

## Risposta a una domanda sulla meditazione buddhista



dell'arciprete Michael Gillis

[\*Pravmir\*](#)

3 luglio 2018

**Un lettore mi ha scritto di avere iniziato a scoprire se stesso attraverso la meditazione buddhista nonostante 25 anni di pratica cristiana ortodossa. Ha chiesto il mio punto di vista. Questo è quello che gli ho scritto.**

Caro E.,

Non ne so abbastanza del buddhismo o specificamente della meditazione buddhista per fare commenti intelligenti. Né conosco personalmente te né la tua esperienza di cristiano ortodosso, né la tua pratica di meditazione. Pertanto, farò solo alcune osservazioni e commenti molto generali su questo tema: perché, dopo avere vissuto molti anni, e forse dopo essere cresciuti, in un pio contesto cristiano ortodosso, alcuni sembrano aver avuto la loro vita spirituale sconvolta da un incontro o da una pratica di cristianesimo eterodosso o anche di una fede non cristiana?

Non so perché a volte capita che i cristiani ortodossi trovino una pratica o una prospettiva nel cristianesimo eterodosso o persino in una fede non cristiana, che si rivela molto utile nel farli avanzare nelle virtù che la Chiesa ortodossa tiene in alta stima. Conosco un sacerdote devoto e apparentemente santo che è cresciuto nella Chiesa ortodossa, è andato dagli evangelici verso i vent'anni perché trovava che la sua fede ortodossa era morta. Poi, verso i trent'anni, è ritornato alla fede ortodossa con uno zelo evangelico per la profondità della saggezza, della bellezza e della verità della fede della sua infanzia. Perché ha dovuto lasciare la Chiesa per trovare la Chiesa? Oppure, come nel tuo caso, E., perché alcune persone devono guardare fuori dalla Chiesa per trovare una pratica di meditazione che li aiuti a trovare se stessi?

Mi chiedo se a volte certe persone (o monasteri o anche intere culture) non si fissino su certi aspetti della fede ortodossa nella misura in cui ignorano gli altri. Può accadere che mentre ci si concentra intensamente su alcuni aspetti importanti della fede ortodossa, si può involontariamente ignorare altri aspetti ugualmente e forse anche più importanti della stessa fede. Può darsi che, come sottolineò Gesù ai capi religiosi del suo tempo, noi filtriamo i moscerini e inghiottiamo i cammelli. Una persona che mangia solo verdure a foglia verde si troverà molto probabilmente indebolita o addirittura malata, indipendentemente da quanto siano importanti le verdure a foglia verde nella sua dieta. E l'ironia è che alcune persone, magari con determinati problemi di salute, potrebbero prosperare con una dieta costante di verdure a foglia verde, mentre la stessa dieta farebbe indebolire e ammalare la maggior parte delle persone in buona salute. Ma vedendo prosperare questi pochi individui, alcuni presumono che tutti dovrebbero seguire la loro dieta, nonostante le prove che in tal modo la maggior parte delle persone non prospera.

Trovo interessante il fatto che lo stesso identico giudaismo del primo secolo che ha prodotto i santi Zaccaria ed Elisabetta e il loro figlio, san Giovanni il Precursore, e i santi Gioacchino e Anna e la loro figlia la santissima Theotokos, ha prodotto anche il sommo sacerdote che condannò il nostro Signore Gesù. Era la stessa religione che ha prodotto gli scribi e i farisei che Gesù condannava. La stessa. Quando le guardi in questo modo, categorie come pio o zelante o fedele non hanno davvero molto significato. Due persone possono seguire la stessa fede ortodossa nella lettera, e una vede solo la lettera mentre l'altra passa attraverso la lettera allo Spirito. Una sperimenta la lettera che uccide, e l'altra lo Spirito che dà la vita.

Non so perché sembra andare in questo modo. Sono stato in monasteri dove l'amore e la compassione dei fratelli l'uno verso l'altro e verso i visitatori è così travolgente che il rigoroso digiuno e le lunghe veglie sembrano essere meno importanti, semplici mezzi per un fine. Sì, il rigoroso digiuno e le lunghe preghiere nella notte sono gli stessi, ma in qualche modo sembrano meno importanti, o meno rilevanti, alla luce dell'amore dei fratelli per Dio e l'uno per l'altro. Altri monasteri sembrano fare tutto secondo la regola, tutto per bene, tutto per identificare e filtrare il moscerino non ortodosso. E per tutto il tempo, la parte dell'amore sembra difficile da trovare. A volte in un tale contesto l'amore è persino ridotto all'obbedienza, come se il principio, o la regola stessa, fosse ciò a cui assomiglia l'amore. In realtà ho sentito persone dire cose molto simili a questa.

E di nuovo, è una profonda ironia per me che alcune persone sembrano davvero prosperare in quest'ambiente cristiano ortodosso che sottolinea le regole. Altri non ci riescono. Ho alcuni parrochiani che in realtà mi hanno rimproverato di essere troppo morbido con loro nella confessione, come se per loro io non prendessi la fede abbastanza sul serio. Ho altri parrochiani che cadono nella disperazione al mero cenno di una parola dura o di un tono severo, ma che rispondono molto bene all'incoraggiamento. E ogni sacerdote ha le sue tendenze, alcune più severe, altre più gentili. Molto dipende dal relativo discernimento del sacerdote (o dalla sua mancanza) e da questioni come la sua esperienza, le sue aspettative e la sua personalità. A volte, forse, un sincero credente cristiano ortodosso potrebbe non essere in grado di vedere la verità e gli strumenti disponibili nella fede ortodossa perché non ha incontrato un padre o una madre spirituale che gli parli, e che lui possa sentire.

Nell'omelia 66, nella prima sezione, sant'Isacco il Siro traccia la via verso la "conoscenza spirituale", usando immagini di luce e vista, visione e oscurità. Con la conoscenza spirituale, penso che sant'Isacco si riferisca alla vera conoscenza delle cose come sono, una conoscenza spirituale del mondo, di se stessi e (almeno in una fase iniziale) di Dio. Nell'ultimo paragrafo della sezione parla degli ostacoli a questa conoscenza e sottolinea che "la maggior parte degli uomini non è in grado di raggiungere un grado di perfezione nella conoscenza spirituale". Tra questi ostacoli egli elenca "l'incapacità di trovare un insegnante e una guida" insieme agli "ostacoli di tempi, luoghi e mezzi".

Non tutti i padri spirituali sono adatti a tutti coloro che cercano di crescere nella loro fede e nella loro conoscenza spirituale, pochissimi sacerdoti o vescovi o monaci sono guide adatte a tutti. L'esercizio spirituale che porta uno alla salvezza può creare solo orgoglio o depressione oppure niente in un altro. A volte dobbiamo continuare a cercare l'insegnante giusto, il momento giusto, il posto giusto, i mezzi giusti. Una volta ho letto da qualche parte che san Pacomio il Grande accettava solo un terzo degli uomini e delle donne che venivano a unirsi ai suoi monasteri. Diceva ai due terzi di quelli che venivano da lui: "La salvezza può essere possibile per te, ma non qui." La salvezza viene a coloro che cercano, chiedono e bussano. Non ci sarebbe alcuna ricerca se la prima porta a cui bussiamo si aprisse subito.

E così mi chiedo ad alta voce: è possibile che, se uno rimane bloccato in un particolare contesto cristiano ortodosso e non è in grado di progredirti, Dio usi qualcosa dall'esterno della fede per scuotere questa persona facendole ritrovare i sensi, aprire i suoi occhi, rompere la sua cristallizzazione mentale? Non lo so. So che in qualche occasione mi sono ispirato a un romanzo scritto da un cristiano eterodosso o addirittura ateo. So che ho

trovato che alcuni esercizi di posture yoga sono utili, specialmente dopo essere rimasti per diverse ore in piedi in Chiesa. Ciò significa che l'induismo va bene o che gli atei dovrebbero insegnare la fede? No, per niente. Ma penso che significhi che i cristiani ortodossi sono liberi di usare ciò che è utile, di masticare la carne e di sputare gli ossi.

Ma dobbiamo stare attenti; dobbiamo discernere. Dobbiamo stare attenti e discernere su ciò che possiamo prendere in prestito al di fuori della fede perché in queste pratiche estranee ci sono molte conseguenze che noi non vediamo. Dobbiamo ascoltare le persone sagge nelle nostre vite, i santi che ci hanno preceduto e quelli che ci conoscono bene in questa vita. Dobbiamo mettere tutto alla prova, ci dice san Paolo, e tenere ciò che è vero e buono.

Infine c'è il problema dell'uovo e della gallina. Il mio padre spirituale mi ha insegnato a respirare in un certo modo quando dico la preghiera di Gesù (a volte, non sempre). Di recente, nella sala d'aspetto del medico, c'era un grande pannello che offriva consigli sulla salute. Il consiglio che il pannello offriva riguardo a vari disturbi mentali era di respirare in un modo molto simile a quello che mi aveva raccomandato il mio padre spirituale ortodosso. E così, quale è venuto prima? È la Chiesa che ha preso in prestito tecniche di respirazione da altri, o sono gli altri che le hanno prese dalla Chiesa? Più probabilmente, non è né l'una né l'altra cosa. Gli esseri umani sono esseri umani, ortodossi o non ortodossi, cristiani o buddhisti o indu o atei.

E un essere umano funziona meglio se si prende del tempo ogni giorno per respirare un certo modo ed estendere il suo corpo in determinati modi. Potrebbero essere stati gli indu che per primi hanno sviluppato questi esercizi in una pratica sistematica (intrecciata con molti pericolosi - dal punto di vista cristiano ortodosso - concetti e presupposti indu). Tuttavia, resta il fatto che i corpi umani possono trarre grandi benefici dall'estensione sistematica dei muscoli del corpo. Allo stesso modo, alcune tecniche di respirazione e esercizi mentali possono essere universalmente utili per tutti gli esseri umani anche se queste tecniche ed esercizi sono stati sviluppati in modo più sistematico in un contesto non cristiano.

La Chiesa ha iniziato a cristianizzare aspetti della cultura pagana fin dall'inizio. Tuttavia, bisogna stare molto attenti che tali aspetti si stiano davvero cristianizzando. Cioè, bisogna essere consapevoli. L'arte, l'architettura, la retorica e persino la filosofia del mondo greco pagano sono state in gran parte cristianizzate. Questa cristianizzazione continua ancora oggi, ma devi prestare attenzione a ciò che stai facendo e pensando. La meditazione può, credo, essere cristianizzata. Ma dobbiamo stare molto attenti che la meditazione o lo yoga non rendano noi buddhisti o indu, piuttosto che permetterci di cristianizzare le varie pratiche non cristiane.

E qui, mi permetto di dire, è necessaria la pienezza della Chiesa. Molto probabilmente io sarò ingannato se tenterò da solo di cristianizzare qualche pratica pagana. Quindi il mio consiglio è di procedere lentamente e attentamente, con tutto il discernimento che hai, essendo aperto a rimproveri e correzioni. Nessuno di noi ha tutti i doni, tutto il discernimento necessario per separare la luce dalle tenebre.