



Educare all'interiorità attraverso la meditazione

P. Davide Magni S.I. - Scuola di Meditazione Sardegna

Uno degli scopi principali di ogni religione è la formazione spirituale, ovvero l'educazione alla vita interiore. Ma che cos'è la formazione spirituale? Che cosa significa educare alla cura della vita interiore? E noi, in quanto cristiani, che cosa abbiamo di prezioso da proporre a questo riguardo a coloro che si confrontano con noi? Tutta la Bibbia è attraversata dal continuo racconto dell'azione di cura che Dio compie nei confronti dell'uomo: dalla creazione alla risurrezione. Prendersi cura di qualcuno significa cercare il suo bene, senza tuttavia limitarsi a soddisfare i suoi bisogni. Questo, infatti, lascerebbe l'altro in uno stato di dipendenza da colui il quale si prende cura. Invece, la cura è un'azione educativa: fa crescere la persona mettendola nella condizione di saper provvedere da sé ai suoi bisogni. Questo è il tipo di cura dell'uomo di cui si fa carico Dio.

L'educazione è anzitutto educazione a saper riflettere: imparare a comprendere quali sono i percorsi che conducono alla realizzazione autentica di se stessi. Nel linguaggio degli *Esercizi Spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, si parlerebbe di «discernimento spirituale». La realizzazione autentica di se stessi, tuttavia, non avviene se non nella relazione comunitaria: si cresce con, e grazie, agli altri e prendendosi cura degli altri. È utile ricordare che l'intero itinerario degli *Esercizi ignaziani* ha il suo culmine nella «contemplazione per giungere ad amare». La rilettura della propria vita, alla luce dell'amore ricevuto, conduce la persona a poter fare, nella propria vita, le stesse scelte di gratuità che ha sperimentato nei propri confronti.

A ben vedere, poi, l'educazione interiore non è soltanto un percorso religioso, ma costituisce un obiettivo perseguito da tutte le culture. È un cammino intrapreso al fine di sviluppare un rapporto profondo con il proprio sé, affinché siano possibili rapporti proficui con le altre persone. Infatti, la capacità di entrare in relazione con



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

gli altri è strettamente connessa alla capacità di auto-riflessione: solo un individuo maturo è in grado di dialogare senza sentirsi minacciato.

Allora, l'educazione alla cura della vita interiore costituisce un terreno di incontro e reciproco arricchimento fra tutte le tradizioni religiose che, per loro stessa natura, pongono la crescita spirituale dell'uomo quale loro obiettivo. Troviamo uno degli esempi nel confronto con l'itinerario proposto dall'insegnamento buddhista, attraverso la pratica della *bhavana*, ovvero la coltivazione delle potenzialità della mente; concetto non adeguatamente tradotto con il termine «meditazione». Secondo la dottrina del Buddha, il punto di arrivo sono quattro stati mentali detti *brahmavihara*, o dimore divine. Essi sono l'amore (*metta*), la compassione (*karuna*) la gioia partecipante (*mudita*) e l'equanimità (*upekkha*). Il primo dei *brahmavihara* è la gentilezza amorevole (*metta*). Con gentilezza amorevole si intende una «morbidezza del cuore. Infatti, la radice della parola *metta* è *mid*, che significa «morbido». La parola *mitra*, in sanscrito, significa «amico». Il termine *metta* indica dunque una «morbida, amorevole benevolenza o gentilezza».

I quattro *brahmavihara* rappresentano l'opposto degli stati mentali non salutari, i *kilesa*. Quando sono presenti i *brahmavihara*, mancano le corrispondenti emozioni negative. Nel caso della *metta* esse sono l'odio e l'avversione in tutte le sue forme, dunque l'ira, la rabbia, i sentimenti di vendetta, l'ostinazione, la gelosia, la resistenza, lo spirito giudicante e i pregiudizi. L'amore inteso come passione, desiderio e attaccamento produce dolore ogniqualvolta la situazione data non corrisponde alle nostre aspettative, mentre l'amore inteso come *metta* produce apertura, equilibrio interiore e gioia e gratuità, accettazione, rispetto e stima incondizionati per creature e cose. La *metta* è anche l'auspicio che tutti gli esseri viventi possano essere felici e stare bene. Così recita il Sutra della Benevolenza (*Metta Sutta*): «Possano tutti gli esseri viventi essere felici. Possano tutti gli esseri viventi essere in buona salute. Possano tutti gli esseri viventi vivere nella sicurezza. Possano tutti gli esseri viventi vivere con agio». È un modo per vivere



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

con gli altri in maniera giusta. Così facendo rafforziamo anche la tendenza positiva che è in noi a esprimere gentilezza amorevole, indebolendo allo stesso tempo le tendenze negative e di avversione presenti in noi.

Il secondo dei *brahmavihara* è l'amore compassionevole (*karuna*). La compassione è l'augurio che tutti gli esseri viventi possano essere liberi da dolore e sofferenza. *Karuna*, la compassione, viene definita il tremolio del cuore quando è in contatto con il dolore degli esseri viventi. Una persona compassionevole non rimane indifferente alla sofferenza altrui e intraprende quanto necessario per prestarle aiuto. Shantideva, monaco buddhista indiano vissuto nell'VIII d.C., scrive nella *Bodhicaryavatara*: «Possa io essere medico e medicina e curare le creature di questo mondo, fino a guarire tutti, senza eccezione. Possa io essere un tesoro inesauribile e trasformarmi in tutte le cose di cui gli esseri viventi hanno bisogno».

Il terzo *brahmavihara*, la gioia compartecipe (*mudita*), corrisponde alla gioia simpatetica e benevola e significa una gioiosa partecipazione alla felicità, al benessere e al successo degli esseri viventi. La *mudita* prova piacere per il successo, le ricchezze, il benessere e le qualità degli altri. È un atteggiamento augurale, un'espressione di felicitazioni. La gioia compartecipe nasce, proprio come nella *metta*, dall'aver riconosciuto e sperimentato l'unità e la interconnessione di tutti gli aspetti della vita. Il quarto *brahmavihara* è l'equanimità (*upekkha*): l'andare incontro a tutto con calma, equilibrio interiore e imparzialità, cioè con animo equo, privi di attaccamento e senza avversione. *Upekkha* si riferisce alla capacità di mantenere una calma serena in mezzo a tutte le sfide e alle difficoltà della vita, quali successo, insuccesso, guadagno, perdita, buona o cattiva fama, lode o biasimo. Si tratta, in fondo, di essere in grado di incontrare con equanimità ogni essere vivente, sia esso piacevole, indifferente o spiacevole.

Dimore «divine» non significa che siano luoghi o condizioni appartenenti agli dei, ma luoghi nei quali gli uomini sono nella loro dignità autentica, cioè liberi dagli attaccamenti che condizionano le relazioni quotidiane: questi stati non sono altro



che le qualità originarie e fondamentali della persona. Si comprende quanto scriveva nel 1991 il Pontificio Consiglio per il dialogo interreligioso, al n. 42 del celebre documento *Dialogo e annuncio*: «Il dialogo dell'esperienza religiosa, nel quale le persone, radicate nelle loro tradizioni religiose, condividono le loro ricchezze spirituali, per esempio nel campo della preghiera e della contemplazione, della fede e dei modi di ricercare Dio o l'Assoluto». Un'esperienza davvero realizzabile, a patto di volerla intraprendere.