

Simone Olianti

Impariamo a meditare

Invito alla pratica contemplativa

Prefazione di **Antonella Lumini**



**Collana TuttoèVita Formazione
Diretta da Guidalberto Bormolini**

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

SIMONE OLIANTI

IMPARIAMO A MEDITARE

Invito alla pratica contemplativa

Prefazione di Antonella Lumini

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

*Agli amici e alle amiche dei Gruppi di Meditazione e Preghiera del Cuore
“Rosa Mystica” di Santa Maria a Marciola.*

*Camminiamo insieme sulla via della pace, della gioia e della bellezza
che non tramonta.*

A don Luca, con gratitudine, per il dono della sua amicizia.

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:

Copyright © 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-5838-3

ISBN 978-88-250-5839-0 (PDF)

ISBN 978-88-250-5840-6 (EPUB)

Copyright © 2024 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

*Dicebat Bernardus Carnotensis nos esse quasi nanos gigantium
humeris insidentes, ut possim plura eis et remotiora videre, non utique
proprii visus acumine aut eminentia corporis, sed quia in altum
subvehimur et extollimur magnitudine gigantea.*

*(Bernardo sosteneva che noi siamo come nani sulle spalle
dei giganti, così che possiamo vedere un maggior numero di cose
e più lontano di loro, tuttavia non per l'acutezza della vista o
la possanza del corpo, ma perché sediamo più in alto e
ci eleviamo proprio grazie alla grandezza dei giganti).*

L'aforisma viene comunemente attribuito a Bernardo di Chartres,
citato da Giovanni di Salisbury nel *Metalogicon* (III, 4)

Il sì alla vita deriva da un amore incondizionato.

ALEXANDRE JOLLIEN

Ci decidemmo a percorrere con determinazione la via interiore.

PADRE MACARIO, Staretz di Optino

PREFAZIONE

Impariamo a meditare. Invito alla pratica contemplativa di Simone Olianti è un libro intenso, senza dubbio originale, ricco di stimoli per chiunque voglia incominciare a interrogarsi, a mettersi a nudo per intraprendere un percorso interiore. Come afferma l'autore nell'Introduzione, è un libro che scaturisce dall'esperienza personale, da quell'inquietudine che, fin dalla giovinezza, lo ha spinto a cercare:

Nel corso degli anni, grazie agli incontri con maestri spirituali straordinari, ho raccolto e custodito insegnamenti, citazioni, aforismi, brani più o meno lunghi di opere che mi hanno toccato e plasmato riguardo alla meditazione e alla contemplazione nelle varie tradizioni spirituali, con particolari riferimenti alla tradizione cristiana.

Perle preziose di spiritualità, tratte da opere di autori di ogni tempo e cultura, raccolte in decenni di ricerca, che vanno a intessere con le riflessioni dell'autore introdotte a commento. Un tracciato che si snoda mettendo a fuoco temi fondamentali per tutti coloro che, in un tempo di smarrimento come quello che stiamo attraversando, sentono l'urgenza di un cambiamento, di mettersi in cammino. Tracciato che si dipana attraverso parole che «vogliono invitare al silenzio, alla meditazione profonda e anche alla preghiera contemplativa. Vogliono cantare l'amore per la vita, un sì incondizionato alla vita, nonostante tutto».

Parole dunque che si inoltrano nell'ingorgo di pensieri che opprime la mente, per aprire varchi di silenzio, per immergere nelle profondità del cuore. Citazioni e riflessioni vanno a intersecarsi in una trama che lentamente prende forma e figura. Divengono tasselli di un mosaico in cui si ricompongono scenari di nuove possibili prospettive con cui poter guardare la realtà: «*Metanoia* è una parola greca che significa conversione, cambia-

mento di prospettiva, andare al di là del solito modo di vedere le cose». La parola vera sgorga dall'ascolto e l'ascolto chiede silenzio. «Parola e silenzio, infatti, non si contraddicono, ma nascono l'una dall'altro e si nutrono reciprocamente». Parola e silenzio sono fra loro complementari come lo sono l'espriro e l'inspiro, corrispondono al ritmo autentico della vita perché l'atto creativo richiede la sosta contemplativa: «Il settimo giorno, Dio compì l'opera che aveva fatta, e si riposò il settimo giorno da tutta l'opera che aveva fatta. E Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò» (Gen 2,2-3). La fretta che caratterizza il nostro mondo impone un'accelerazione che forza il ritmo, toglie lo spazio vitale necessario a un andamento psicofisico equilibrato: «La fretta non aiuta a cogliere la bellezza. [...] C'è una voce dentro di noi che ci dice: lo farai un'altra volta, adesso hai fretta devi correre, devi arrivare, devi riuscire. Non c'è tempo!». La mancanza di tempo è il sintomo di una malattia che deturpa l'anima imponendo un tempo-lavoro mercificato che richiede sempre risultati. Ma il tempo assolutamente necessario è la sosta contemplativa che fa gustare e amare la vita: «Non è possibile alcun percorso spirituale scavalcando se stessi e la propria umanità». L'autore è chiaro fin da subito. Il centro di ogni autentica ricerca spirituale parte dall'umanità, dall'entrare in contatto con la parte profonda di se stessi. La meditazione non consiste solo nella pratica di una tecnica, ma diviene la risposta alla domanda che scaturisce dal disagio interiore, dalla sete dell'anima.

I temi si susseguono dando il titolo ai capitoli, senza una sistematicità prestabilita, ma nella piena libertà dell'ispirazione che guida il comporsi di un ordito secondo traiettorie decisamente coerenti tra loro, tanto da formare un corpo. Una ricucitura di sottili filamenti per un'anima fin troppo lacerata da divisioni, conflitti, ideologie, che creano fratture irreversibili e profonde patologie psichiche. Grandi questioni dunque: fiducia nel mistero della vita, paura della morte, inquietudine, consapevolezza. Domande che chiedono risposte: «Mi chiedo dove ho messo il cuore». Il lettore è continuamente interpellato, portato a indagare dentro se stesso. «Come si fa a fare una vita bella e degna di essere vissuta?». Ma ancora: «Cos'è la morte? Come la

possiamo accettare senza rassegnarci passivamente?». Domande alle quali il libro non porta ovviamente risposte preconfezionate, ma semplicemente offre una via da percorrere. Il senso profondo della meditazione, della ricerca interiore, della contemplazione consiste nell'aderire intensamente alla vita nell'attimo che ci attraversa, nel diventare consapevoli, capaci di stare lì dove si è, nello smettere di fuggire:

Uno dei benefici più importanti della meditazione è proprio la consapevolezza [...]. Vivere l'eternità in un'ora, prendere rifugio nel presente, nel qui e ora che ci è chiesto di vivere. La cosa più semplice di tutte; eppure la più faticosa. Siamo sempre altrove, da tutte le parti, meno che "qui", meno che "ora".

Il percorso introduce con determinazione nei fondamenti della tradizione, in particolare della tradizione cristiana, ma con costanti agganci alle altre grandi vie spirituali. Il principale riferimento è alla tradizione monastica delle origini, ai Padri del deserto, le cui opere costituiscono la fonte a cui poter attingere per rifondare, in ambito cristiano, nuove vie di spiritualità e nuove modalità di pratiche meditative. È posta l'attenzione sull'*hesychia*, la quiete interiore, sulla preghiera del Cuore, sul valore tauturgico della ripetizione del Nome di Gesù: «I Padri orientali del primo millennio invocavano il Nome anche come farmaco, come rimedio contro le suggestioni dei pensieri impuri». Si mette in luce il valore del distacco, dell'*apàtheia*, l'impassibilità, dell'*ataraxia*, l'imperturbabilità, per sottolineare il collegamento fra monachesimo delle origini e pratiche ascetiche della «filosofia antica», in particolare delle scuole stoiche. Punto cardine della preghiera interiore è lo stare: «Romualdo ti dice: siedì». Stare nella presenza, stare nel qui e ora, senza aspettative, senza ricercare risultati. Concedersi questo tempo di puro abbandono è il punto di partenza:

Siediti, dunque, come una piccola creatura, contenta solo della grazia di Dio e incapace di procurarsi il nutrimento se non è la madre a offrirglielo. Accogliere, ricevere nutrimento, fare spazio alla grazia di Dio che vuole visitarci e abitarci, senza più pretese né arroganza, come un bambino piccolo riceve tutto dalla madre, con cuore grato.

Meditazione quindi come nutrimento primario, materno, che tiene il collegamento con la sorgente e aiuta a crescere. Non è necessario essere monaci, è però imprescindibile intraprendere vie di guarigione interiore per nobilitare la vita che ci è donata: «Non tutti siamo monaci, è vero. Ma tutti siamo chiamati a unificarci interiormente, se vogliamo fare verità nella nostra vita e dare gusto a ciò che viviamo».

Non mancano naturalmente riferimenti ai recenti studi «sul rapporto tra mente e cervello, sul funzionamento della mente e sui benefici psicofisici di una pratica meditativa regolare». Il diffondersi di un tipo di meditazione per fini pratici e terapeutici, sganciata dal piano spirituale, è la riprova della sua azione rigeneratrice. La cosiddetta *mindfulness*, utilizzata negli ospedali, nelle scuole, nelle aziende per risolvere problemi di vario genere, dimostra chiaramente che «quello che le antiche tradizioni spirituali sanno empiricamente da migliaia di anni viene confermato dalle ricerche scientifiche». C'è un equilibrio che va salvaguardato e che invece i ritmi del nostro mondo non rispettano. Per questo il vuoto, il silenzio, il deserto divengono dimensioni sempre più necessarie.

La pratica meditativa viene presentata dunque come fondamentale via di guarigione che conduce al nocciolo della malattia, chiede purificazione della mente e del cuore, chiede guarigione spirituale. Non ci può essere vera guarigione psicofisica senza guarigione spirituale, senza un cambiamento di sguardo verso la vita. La meditazione costituisce la via naturale attraverso cui le lacerazioni dell'anima si ricompongono, i vari linguaggi si armonizzano. Poesia, letteratura, filosofia, teologia, ma anche scienza nelle sue diverse declinazioni, tornano a convergere fra loro riportando l'anima alla sua originaria integrità che le deriva dalla vita contemplativa, da quella dilatazione che la conduce nel senza tempo per ritornare nel tempo rigenerata e pronta ad affrontare il mondo e le sue sfide.

Un altro pregio del libro è quello di far interagire fra loro il linguaggio della moderna psicologia, in tutte le sue valenze teoriche e pratiche, con la spiritualità della tradizione monastica più antica, che a sua volta può considerarsi un profondo mezzo di

conoscenza dell'anima umana, una grande via sapienziale. Sono infatti introdotte riflessioni riguardo alla lotta contro vizi, demoni e passioni, tipica dell'esperienza del deserto, quindi della messa a nudo delle potenze egoiche che dominano l'anima, attraverso un approccio che tiene conto dei risultati dell'indagine psicanalitica. Al contempo viene esplicitamente sottolineato come il processo di guarigione interiore, che implica la possibilità di sciogliere chiusure e nodi profondi, abbia assolutamente bisogno di riportare al centro l'orizzonte dello Spirito. È la sua luce che opera guarigione e libera attraverso l'amore.

La meditazione viene pertanto valorizzata come strumento veramente necessario per riportare al centro dell'attenzione la mistica, da non intendersi certamente come possibilità per pochi eletti dotati di carismi straordinari, ma come dimensione connaturata all'essere umano. Ognuno ha bisogno di nutrire l'intimo desiderio di infinito e di eterno, la sete di mistero che nessuno strumento tecnologico potrà mai saziare: «La mistica non è riservata ai monaci o alle claustrali, non è il privilegio esoterico di pochi eletti. È avere occhi vergini, che permettono di scorgere la presenza di Dio nella trama della vita».

Antonella Lumini

INTRODUZIONE

*Si scrive soltanto una metà del libro, dell'altra metà si deve occupare
il lettore.*

JOSEPH CONRAD

Le parole sono creature viventi, ci ricorda Hugo von Hofmannsthal, hanno una loro vita e plasmano la vita. Ho sempre amato le parole, fin da piccolo, ne intuivo la potenza celata dentro suoni che andavo scoprendo con curiosità e sorpresa. Durante la mia lunga formazione ho imparato a conoscerne le radici e le vette, le suggestioni e le ambiguità, la fragilità e il potere. Sì, le parole sono potenti. Gorgia, il principe dei sofisti e maestro di incantamenti verbali, ce lo ricorda nel suo *Encomio di Elena*:

La parola è un gran dominatore che con piccolissimo corpo e invisibilissimo, divinissime cose sa compiere; riesce infatti a calmare la paura, a eliminare il dolore, a suscitare la gioia, ad aumentare la pietà¹.

La parola è un potente sovrano, capace di calmare la paura e suscitare gioia. E di curare, perché non esiste nulla che non possa essere curato con le parole². E Dio sa quanto abbiamo bisogno di parole che sanano. Una parola che irrigidisce o chiude non è una buona parola, anche se fosse vera. Questo libro, come tutti i libri, è fatto di parole. Ma con una particolarità: sono parole che vogliono invitare al silenzio, alla meditazione profonda e anche alla preghiera contemplativa. Vogliono cantare l'amore per la vita,

¹ GORGIA, *Encomio di Elena*, a cura di G. Paduano, Liguori Editori, Napoli 2004, p. 8.

² La cura attraverso la parola fu un tema caro ai sofisti, in particolare ad Antifonte (480-411 a.C. circa).

un sì incondizionato alla vita, nonostante tutto; attraverso parole sapide e sapienti vorrei invitare a entrare nel silenzio; parola e silenzio, infatti, non si contraddicono, ma nascono l'una dall'altra e si nutrono reciprocamente.

La parola è epifanica, rivelatrice, capace di creare ponti, legami, ma anche di essere tagliente come una spada. Con la parola si può dare la vita o toglierla.

Nella tradizione biblica Dio si rivela attraverso la parola. La parola è creatrice e creativa (*dabar*), esce dal silenzio, come la luce esce dalle tenebre, e ci chiama alla vita.

Si esiste soltanto se qualcuno ci chiama.

Si esiste solo se si è amati. È attraverso la parola che gli esseri umani si chiamano per nome, e così facendo si chiamano alla vita.

Uno scrittore che ho amato molto scrive, a proposito del potere delle parole, una sentenza, forse lapidaria e solo apparentemente presuntuosa, che fa molto riflettere:

Se io fossi davvero uno scrittore, dovrei essere capace di impedire la guerra. Alla situazione che ha poi reso la guerra davvero inevitabile si è arrivati per mezzo di parole, parole su parole usate a sproposito. Se così grande è il potere delle parole, perché esse non dovrebbero anche essere in grado di impedire la guerra³?

Io non so se le parole che trovate in questo libro possano impedire la guerra, ma sarei contento se impedissero almeno la guerra contro se stessi, se dessero ali ai sogni e facessero riscoprire il desiderio e il gusto per la vita. A partire da una migliore conoscenza di sé e del proprio mondo interiore. «Conosci te stesso» (*gnothi seautòn*), ammoniva l'iscrizione sul frontone del tempio di Apollo a Delfi, e il monaco del deserto, Evagrio Pontico, che conosceva la cultura greca, parte dal basso per iniziare a un percorso spirituale autentico e non alienante: «Vuoi conoscere Dio? Comincia a conoscere te stesso»⁴. Non è possibile alcun percorso spirituale scavalcando se stessi e la propria umanità.

³E. CANETTI, *La coscienza delle parole*, Adelphi, Milano 1984, p. 385.

⁴EVAGRIO PONTICO, *Sentenze. Gli otto spiriti della malvagità*, Città Nuova Editrice, Roma 2010, p. 72.

Oggi nuovi saperi ci soccorrono e ci invadono: psicologia del profondo, genetica, neuroscienze, intelligenza artificiale. Ma l'unità di misura, l'alfa e l'omega, l'oggetto e il soggetto, rimane l'uomo: l'essere più stupendo e tremendo (*deinòn*) come l'ha definito la tragedia greca⁵.

Questo libro, composto di dieci piccoli capitoli, nasce dalla mia passione per la filosofia, la psicologia e la letteratura e dalla lunga frequentazione con la sapienza spirituale sia delle tradizioni orientali che occidentali, nonché dalla mia pratica meditativa, coltivata per più di quarant'anni. La meditazione non è solo un training mentale per ottenere benefici psicofisici legati al benessere personale e alla cura di sé. La meditazione è anche e soprattutto un'arte spirituale, una vera e propria pratica contemplativa, presente nella tradizione cristiana a partire dal IV secolo e sconosciuta anche a molti cristiani praticanti. Nel corso degli anni, grazie agli incontri con maestri spirituali straordinari, ho raccolto e custodito insegnamenti, citazioni, aforismi, brani più o meno lunghi di opere che mi hanno toccato e plasmato riguardo alla meditazione e alla contemplazione nelle varie tradizioni spirituali, con particolari riferimenti alla tradizione cristiana. Ne ho tratto lo spunto per alcuni brevi insegnamenti che ho dato ai Gruppi di Meditazione e Preghiera del Cuore "Rosa Mystica", durante i nostri incontri a Santa Maria a Marciola, sulle colline intorno a Firenze.

In questo libro ho cercato di mettere in luce come la meditazione e le varie pratiche contemplative siano intrinsecamente legate alla vita quotidiana e siano foriere, se praticate con autenticità e costanza, di fiducia e amore incondizionato per la vita. Meditare non è scappare dalle difficoltà e dalla pesantezza di vite sopportate e non amate; è entrare pienamente nel cuore di ogni momento donato, imparando a dare spazio a ciò che conta davvero, liberando la mente dalle catene che la imprigionano e ridando ali allo Spirito che geme dentro di noi e ci spinge ad amare.

Non un manuale di istruzioni, ma un forte, convinto ed entu-

⁵I. DIONIGI, *Parole che allungano la vita. Pensieri per il nostro tempo*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2020, p. 66.

siastico invito a imparare meditare, per vivere con gioia piena e grata consapevolezza il dono straordinario della vita.

Se qualcuna di queste parole può scendere nella mente e toccare il cuore, accendendo o rinfocolando l'amore incondizionato per la vita, la fatica gioiosa che ho messo nello scrivere questo libro non sarà stata inutile.

Nota per il lettore: Il numero tra parentesi, dopo il nome dell'autore della citazione in esergo, indica il riferimento in *Bibliografia*.

INDICE

PREFAZIONE (Antonella Lumini)	7
INTRODUZIONE	13
TOCCARE LA VITA (1-19)	17
DARE IL CUORE A CIÒ CHE CONTA (20-37) ..	33
RESPIRARE DIO (38-56)	53
IMMAGINARE, VOLERE, REALIZZARE (57-77)	75
DALL' ACCIDIA ALLA SPERANZA (78-88)	99
ALLA RICERCA DI UN SIGNIFICATO (89-100)	115
FECONDI, CIOÈ FELICI (101-110)	127
PRENDERSI CURA (111-122)	137
IL PELLEGRINAGGIO VERSO IL CUORE (123-147)	149
CON GLI OCCHI DI DIO: Uno sguardo contemplativo sulla vita (148-161)	181
PER CONCLUDERE	197
Bibliografia	201
Note sull'autore	211
Ringraziamenti	213
	215

Meditazione come nutrimento primario, materno, che tiene il collegamento con la sorgente e aiuta a crescere.

La pratica meditativa viene qui presentata come fondamentale via di guarigione che conduce al nocciolo della malattia, chiede purificazione della mente e del cuore, chiede guarigione spirituale.

Non ci può essere vera guarigione psicofisica senza guarigione spirituale, senza un cambiamento di sguardo verso la vita. La meditazione costituisce la via naturale attraverso cui le lacerazioni dell'anima si ricompongono.

Un libro intenso, senza dubbio originale, ricco di stimoli per chiunque voglia incominciare a interrogarsi, a mettersi a nudo per intraprendere un percorso interiore.

dalla *Prefazione* di Antonella Lumini


tuttoèvita
FORMAZIONE


EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA
www.edizionimessaggero.it