

I Libri della Nuova Era

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Immagine in copertina: © Adobe Stock / itakdalee

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: febbraio 2021
ISBN 978-88-3336-251-9

Alessandra Prema De Salvo

MEDITARE
NELLA GROTTA
DEL CUORE

 *Edizioni
L'Età dell'Acquario*



*A Dario,
per l'amore, per la presenza, per l'aiuto. Senza
di te questo libro non sarebbe mai nato.*

*Madre Suprema,
Eterno Mistero Insondabile,
Tu che sei Immanente e Trascendente,
Tu che sei Spazio e Tempo,
Luce e Spirito infinito,
Illumina le coscienze
di coloro che attraversano
il tribolato Oceano dell'esistenza,
conducendoli dalle tenebre alla Luce.*

प्रेम से

प्रेमा से



Introduzione

*La nostra mente è pura e semplice,
così quando viene spogliata di ogni pensiero
[estraneo,
entra nella luce divina pura e semplice
e viene totalmente avvolta e nascosta in essa,
e non può incontrare nient'altro che la luce
[in cui si trova.¹*

Simeone il Nuovo Teologo

Dopo molti anni di studio, di pratica, di riflessioni e di condivisione, mi sento di affermare che la meditazione possa essere definita come una particolare forma di *silenzio* mentale ed emotivo, una pacificazione progressiva del nostro complesso mondo interiore. Un mondo che alcuni definiscono un abisso, nel quale tuttavia è possibile immergersi senza timore, con sicurezza e fiducia. Tale abisso, infatti, può essere esplorato, attraversato, pacificato, placato, reso familiare e ospitale. Nei recessi di quell'abisso rifugge una Luce, apparentemente fioca e impalpabile, ma in verità fulgida e

¹ Vedi C. Consiglio, *Pregare nella grotta del cuore*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 2018, p. 161.

accecante. Tale Luce è sempre presente, sempre disponibile, eterna, immobile e immutabile. Il compito del meditante è quello di immergersi nell'abisso per giungere alla Luce, penetrando l'oscurità senza timore, affidandosi al fioco raggio che a Essa può condurci. Tale Luce è il nostro Spirito. Tale Luce è la nostra essenza. Noi siamo quella Luce.

La meditazione è anche *immobilità*, assenza di movimento, fisico e mentale. La meditazione implica, in tal senso, una rinuncia all'agire, al dinamismo, alla velocità. Per l'umanità post-moderna quest'ultimo aspetto – assolutamente essenziale in ogni esperienza meditativa – può rivelarsi particolarmente ostico, addirittura insormontabile per alcuni. La società in cui viviamo non ci educa al silenzio, tantomeno all'immobilità: siamo afflitti da un'enorme aspettativa di dinamismo e di velocità, talvolta a scapito della nostra salute fisica e mentale.

L'immobilità richiesta dalla meditazione impone un percorso di acquietamento dei sensi e di ogni processo psico-emotivo: per poter placare il corpo è necessario placare la mente, e per placare la mente è necessario placare il respiro.

Il respiro costituisce il fulcro del processo meditativo, ed è per questa ragione che esso ricopre da sempre un ruolo centrale nei diversi sistemi filosofico-religiosi orientali e occidentali che impiegano la meditazione come strumento di evoluzione spirituale. In questo libro faremo riferimento sia alle tecniche base di controllo del respiro (tradizionalmente note come *prāṇāyāma*) proprie dello yoga sistematico tradizionale (*aṣṭāṅga-yoga*, *rāja-yoga*)², che ad alcune sempli-

² *Aṣṭāṅga-yoga*, «yoga dalle otto membra», anche noto come *rāja-yoga*, lo «yoga regale», è una delle più antiche forme di yoga sviluppatesi in India. È caratterizzato da un forte orientamento contemplativo, il cui fine consiste nella totale disidentificazione dai propri processi mentali e dal raggiungi-

ci tecniche suggerite dall'ascetismo cristiano esicasta.

Un respiro calmo e quieto ci consente di rimuovere gli ostacoli posti dai nostri stati emotivi, di sviluppare la concentrazione, e di scendere infine in profondità aprendoci all'ascolto profondo di sé. *L'ascolto* è infatti un aspetto centrale del processo meditativo: nelle fasi iniziali della pratica si osserva il suono del respiro e il suo fluire, lasciando che gli eventuali pensieri si affaccino sullo «schermo della mente», senza attribuire loro una particolare importanza, semplicemente lasciandoli passare, uno a uno, concentrandoci piuttosto nell'ascoltare e nell'osservare il nostro respiro. Nelle fasi più avanzate, poi, l'ascolto del respiro si approfondirà, permettendoci di divenire un tutt'uno con il suo incessante fluire. Nella tradizione del *rāja-yoga* viene tramandata un'importantissima tecnica di ascolto profondo del silenzio interiore, dal quale è possibile far emergere il sacro suono della sillaba Om. Dirigendo la nostra attenzione ai suoni interiori uditi in meditazione, con la pratica costante sarà possibile individuare un suono di fondo, simile a un ronzio. Udito tale suono si dovrà immergere in esso tutta la nostra attenzione, connettendoci in tal modo a quella vibrazione primigenia da cui tutto ciò che esiste trasse la propria origine, la sillaba Om, forma vibratoria dell'Assoluto.

La meditazione può condurci, attraverso il silenzio, l'immobilità e l'ascolto a sperimentare la *pace*. Il mio caro professore Stefano Piano, docente di Indologia presso l'Università degli Studi di Torino, amava ripetere durante le sue lezioni che il contrario della pace non è la guerra, bensì la paura. Questa affermazione mi accompagna dai tempi dei miei

mento della piena e completa unità con l'Assoluto, realizzabile nello stato di perfetto raccoglimento yogico, il *samādhi*.

studi universitari, e ha stimolato in me numerose riflessioni sull'effettiva relazione che sussiste tra le nostre paure e la possibilità di sperimentare la Pace, obiettivo finale della meditazione. Paramahansa Yogananda (1893-1952), celebre maestro indiano il cui insegnamento ha segnato profondamente l'esistenza di migliaia di persone in tutto il mondo, ebbe modo di scrivere parole meravigliose sul tema della Pace:

*Lasciarsi dominare dagli stati d'animo
significa appartenere al mondo della materia.
Se decidi fermamente di non perdere mai la pace,
raggiungerai uno stato divino.
Crea dentro di te un rifugio segreto di silenzio,
in cui non permetterai che entrino i malumori,
le sofferenze, i conflitti o le disarmonie.
Lascia fuori l'odio, lo spirito vendicativo e i desideri.
In questo rifugio di pace Dio verrà a te.*³

In meditazione è possibile sperimentare quella Pace inalterabile promessa dall'insegnamento dei Vangeli: la Pace è il cuore pulsante della spiritualità cristiana, una Pace radicale, ancorata nell'amore e nell'identità pura con l'Assoluto:

³ Paramahansa Yogananda, *Diario spirituale*, Astrolabio, Roma 2009 (6 giugno). A tutti coloro che fossero interessati alla figura di questo importantissimo maestro suggerisco la lettura della sua opera più celebre, *Autobiografia di uno yogī*, edita da Astrolabio, nella quale è possibile immergersi nel mondo della spiritualità indiana attraverso il racconto magniloquente dell'autore, il quale nel suo percorso esistenziale sperimentò in prima persona le vette dell'unione con l'Assoluto. Per chi fosse interessato all'opera della Self Realization Fellowship, organizzazione fondata nel 1920 da Paramahansa Yogananda, si consulti il sito ufficiale <https://yogananda.org/>.

*Vi lascio la pace, vi do la mia pace.
Non come la dà il mondo, io la do a voi.
Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore.*⁴

Le scritture cristiane e hindū e i mistici di entrambe le tradizioni concordano nel sottolineare l'importanza della Pace nel percorso spirituale, una Pace che va scelta e coltivata, custodita e promossa, una Pace che conduce alla felicità, come insegna Kṛṣṇa nella *Bhagavad-gītā*:

*Non c'è consapevolezza senza raccoglimento,
senza raccoglimento non c'è contemplazione,
senza contemplazione non c'è pace:
e per chi non ha pace, come può esservi felicità?*⁵

Cos'è la meditazione?

A questa domanda si potrebbero offrire innumerevoli risposte. Per alcuni meditare è un sistema per distendere i nervi e rilassarsi. Per altri la meditazione è uno strumento indispensabile per potersi concentrare prima di dedicarsi a un compito. Per altri ancora, meditare può essere utile per cercare di controllare e incanalare le proprie emozioni. Oggi sono molte le persone che scelgono di utilizzare alcune semplici tecniche di respirazione, di visualizzazione, rilassamento e di concentra-

⁴ Gv 14, 27-31. In questo libro si è scelto di fare riferimento alla traduzione presentata in *La Bibbia di Gerusalemme*, EDB, Bologna 2008²².

⁵ *Bhagavad-gītā* 2, 66. In questo libro si farà riferimento all'edizione italiana curata da S. Piano, *Bhagavad-gītā (Il canto del glorioso Signore)*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 1994.

zione al fine di raggiungere una qualche forma di benessere psico-fisico. In ambito terapeutico, inoltre, le tecniche meditative vengono sempre più spesso impiegate come strumenti integrativi nei percorsi di analisi. Potremmo quindi affermare che oggi più che mai l'attenzione nei confronti della meditazione sia davvero grande, e, sebbene questo sia un dato da un lato estremamente confortante, dall'altro tuttavia esso ci interroga rispetto a un rischio di banalizzazione. Ho spesso avuto la sensazione che le proposte «moderne» di meditazione abbiano come obiettivo principale la gestione della dimensione emotiva volta al raggiungimento di un generalizzato «benessere». Tradizionalmente, però, la meditazione nasce come strumento e come coronamento di un percorso spirituale, sia nel contesto indiano che in quello cristiano. In tale pratica si è sempre ravvisato una fonte inesauribile di crescita individuale e di avvicinamento progressivo all'Assoluto.

Sicuramente la dimensione mentale ed emotiva, o più genericamente psico-fisica, trae un indiscutibile giovamento dalle pratiche ausiliarie che conducono alla meditazione, quali il rilassamento, una corretta postura, un buon controllo del respiro e la capacità di «svuotare» la mente. È ormai assodato che una mente calma sia un requisito base per una vita sana e gioiosa, e che uno stile di vita moderato, sobrio ed equilibrato possano contribuire a un percorso di vita sereno e di lunga durata. Tuttavia è per me importante sottolineare che la meditazione, per come viene intesa nelle due tradizioni spirituali a me care e nel cui solco cerco di inserire questo breve manuale, non è una pratica di benessere, di «wellness», come si ama definirla oggi. La meditazione per il *rāja-yoga* e per la cristianità delle origini (si prendano come esempio i Padri e le Madri del deserto e alcuni Padri della Chiesa, come Evagrio Pontico, Giovanni Cassiano, Giovanni Climaco e tutta la tra-

dizione benedettina ed esicasta) è il gradino più alto di una scala che conduce all'Assoluto, una porta che conduce l'essere umano a immergersi in quella Luce eterna e immutabile della quale egli non è che un semplice raggio individualizzato.

Nella mia visione la meditazione ha quindi come fine ultimo l'unione con l'Assoluto, la realizzazione della totale identità tra lo spirito individuale, *ātman*, e lo Spirito universale, *Brahman*, per utilizzare il lessico proprio della speculazione filosofico-religiosa dell'India antica.

Nel silenzio della meditazione, infatti, è possibile trovare e sperimentare direttamente, senza mediazione alcuna, il Regno di Dio che è dentro di noi, e che si caratterizza come Essere-Coscienza-Beatitudine, *sat-cit-ānanda*. Dunque meditiamo per giungere all'unità, per conseguire la totale pienezza dell'essere. Tale pienezza è il nostro Centro, il punto verso il quale convergiamo, irresistibilmente attratti dalla voce dell'Assoluto, che ci trae a sé poco a poco, a patto che ci si immerga nel silenzio del cuore, condizione essenziale per poter udire tale richiamo, potente e misterioso. Assorbiti nel silenzio del cuore, uniti alla voce dell'Assoluto, troveremo infine la nostra dimora eterna, sede di pace, pienezza, beatitudine, amore e totale unità: la grotta del cuore (*hr̥d-guhā*).

*Il Brahman è realtà, è conoscenza, è infinità.
Chi sa che esso è nascosto nel profondo del cuore
[e anche risiede] nel supremo cielo,
costui realizza, con [la conoscenza di] questo sapiente Brahman,
tutti i desideri.⁶*

⁶ *Taittirīya-upaniṣad*, 2, 1, in *Upaniṣad vediche*, TEA, Milano 2000. A cura di C. Della Casa.

Questo breve manuale ha l'obiettivo di offrire alcune riflessioni e alcune semplici tecniche propedeutiche alla pratica della meditazione: lungi dal proporre una trattazione esaustiva di tale sconfinato argomento, con il presente volume desidero condividere le tecniche e le ispirazioni che da oltre vent'anni accompagnano il mio percorso spirituale, situato al confine tra lo yoga contemplativo e il misticismo cristiano.

Desidero pertanto porgere il mio reverente omaggio e il mio sentito ringraziamento a Paramahansa Yogananda, Henry Le Saux, Bede Griffiths e John Main. Questi meravigliosi maestri hanno mostrato attraverso la loro vita, le loro opere e il loro fulgido esempio la sostanziale unità tra l'insegnamento spirituale dell'India antica e il cristianesimo delle origini, illuminando la strada a milioni di ricercatori spirituali.

Sul solco della loro illuminante esperienza offro umilmente il presente lavoro, nella speranza che queste pagine possano essere d'aiuto e di ispirazione a coloro che desiderano approfondire la pratica della meditazione attraverso questa peculiare prospettiva.

Oṃ Śānti Amen