

Spiritualità

9



Collana Spiritualità

1. Walter BRUEGGEMANN, *Viaggio verso il bene comune*
2. John PRITCHARD, *Piccola guida alla preghiera*
3. Giorgio TOURN, *Né vita né morte. Interrogativi sul morire*
4. Lidia MAGGI, Angelo REGINATO, *Dire, fare, baciare...*
5. *Pregare*, a cura di Fulvio Ferrario
6. Sabina BARAL, Alberto CORSANI, *Di' al tuo prossimo che non è solo*
7. Daniel BOURGUET, *Il Dio che guarisce*
8. Lidia MAGGI, Angelo REGINATO, *Liberté, égalité, fraternité*

Giampiero Comolli

La senti questa voce?

Corpo, ascolto, respiro
nella meditazione biblica

Claudiana - Torino

www.claudiana.it - info@claudiana.it

Giampiero Comolli,

scrittore e giornalista, ha realizzato numerosi reportage per riviste di viaggio e ha condotto varie inchieste sui fenomeni religiosi contemporanei. Collabora a "Riforma", settimanale delle chiese evangeliche battiste, metodiste, valdesi. È presidente del Centro Culturale Protestante di Milano, ed è tra i promotori dell'Accademia del Silenzio, presso la quale tiene seminari di meditazione. Tra le sue ultime pubblicazioni: *Pregare, viaggiare, meditare. Percorsi interreligiosi tra cristianesimo, buddhismo e nuove forme di spiritualità* (Claudiana, Torino 2010); *Grammatica dell'ascolto. Per accogliere un racconto di fede* (Messaggero, Padova 2011); *Una luminosa quiete. La ricerca del silenzio nelle pratiche di meditazione* (Mimesis, Milano 2012).

Scheda bibliografica CIP

Comolli, Giampiero

La senti questa voce? : corpo, ascolto, respiro nella meditazione
biblica / Giampiero Comolli

Torino : Claudiana, 2014

279 p. ; 20 cm. - (Spiritualità ; 9)

ISBN 978-88-6898-001-6

1. Meditazione biblica

248.34 (ed. 22) - Culto cristiano. Meditazione e contemplazione

© Claudiana srl, 2014

Via San Pio V 15 - 10125 Torino

Tel. 011.668.98.04 - Fax 011.65.75.42

info@claudiana.it

www.claudiana.it

Tutti i diritti riservati - Printed in Italy

Ristampe:

22 21 20 19 18 17 16 15 14 1 2 3 4 5

Copertina: Vanessa Cucco

Stampa: Stampatre, Torino

*A mia moglie Gigliola,
che mi ha sempre accompagnato e sostenuto
nei miei viaggi tra i libri della Bibbia
e i paesi del mondo.*

Avvertenza

Diversi capitoli di questo libro riprendono, con variazioni e aggiunte, articoli scritti per la pagina Fede e Spiritualità di “Riforma”, settimanale delle chiese evangeliche battiste, metodiste, valdesi. Altri invece si rifanno a reportage pubblicati sui mensili di viaggio “Bell’Europa”, “Itinerari e luoghi”, “TuttoTurismo”. Ma la maggior parte dei capitoli è inedita ed è stata scritta appositamente per questa edizione.

1

Come la Bibbia ci insegna a meditare

Beato l'uomo che non cammina secondo il consiglio degli empi, che non si ferma nella via dei peccatori; né si siede in compagnia degli schernitori; ma il cui diletto è nella legge del Signore, e su quella legge medita giorno e notte. Egli sarà come un albero piantato vicino a ruscelli, il quale dà il suo frutto in ogni stagione, e il cui fogliame non appassisce; e tutto quello che fa, prospererà

(Sal. 1,1-3).

Qualche anno fa, sull'isola di Gerba, in Tunisia, mi capitò di osservare alcuni anziani intenti a leggere la Bibbia nella Ghriba, la sinagoga dell'antica comunità ebraica. Avvolti in ampie e sdrucite zimarre, assisi su panconi in legno, questi pii ebrei se ne stavano a piedi scalzi, una gamba distesa, l'altra con un ginocchio comodamente piegato per reggere il Libro sacro. Ma quel che mi sorprende in loro – oltre alla postura così rilassata e al tempo stesso solenne, quasi regale – era l'intensità del raccoglimento con cui si dedicavano alla comprensione sempre rinnovata di pagine che pure conoscevano a memoria. Mi affascinava la concentrazione umile e serena dello sguardo che scorreva adagio riga dopo riga, la dolcezza trepidante delle labbra che pian piano sussurravano sillaba su sillaba, la tensione vibrante e delicata di tutto il corpo che con fiduciosa letizia si protendeva, si piegava

per accogliere e assorbire la delizia di un testo dal quale parole eterne di una Verità mai esaurita stillavano come goccia a goccia. Sembravano, quegli uomini di fede, la raffigurazione vivente del Salmo 1, dove si descrive la beatitudine, la gioia quieta e traboccante che inonda colui «il cui diletto è nella legge del Signore, e su quella legge medita giorno e notte».

Tali zelanti scrutatori del Libro esercitavano su di me un fascino profondo, perché testimoniavano la possibilità di un'arte della meditazione profondamente diversa da quella che avevo visto invece esercitata in Asia dai maestri dello yoga, del buddhismo, del taoismo. Quando noi pensiamo alla pratica della meditazione, subito ci viene in mente l'immagine di un asceta a gambe incrociate, immobile e in silenzio, gli occhi socchiusi, fermo nella postura canonica codificata dalle tradizioni spirituali dell'Oriente. Come se fosse soprattutto l'Oriente ad avere esplorato fino ai limiti estremi le vie della meditazione. Eppure, anche la Scrittura insegna a meditare. Per capirlo, chiediamoci innanzitutto che significhi meditazione. Potremmo definirla una concentrazione psicofisica, silenziosa e prolungata, su un unico oggetto di pensiero. Dunque un raccoglimento profondo della mente, del corpo, della sfera emotiva, tale per cui ci dedichiamo a contemplare, in uno stato di massima intensità e massima attenzione, un qualche cosa che a propria volta pervade la totalità di noi stessi. Tale oggetto di meditazione potrà essere un elemento del mondo interno, come il nostro stesso respiro, o del mondo esterno, come una candela accesa, un'opera d'arte, un paesaggio naturale, una poesia... Di conseguenza, si fa meditazione sia rimirando in silenzio un ramoscello di bambù, sia rimanendo assorti davanti a un versetto biblico.

Ma le tradizioni dell'Oriente pretendono di più: sostengono infatti che meditazione si fa soltanto se ci si

concentra totalmente sul momento presente, sul qui e ora, in uno stato oltretutto di pura attenzione silenziosa, e cioè totalmente libera dall'interferenza delle parole, siano esse parole lette, pronunciate o anche solo pensate. Meditare dunque significa per l'Oriente entrare in una condizione di completo Silenzio, che a propria volta si manifesta nel tempo di un puro Presente, elevato a dimensione assoluta. È qui allora che s'incontra la divergenza profonda con la meditazione biblica. Quest'ultima infatti richiede sì silenzio interiore e raccoglimento, ma per ascoltare non certo un Silenzio assoluto, bensì una Parola assoluta, quella di Dio: una Parola che dalla Scrittura ci interpella per chiamarci a un impegno il quale, a propria volta, non si esaurisce nel puro presente, ma si dilata sia verso il passato (il ricordo, la memoria di quanto Dio ha fatto per noi), sia verso il futuro (la speranza, l'attesa di un Dio che viene, ci chiama, ci porta verso una salvezza a venire).

Ebbene, una simile dilatazione temporale della meditazione biblica è possibile proprio perché essa è meditazione su una Parola, quella di Dio, la quale, pur essendo assoluta, si manifesta nel tempo, nella storia: diventa infatti meditazione su come Dio agisce per noi nella storia, nella biografia della nostra vita. Per converso, la meditazione orientale trascende il tempo, esce dalla storia, si concentra tutta su un unico istante presente, dilatato per così dire all'infinito. Ma se lo può fare, è perché essa si svolge fuori dalla parola, dal linguaggio verbale, in un silenzio tanto più definitivo, perché al di là di esso non c'è nient'altro che un ulteriore Silenzio: quello dell'Assoluto, quello del Vuoto. La meditazione biblica invece non ci fa incontrare il Silenzio del Vuoto, bensì la Parola di Dio, custodita nella Scrittura. Ed era proprio questa l'impressione che mi facevano gli zelanti ebrei di Gerba: mentre mormoravano le sillabe della Torah, infatti, rilu-

ceva sui loro visi una vibrazione luminosa, una beatitudine commossa. Si capiva che, in quella meditazione mormorata, ricevevano la grazia di avvertire la Presenza di Dio, di udire l'eco della sua Voce. E in questo modo la loro meditazione raggiungeva un culmine oltre il quale la mente umana non può andare: l'incontro benedetto con la gloria di Dio.

PER PROSEGUIRE SUL TEMA DELLA MEDITAZIONE

L'ascolto passa per il travaglio del custodire (che in ebraico si dice *shamar*) [...] La prova dello *shamar* insegna a proteggere la parola, contro il rischio di alterazione. Come si fa? Imparandola e conoscendola a memoria, meditandola giorno e notte: così risponde la Scrittura [...] leggere e rileggere in modo tale che giungiamo a interiorizzare la parola. È questa la condizione di possibilità di un fare corrispondente al dire di Dio: un «custodire nel cuore» (Deut. 6,6), più che nel santuario, la Parola dell'alleanza. Questa custodia interiore, che identifica nel cuore il luogo ideale in cui porre le parole ricevute, si traduce nell'arte della meditazione. Ovvero: leggere e rileggere un testo fino a impararlo a memoria, «mormorando» la Parola, recitandola a bassa voce, seguendo il ritmo del respiro, trattenendola presso di sé, in modo tale che essa possa scendere nell'intimo, mettere radici e fare frutto (Is. 55,10-11). La disponibilità quasi passiva al lavoro della Parola non va senza l'attività di discernimento del lettore, impegnato in un vero e proprio laboratorio di senso. Meditare, infatti, significa interrogarsi sul significato delle parole, comprenderne le implicazioni, confron-

tarle con le sfide del proprio presente fino a individuare un cammino di appropriazione personale. La custodia meditativa della parola è la mediazione necessaria per un fare intelligente e creativo [...] La Scrittura insegna a meditare giorno e notte (Sal. 1,2). Non a caso questa indicazione è data nel primo salmo, il portale d'ingresso al Salterio. Il Libro dei Salmi, infatti, più che un innario per il culto, era considerato il testo fondamentale per la meditazione individuale. Il protagonista del Salmo 1 viene descritto come una persona sola, che rifiuta di porsi sulla strada scelta dai più, di comportarsi come gli altri [...] La forza di non cedere e finire col fare quello che fanno tutti gli viene dalla gioia che prova nel seguire l'insegnamento donato da Dio, ovvero la Torah [...] La persona proclamata beata, felice, fa suo il progetto divino sul mondo. Esso non è realizzato: è solo un mondo sussurrato, offerto alla meditazione [...] Tuttavia, gli viene annunciato che il suo mondo, immaginato e sussurrato, è un albero destinato a produrre frutto [...] «Mormorare» traduce alla lettera il primo passo del meditare, ovvero il ripetere più volte a fior di labbra il testo, mediante un'intensa e incessante lettura [...] Il custodire la Parola meditando va scelto come stile di lettura (e di vita!) che lavora sulla profondità, che non teme l'andamento lento, che non va alla ricerca della novità a tutti i costi [...] Leggere e rileggere; ripetere un testo fino a impararlo a memoria, sussurrarlo a bassa voce anche mentre si fa altro: questo per la Scrittura significa meditare, custodire la Parola nel proprio cuore.

Tratto da: Lidia MAGGI, Angelo REGINATO, *Dire, fare, baciare... Il lettore e la Bibbia*, Claudiana, Torino 2012, pp. 62-68.

Padre Serafino gli spiegò che nell'Antico Testamento la meditazione è espressa con dei termini della radice «ha-ga», reso più sovente in greco da *mélété-meletan*, e in latino da *meditari-meditatio*. Nel suo senso primitivo la radice di questo termine significa «mormorare a mezza voce» [...] Bisogna meditare con la gola, non soltanto per accogliere il respiro, ma anche per mormorare, giorno e notte, il nome di Dio [...] Quando sei felice, canterelli, quasi senza accorgertene qualche volta mormori parole senza significato, e quel mormorio fa vibrare tutto il tuo corpo di gioia semplice e serena. Meditare è mormorare come la tortora, lasciar salire in te quel canto che viene dal cuore [...] Meditare è respirare cantando. Senza soffermarti per il momento sul suo significato, ti propongo di ripetere, mormorare, canticchiare ciò che è nel cuore di tutti i monaci dell'Athos: «Kyrie eleison, Kyrie eleison...» [...] Vuol dire: «Signore, manda il tuo Spirito...! Che la tua tenerezza sia su di me e su di tutti, che il tuo Nome sia benedetto» [...] Sii sensibile alla vibrazione che questa invocazione suscita nel tuo corpo e nel tuo cuore. Cerca di armonizzarla quietamente con il ritmo del tuo respiro. Quando i pensieri ti tormentano, ritorna dolcemente a quell'invocazione, respira più profondamente, tieniti diritto e immobile e incomincerai a conoscere un inizio di quella pace che Dio dà senza lesinare a coloro che lo amano [...] A capo di alcuni giorni il «Kyrie eleison» [...] lo accompagnava come il ronzio accompagna l'ape quando fa il miele. Non sempre lo ripeteva con le labbra. Allora il ronzio diventava più interiore e la sua vibrazione più profonda. Il «Kyrie eleison» [...] lo conduceva talvolta in un silenzio sconosciuto. Si ritrovava nello stato d'animo dell'apostolo Tommaso quando vide il Cristo risorto: «Kyrie eleison» – «mio Signore e mio Dio».

Tratto da: Jean-Yves LÉLOUP, *L'escismo. Che cos'è, come lo si vive*, trad. it. di Rosalba Giugni, Piero Gribaudo Editore, Milano 1992, pp. 17-18.

1.	<i>Come la Bibbia ci insegna a meditare</i>	7
	Per proseguire sul tema della meditazione	10
2.	<i>Saggezza del Buddha, saggezza di Salomone</i>	13
	Per proseguire sul tema della sapienza silenziosa	24
3.	<i>Nell'abisso del silenzio</i>	27
	Per proseguire sul tema dell'ineffabile nel buddhismo	36
4.	<i>Le meraviglie dei tempi antichi</i>	41
	Per proseguire sul tema del tempo presente	51
5.	<i>Vegliare, contemplare, meditare</i>	55
	Per proseguire sul tema dell'attenzione consapevole	69
6.	<i>Un letto per meditare</i>	73
	Per proseguire sul tema della postura nello zen	80
7.	<i>Aspettare, aspettare, poi gioire</i>	83
	Per proseguire sul tema degli eventi risolutivi	90
8.	<i>Oltre la morte, ancora il cibo</i>	93
	Per proseguire sul tema della consapevolezza culinaria	97
9.	<i>Nostalgia dell'Eden</i>	101
	Per proseguire sul tema dell'Eden	104

10. <i>Un "Undicesimo comandamento"?</i>	107
Per proseguire con Duccio Demetrio	109
11. <i>Prendersi cura della terra</i>	111
Per proseguire con Paolo Ricca	112
12. <i>Identificarsi con la terra</i>	115
Per proseguire con Woody Guthrie	116
13. <i>Sotto lo sguardo di Dio</i>	119
14. <i>La conversione di Bruce Chatwin</i>	123
Per proseguire con Bruce Chatwin	126
15. <i>Narrare per rinascere</i>	131
Per proseguire con le battute finali di Moby Dick	135
16. <i>Miti greci, storie bibliche</i>	139
Per proseguire sulla nascita di Afrodite	146
17. <i>Sognare con la Bibbia</i>	151
18. <i>Leggere l'evangelo alla luce della luna</i>	159
Per proseguire sul tema della luna	162
19. <i>La pausa nell'ascolto della Parola</i>	165
Per proseguire sul tema della pausa	168
20. <i>Nella Parola di Dio la nostra speranza</i>	173
Per proseguire sul tema dei vaticini e della Parola	176
21. <i>Salire in cielo</i>	179
22. <i>Nome bestemmiato, nome rivelato</i>	187
Per proseguire sul tema del Nome	189
23. <i>La senti questa voce?</i>	193
Per proseguire sul tema della voce	196
24. <i>Dal silenzio alla voce</i>	201
Per proseguire sul tema della voce e della maestria	206

25. <i>Sulla via del respiro profondo</i>	211
Per proseguire sul tema del respiro in Oriente	218
26. <i>Terra promessa</i>	223
27. <i>Chiamato alla scrittura</i>	233
Per proseguire sul tema della vocazione	237
28. <i>Ricopiare la Bibbia a mano</i>	241
29. <i>Con la mente nel cuore</i>	257
Per proseguire sul tema della preghiera di Gesù	266
30. <i>In viaggio con la Bibbia</i>	271