

Meditazione contro preghiera



dal [blog del sito Orthodox England](#), 22 giugno 2019

La meditazione, chiamata consapevolezza, è spesso usata come terapia per aiutare le persone a rilassarsi e affrontare la vita. Possiamo raggiungere Dio attraverso la meditazione o la consapevolezza? In generale, qual è la differenza tra meditazione e preghiera?

I cattolici romani meditano e gli ortodossi pregano. Non c'è meditazione nell'Ortodossia. Per gli ortodossi la meditazione conduce al peccato. Questa è una delle differenze fondamentali tra Cattolicesimo romano e Ortodossia. È il risultato della diversa teologia o comprensione di come lo Spirito Santo ci viene incontro. Per gli ortodossi viene direttamente da Dio Padre, per i cattolici romani attraverso la natura umana, la mediazione umana, il pensiero (meditazione), lo studio o la manipolazione. Per noi quello non è lo Spirito Santo, ma la distorsione umana, l'illusione, perché lo Spirito Santo viene solo da Dio. Nel Cattolicesimo romano un credente si sforza di concentrarsi sui suoi sentimenti e di fidarsi di loro. La

pratica ortodossa è molto diversa, esattamente l'opposto. Noi diffidiamo dei nostri sentimenti e pensieri, confrontandoli sempre con quelli degli altri.

Nell'Ortodossia possiamo stare con Dio mentre facciamo un lavoro quotidiano e di routine, non solo in chiesa. Per noi non c'è differenza tra azione e contemplazione. Tutto è uno. Per esempio, quando qualcuno ripete la preghiera di Gesù più e più volte come una semplice tecnica, senza notare i problemi dei suoi vicini, senza vedere nessuno o nulla eccetto la sua preghiera e la sua "spiritualità" egoista e narcisistica, questa è la morte spirituale. Vedrà solo se stesso, non Dio. Sarà innamorato di se stesso, non di Dio e del suo prossimo. Per esempio, c'è anche chi legge un libro sulla preghiera e poi inizia a "fare preghiera". Quelli che agiscono così cadono in uno stato di illusione, pensando di vedere Dio, mentre in realtà tutto ciò che vedono sono le loro menti e le loro speculazioni, i riflessi dei loro sé peccaminosi.

In altre parole, la meditazione è quando vuoi andare in paradiso da solo, senza Dio. Ma ogni volta che vuoi andare in paradiso da solo, senza Dio, incontrerai il diavolo, l'ingannatore. La vera preghiera ci rende umili e ci fa amare gli altri. Nelle parole "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me, peccatore", chiediamo a Dio di perdonarci. Non preghiamo per salire al cielo - questa è un'illusione, una malattia spirituale. Non dovremmo prestare attenzione ai nostri sentimenti, pensieri e immagini mentali durante la preghiera, specialmente se ci danno sentimenti di dolcezza e di auto-soddisfazione, facendoci sentire bene o rilassati. Questi vengono tutti per distrarci.

La chiave di tutto è l'umiltà. Se la preghiera ti rende umile, allora va bene. Altri te lo faranno sapere, sia in un monastero che nella tua famiglia - ascoltali e ascolta le loro opinioni schiette su di te. Se ti senti insultato e offeso da loro, allora sei in uno stato di orgoglio, di illusione spirituale. Se la "preghiera" ti fa sentire superiore, migliore degli altri, allora quella non è preghiera, ma meditazione - pensieri illusori che vengono da te stesso, non da Dio.

Noi non adattiamo la nostra vita spirituale ai nostri stati d'animo e sentimenti. Chiediamo: 'Signore, perdonami!' Preghiamo, mentre il nemico penetra i nostri cuori attraverso i nostri pensieri, cercando di contaminare e profanare tutto. Un asceta prega per il mondo intero - alcuni possono interpretarlo male pensando che stia meditando e viaggiando su un piano diverso. In realtà, un asceta prega in lacrime per il mondo intero, per tutti coloro che sono afflitti e tormentati. E queste parole non sono mere formule - ci sono amore e compassione in esse. Questa è la differenza fondamentale tra preghiera e meditazione.

L'autoconcentrazione e la concentrazione sulle capacità interne aumentano solo l'orgoglio. Ma cerchiamo l'umiltà, siamo salvati dagli altri, non da noi stessi.