

31

*Problemi & Proposte*



MARIANO BALLESTER

# VERSO L'ALTRA RIVA

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

## AVVERTENZA

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza (MPA) è una via verso il centro dell'uomo che aiuta la crescita personale, la conoscenza di sé e lo sviluppo della dimensione spirituale.

Non vincolata ad alcuna confessione religiosa, la MPA usa metodi di autoconoscenza che integrano armoniosamente corpo, psiche e spirito per condurre la persona verso la sorgente dell'essere e sperimentare chi realmente è.

Il libro *Verso l'altra riva*, scritto in una fase precedente all'evoluzione transconfessionale del percorso, offre al lettore un messaggio universale e la visione di un'umanità in cammino (cf. *www.mpa-net.it*).

ISBN 978-88-250-4118-7

ISBN 978-88-250-4119-4 (PDF)

ISBN 978-88-250-4120-0 (EPUB)

Copyright © 2015 by P.P.F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

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

*www.edizionimessaggero.it*

*Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio  
e ha le tue vie nel suo cuore.  
Passando per la valle del pianto  
la cambia in una sorgente;  
anche la prima pioggia  
l'ammanta di benedizioni.  
Cresce lungo il cammino il suo vigore,  
finché compare davanti a Dio in Sion.  
(Sal 84,6-8)*

*Giunti sull'altra riva, tornate e vivete  
su questa riva.*

*Nan-ch'uan*



## Introduzione

La parola «Dio» non può essere lavata da tutte le macchie, né può essere lasciata integra, afferma Martin Buber<sup>1</sup>. Questo, e tutte le complessità del linguaggio umano, non sono comunque un ostacolo a contattarla in modo esistenziale e vitale, interiorizzarla e infine oltrepassarla. Ecco il silenzio del Nome di Dio.

Oserei affermare che, quando Lao-tzu dice che il Tao che ha un nome non è il vero Tao allude a questo silenzio, quello dietro al Nome. Ogni vera via di sviluppo spirituale porta a esso. Come i nostri strumenti fisici, penetrando nel cuore dell'atomo, trovano la danza del nulla, ma un nulla pieno di vitalità e di mistero sfuggente, così coloro che s'inoltrano nel viaggio interiore arriveranno al silenzio del Nome, più intimo del loro intimo, più silenzioso di ogni altro silenzio, eppure più vivo di ogni altra sorta di vita.

È quasi doloroso scrivere un testo sull'ultimo Silenzio, ma si deve indicare la via, in qualche modo, con le parole. Queste parole si presenteranno spesso avvolte in un sottile velo d'irrazionalità. Non dimen-

---

<sup>1</sup> *L'eclissi di Dio*, Edizioni di Comunità, Torino 1983, 30-31.

tichiamo tuttavia che la nostra irrazionalità non è tanto una carenza ma una trascendenza: sarebbe piuttosto l'antico *àlogon* greco, termine che indicava l'assoluta negazione della massima razionalità (*logos*), ma che pure aveva il significato di «ineffabile»<sup>2</sup>. Comunque la difficoltà esiste, e le trappole insorgeranno dappertutto quando si cercherà di parlare dell'ultima sponda. Ma come tacere quando esistono accanto a te tanti ricercatori che anelano alla sponda silenziosa? Se nessuno parla, se non c'è nessuna indicazione, allora non resta che sedersi nella sponda rumorosa, ben conosciuta e caotica, cantando la propria nostalgia come l'antico Israele:

Sui fiumi di Babilonia,  
là sedevamo e piangevamo al ricordo di Sion.  
Ai salici delle sponde  
appendemmo le nostre cetre (Sal 137,1-2).

Babilonia è sempre stata il simbolo del rumore e della confusione, l'opposto dell'arrivo alla Gerusalemme celeste, anche se per molti si tratta di un rumore allettante e perfino affascinante, Babilonia non era completamente irrazionale: nonostante il suo caos e la sua confusione, era una città bellissima. Raimon Panikkar, in un suo saggio sui moderni contemplativi, traccia l'immagine di una moderna Babilonia:

Il simbolo principe della civiltà è la «grossa città»;  
è qui che la mentalità dei mezzi di comunicazione

---

<sup>2</sup> Cf. E. ZOLLA, *La Nube del telaio*, Mondadori, Milano, 1997, 3ss.

di massa impera sovrana. Si tende ad arrampicarsi sempre più in alto nella scalata sociale al potere e al successo; è indispensabile essere sponsorizzati per potersi sentire veri, per aver fiducia in sé ed ispirarla agli altri. La mobilità diviene il contrassegno del proprio stato. La crescita è diventata un concetto quantitativo. L'ideale è rappresentato dal massimo<sup>3</sup>.

Erodoto decantava la magnificenza dell'antica città-simbolo: i suoi giardini pensili, le sue mura... non conoscevano eguali e ne facevano una delle sette meraviglie del mondo. Ma Babilonia, come le nostre città principesse, non era certamente un *àlogon* (nel senso di «ineffabile») poiché non era una città mistica. Forse i suoi bei giardini perfettamente curati erano proprio il simbolo della sua speciale razionalità. Invece una sottile irrazionalità, tinta di amore nostalgico, si scorge nel versetto con cui inizia il salmo: «Sui fiumi di Babilonia, là sedevamo piangevamo al ricordo di Sion».

Ogni uomo porta Sion dentro di sé, come un richiamo misterioso, come una sponda lontana o un paradiso primordiale, appena visibile. La portano con sé perfino gli atei e gli agnostici, i politici e i commercianti, gli intellettuali e le casalinghe, proprio tutti. La portiamo anche insieme con il nostro caos interno ed esterno, e mentre ci muoviamo frenetici tra i semafori e i rumori di Babilonia, per le nostre città sovraccariche di splendori di plastica e

---

<sup>3</sup> R. PANIKKAR, *Contemplazione e ricerca spirituale nella società secolarizzata: la proposta di Merton e Maritain*, Editrice Massimo, Milano, 1984, 48.

vizi artisticamente presentati, a un tratto sorge in noi il ricordo della nostra Sion, che ci fa sedere e bramare l'altra lontanissima riva.

In quest'ultimo quarto di secolo ho trovato una folta schiera di persone affette da questo divino malessere. Provenivano da ogni estrazione sociale, da ogni età, sani e malati, giovani e anziani, vicini e lontani da una pratica religiosa, ma tutti portavano lo stesso segno: una sorta di divina inquietudine. Queste persone erano per me la conferma di quel profondo sentimento esposto dal filosofo danese Kierkegaard quando afferma che il cristianesimo è inquietudine, la più grande inquietudine possibile. Questo è particolarmente vero all'inizio della ricerca, poiché, progredendo, la presenza dell'amore porterà all'armonia e alla pace. L'uomo che intraprende veramente un cammino di ricerca si sente profondamente non in sé, non assestato, inquieto, ma divinamente inquieto, perché è Dio ad attirare gli uomini con divina inquietudine. Queste persone sembravano dire: «Vogliamo qualcosa in più, Babilonia ci dà la nausea». Come quei bambini che Gesù osservava mentre cantavano le loro filastrocche, queste persone sembravano dirmi: «Abbiamo danzato fino alla pazzia per le nostre strade caotiche, ci siamo anche abbandonati ai nostri sfrenati pianti fino all'esaurimento... eppure tutto continua come prima, non è successo niente, non si è mosso nulla dentro di noi, siamo bloccati, pieni di astio». A volte il loro grido era veramente drammatico. Una donna mi scrisse raccontando la sua crisi:

Tutto andava male anche nella mia vita privata: marito, fratello, sorella... Per farla breve pensavo che, arrivata a metà della mia vita, ero «come in una selva oscura». Poi è arrivato un momento in cui ho pensato che così non avrei potuto vivere. E ho fatto un atto di resa, di abbandono a quello o a chi lassù avrebbe ascoltato il mio grido.

L'uomo moderno prende coscienza in mille modi, talvolta traumatici come in questo caso, del proprio caotico vagabondaggio. Ma è proprio questa situazione che fa emergere in lui l'antico simbolismo di Sion: è un modo serio, maturo e spontaneo di proteggersi dal nichilismo e dalla Babilonia caotica. Allora la grazia di Sion, oppure di un paradiso perduto o di un misterioso «lassù», si manifesta. In quel momento il Nome diventa invocazione rivolta «lassù». Diventa un «Tu», una preghiera, un intensissimo suono nostalgico e sacro. È il Nome divino e benedetto, consacrato lungo tutti i secoli e pronunziato in tutti i templi da tutte le lingue della terra, il Nome Supremo.

Il Nome è l'inizio della vera meditazione.

L'inizio è qui, sulla sponda di Babilonia, dove non conosciamo altro che rumori, forme e parole. Non per caso gli studiosi del simbolismo di Babilonia la presentano fondata sulle acque del caos<sup>4</sup>. Non c'è altra possibilità: dobbiamo iniziare così, con quello che abbiamo, il nostro viaggio verso Sion.

---

<sup>4</sup> Cf. MIRCEA ELIADE, *Immagini e Simboli*, TEA, Milano 1993, 41.

Queste pagine sono state ispirate dai viaggiatori e ricercatori o, come direbbe un noto giornalista, dagli entronauti che con tanto interesse e coraggio ma anche con sofferenza, si sono impegnati a inoltrarsi nel profondo, durante i miei corsi di meditazione. Si tratta di un viaggio non sempre facile né breve, benché la grazia, il dono di Dio, possa sorgere improvvisamente già dai primi passi. Tuttavia il viaggio in sé coinvolge tutte le dimensioni dell'essere umano e bisogna affrontarlo con calma e con ritmo costante, adeguato al singolo individuo. I primi passi sono comuni a tanti altri validi percorsi: s'impara la posizione giusta del corpo, il rilassamento e l'armonia psico-somatica. Poi iniziano le prime scoperte, le prime sorprese e i primi doni. Poi vengono i segni di crescita. Attraverso determinati esercizi di autoco-noscenza e di pulizia interna (che non tratteremo in questo libro) il meditante si accorge a poco a poco che sta avvicinandosi l'altra sponda. A questo punto inizia la meditazione del Nome Supremo. La ricerca diventa Nome, Parola Sacra, l'aspirazione verso il mistero si fa suono ritmico, sempre più vicino all'ultima riva. Quando il Nome diviene sempre più esile e umile, più simile al respiro, in quei momenti spariscono perfino i suoni più sottili e infine respiro, presenza e mistero divino diventano una cosa sola. È questo l'ultimo Silenzio.

Per coloro che vi arrivano Sion non è più un ricordo.

# יהוה

*Le lettere ebraiche del cosiddetto tetragramma (yodd, he, waw, he), sono le consonanti del nome di Dio rivelato a Mosè, secondo la tradizione biblica veterotestamentaria (cf. Es 3,1-15). In esso le vocali non appaiono poiché la pronuncia del nome era segreta. Perfino i più fedeli seguaci della legge d'Israele temevano la morte se avessero pronunciato il nome rivelato, poiché conoscere e pronunciare il Nome significava chiamare la presenza stessa di Dio, e l'uomo non avrebbe potuto sostenerla senza rischiare la propria vita. Il Sommo Sacerdote era l'unico a pronunciare il nome divino scritto nel tetragramma quando entrava nel Santo dei Santi, la zona più sacra del tempio di Gerusalemme, durante la festa annuale dello Yom Kippur (festa dell'espiazione).*



## Il Nome Supremo

Il Nome Supremo<sup>1</sup> è il simbolo che racchiude in sé l'ultima tappa della Meditazione Profonda<sup>2</sup>. Dopo, resta soltanto il suo Silenzio.

In realtà il NS è solo un passaggio a quest'ultima zona silenziosa dell'essere, nella quale s'incontrano tutte le condizioni adatte all'insorgere della vera e propria grazia della meditazione. Lo scopo fondamentale di questo libro è di rendere accessibile e facile questo passaggio a quelle persone che, dopo aver iniziato gli esercizi e le pratiche di pulizia interna necessaria all'ultima fase della meditazione, si sono decisamente inoltrate nel viaggio verso l'ultimo Silenzio. Inoltre qualsiasi ricercatore sincero potrà trovare in ogni capitolo una serie di suggerimenti pratici per avviarsi verso l'esperienza spirituale.

### La via della Parola Sacra

La Meditazione Profonda, specialmente nella sua tappa ripetitiva del NS, si colloca nella linea

---

<sup>1</sup> In seguito l'espressione «Nome Supremo» sarà sostituita da NS.

<sup>2</sup> In seguito l'espressione «Meditazione Profonda» sarà sostituita da MP.

# Indice

<b>Introduzione</b> .....	pag. 7
<b>Il Nome Supremo</b> .....	» 15
La via della Parola Sacra .....	» 15
I Figli della Nube .....	» 17
La Meditazione Profonda e le altre vie .	» 18
Antropologia tricotomica .....	» 20
Le tappe precedenti .....	» 27
Gradualità dell'ultima tappa .....	» 31
La casa in pace .....	» 32
<b>La ricerca del Nome</b> .....	» 37
Suggerimenti pratici per trovare il Nome Supremo .....	» 43
<b>Come meditare il Nome Supremo</b> .....	» 49
Primi passi dell'ultimo viaggio .....	» 49
Il suono del Nome .....	» 51
Il ritmo del Nome .....	» 56
<b>Il Silenzio del Nome</b> .....	» 59
La scala silenziosa .....	» 59
Il primo silenzio .....	» 60

Il secondo silenzio .....	pag. 63
L'ultimo Silenzio .....	» 65
<i>Gradualità</i> .....	» 66
<i>Difficoltà</i> .....	» 66
<i>Condizionato alla morte</i> .....	» 67
<i>L'ultimo Silenzio non è l'illuminazione</i> .....	» 69
<i>Universalità</i> .....	» 69
<i>Trasparenza</i> .....	» 70
<b>La parola ai meditanti</b> .....	» 75
L'inizio della ricerca .....	» 75
Il Nome nella vita quotidiana .....	» 77
La gioia del Nome .....	» 79
Le scoperte .....	» 80
La danza perduta .....	» 82
L'altra riva .....	» 88
Una certa perdita dell'ego .....	» 94
Espansione di coscienza .....	» 94
Ridere e piangere .....	» 95
La grazia-ladro .....	» 96
Gioia .....	» 96
<b>L'ultima domanda</b> .....	» 105
<b>Ringraziamenti</b> .....	» 113

## **PROBLEMI & PROPOSTE**

*f.to 12 x 21*

G. RUGGERI (A CURA), *Cambiati dalla rete. Vivere le relazioni al tempo dei social network*, 2012, pp. 184

M. GARINI, *Galateo per i preti e le loro comunità*, 2013, pp. 184

L. SCARAFFIA (A CURA), *I vizi capitali*, 2013, pp. 136

M. GUZZI, *Buone notizie. Spunti per una vita nuova*, 2013, pp. 140

G. ALBANESE, *Ma io che c'entro? Il bene comune in tempi di crisi*, 2013, pp. 96

M. D'AGOSTINO, *Smetto di fare il prete?*, 2013, pp. 96

M. CHMAKOFF, *Il divino e il divano. La fede sul lettino*, 2013, pp. 128

G. ALBANESE, *Missione extra large. Per un Vangelo senza confini*, 2013, pp. 136

C. GIACCARDI, *Abitare il presente*, 2014, pp. 128

G. ALBANESE, *Missione è comunicazione. Le regole del gioco*, 2014, pp. 136

O. BONNEWIJN, *Genitori all'indomani del divorzio*, 2014, pp. 88

Z. J. KIJAS, *Vivere felici nell'epoca della crisi. Istruzioni per l'uso*, 2014, pp. 204

P. GUIDA, *Dite agli smarriti di cuore. La buona novella del Dio sconosciuto*, 2014, pp. 136

L. SCARAFFIA (A CURA), *Le opere di misericordia spirituale*, 2014, pp. 136

A. AGNELLI, *L'urlo degli impoveriti. L'economia tra EXPO e papa Francesco*, 2015, pp. 164

L. SCARAFFIA (A CURA), *I doni dello Spirito Santo*, 2015, pp. 138

A. FABRIS - C. GIACCARDI - S. MORANDINI - F. SCARSATO, *Le beatitudini. Vangelo del nuovo umanesimo*, 2015, pp. 128

A. FABRIS (A CURA), *Gesù. Fonte del nuovo umanesimo*, 2015, pp. 104

M. Ballester, *Verso l'altra riva*, 2015, pp. 120



Finito di stampare nel mese di novembre 2015  
Mediagraf – Noventa Padovana, Padova