo è potente, fidati. Si ritrovano radici più sicure dalla vita, soprattutto in prospettiva della morte. Il salto nell’ignoto diviene progressiva sicurezza di scoprire il piano finale. La mente è più tranquilla. Leggiamo libri spirituali, non rotocalchi.

La coscienza. Bisogna formarla. Essere convinti delle proprie scelte. Non impariamo i precetti (yama, nyama) perché facciano yoga, ma perché dobbiamo vivere. Se non capiamo le piante o non osserviamo animali, allora non possiamo capire gli uomini. Sono esercizi, aprono coscienza. C’è un 1° livello che ci dà coscienza delle nostre capacità. Quello che possiamo è poco, ma è prezioso. Una parola è poco, ma pesa. Il corpo diventa strumento di crescita, piccolo prezioso. Il 2° livello ci fa coscienti della dinamica delle passioni, e chiuderà le finestre quando entra il pericolo. Utilizzare le forze di queste passioni. Il 3° livello ci permette di superare le apparenze, i preconcetti, i luoghi comuni per arrivare al pieno possesso della realtà. Coscienti del gioco spazio-temporale. La vita fisica si chiude e si apre il piano provvidenziale. Si capisce cosa ci aspetta per il 2000.

C’è una grande recessione, allora noi ci espandiamo. La materia si restringe e lo spirituale si espande.

4° livello invita a collocare tutte le nostre forze nella danza cosmica. Merita tutto il nostro tempo, le nostre energie.

5° livello apre direttamente alla luce divina che ogni tanto si fa sentire.

Questa è la Meditazione. Che cosa ha di religioso? La vecchia definizione di Meditazione ne faceva un esercizio di facoltà mentali (su una paginetta di vangelo, per esempio). Questo tipo di meditazione riesce bene se hai fatto prima la vera Meditazione. Altrimenti la lettura non ti cambia la vita.

I padri orientali hanno dato un nuovo significato, per cui si è chiamata Meditazione profonda, che è il culmine di un progresso delle forze di orazione. Distinguiamo un fondo comune di religiosità di tutti che è da rispettare, e poi la nostra specificità cristiana. San Paolo “Lo spirito umano è mosso a cercare Dio, andando anche a tentoni”. Questa ricerca è la radice di ogni possibile evangelizzazione. Le radici buone sono lo strumento per adorare anche senza saperlo. Oggi è provvidenziale cercare queste radici. Le sovrastrutture possono allontanare. C’è un elemento specifico che è quello cristiano.

Quale è il modo con cui la meditazione da un abbandono ti porta a essere cristiano? Ci sarà un 2° passaggio. Il Cristiano ha consapevolezza di una comunione infinita col Padre che ti rispetta e ti attende per l’eternità. Questo ci addita il Cristo. Si prega con Gesù come meditazione, nel nome di Gesù.

Unione comunitaria col vertice nell’Eucaristia in cui Cristo si fa legame. Per arrivare a questo bisogna vivere la presenza (o la persona? N.D.R.) dell’infinito attraverso la meditazione che è maestro di preghiera. E’ Lui che lentamente apre gli occhi e allarga la Sua presenza su tutto il Suo corpo mistico (morti, angeli, santi).

Profondo silenzio interiore. Cercare di trovare la propria collocazione nell’ascolto. Amore che è contento della presenza madre e non chiede niente di più. E poi la lenta maturazione della nostra volontà per aderire al piano dell’infinito. Assimilare la nostra realtà a quella del Maestro. Ci associa nel Fiat universale. Il mondo ha bisogno di perdono, di purificazione.

Noi facciamo la Meditazione esicastica. (Lanfranco è stato in Grecia sul monte Athos e dice che fanno tutto quello che facciamo noi). E’ detto anche yoga cristiano. Yoga per le affinità notevolissime con lo yoga orientale. Cristiano perché è vissuto da cristiani con finalità proprie del cristianesimo. Non ha niente a che fare con lo yoga indiano (che vanno nel nirvana, credono nel karma). Arsenio nel secolo III ha sentito forte dentro di sé “Taci, fuggi dal palazzo imperiale, resta tranquillo”. E’ fuggito nel deserto. E’ il padre dell’esicismo.

Solo nel secolo VI-VII è stato teorizzato (S. Nilo, Climaco). Nell'anno 1000 Simone il nuovo Teologo lo ha reso pratico ("riconoscere nel nostro cuore il regno di Dio"). Quindi insegna come purificare il nostro cuore. E' una preghiera per tutti. Nel sec. XIV Gregorio il Sinaita, avendo saputo che sul monte Athos non c'era più nessuno, è sceso dal Sinai, è entrato sul monte Athos e ha ricominciato a ricostruire l'esicasmò. Ha conquistato monasteri greci, balcani e russi. **A quell'epoca l'esicasmò si è confuso con la preghiera di Gesù.** Il metodo che si è sviluppato ha avuto codificazioni più fisiche. Si è diffuso anche in Italia ove ci sono stati degli scontri. Barlam (1348) ha contestato tutto. Gregorio Palamas, monaco del monte Athos, ha difeso strenuamente ma non altrettanto bene. Per i Greci egli è un santo. L'esicasmò è continuato. Nel 1700 hanno raccolto questi scritti nella Filocalia. Verso i primi dell'800 i racconti del Pellegrino Russo hanno reso popolare l'esicasmò.

**L'esicasmò porta alla preghiera continua (il mantra caricato delle 2 meditazioni quotidiane).** Il deserto si deve fare dentro di noi. Il silenzio interiore che si traduce nel disinteressarsi delle cose terrene. Io devo pregare per quelli che sono accanto a me. La minima preoccupazione per cose terrene fa sparire l'esichia. Bisogna non mangiare troppo, essere sobri, vigilanti. Interessarsi solo a quello che ci porteremo al di là della tomba. Il mantra ha lo scopo di liberarci dalle distrazioni. La preghiera crea attenzione e l'attenzione crea preghiera. L'attenzione tende a escludere ciò che non è interessato.

Attenzione verbale (le parole del mantra)

Attenzione meditativa (le modalità di recitazione del mantra)

Attenzione mistica (il mantra ci prende e diviene il respiro).

Si è portati a chiedere aiuto. Far sì che lo spirito custodisca il cuore e all'interno del cuore torni e ritorni senza stancarsi. Fino ad arrivare a dire "E' bene per noi stare qui". Siccome di Dio o non possiamo avere idea alcuna, tutte le volte che cerchiamo di farci un'idea ci allontaniamo da Lui (iconoclastia). Di Lui abbiamo solo l'immagine che Lui ha voluto darci (Sindone spirituale).

Nella Meditazione sparisce anche quella perché ci immergiamo nell'infinito. **La pratica esicastica è sostenuta dal mantra, che serve soprattutto a eliminare le tensioni, i pensieri negativi. E' l'atteggiamento che salva, non il nome di Gesù. Ciascuno ha il suo mantra, ed è l'atteggiamento che rende efficace il mantra.** La disposizione dell'umiltà, di chi chiede aiuto, rende efficace. Umiltà e abbandono. La recita del mantra aiuta a prendere coscienza di Dio nel Tutto. Dal suono delle parole al suono della vita interiore.

Ecco la teorizzazione di Niceforo ed altri: "Seduti per terra, gambe incrociate, appoggia la barba sul petto, punta gli occhi al centro del ventre, controlla l'espiazione e l'inspirazione, esplorare l'interno per trovare il centro del cuore e amore". Allora si prega per chi ci vuole bene e poi ci si immerge nella fonte dell'amore e ci si lascia portare. **Occorre rallentare l'espiazione. (Bagno freddo prima della meditazione).**