

Arca notizie



Comunità dell'Arca

NONVIOLENZA E SPIRITUALITÀ

anno XXXVII numero unico
gennaio dicembre 2022

Arca Notizie 2022
Pagina 1 di 40

INDICE

PARTE PRIMA: UN'ALTRA NUOVA GUERRA

Il giudizio dell'alveare
Lanza del Vasto pag. 4

Ucraina
Enzo Maria e Tonino pag. 6

PARTE SECONDA

Crescita e ... decrescita
Gilberte Wable pag. 12

PARTE TERZA

Intervista ad Abdennour Bidar pag. 19

Ritiro comunitario a S. Antoine
Quenti Jeunneau pag. 27

Esperienze di meditazione per essere più leggeri
Patrizia Morgante pag. 30

Sguardi contemplativi
Ilaria Napolitano pag. 35



PARTE PRIMA: UN'ALTRA NUOVA GUERRA

Iniziamo questo numero con una provocazione sulla guerra di Lanza del Vasto e con una riflessione di Enzo Maria Cecilia e Tonino su un'ulteriore guerra

IL GIUDIZIO DELL'ALVEARE

Lanza del Vasto:

Introduzione alla vita interiore, Jaca book, Milano 1989, pp.249-250

O sorella, disse l'Ape, noi siamo le scintille del Sole, il nostro corpo è dello stesso metallo.
Siamo le Figlie del grande Cielo, le nostre ali sono dello stesso cristallo.

La giustizia regna nelle nostre città, la ragione d dirige verso la felicità, la musica accompagna i nostri atti.

Siamo nutrite di luce liquida, di uno zucchero incorruttibile e diafano.

Siamo le sole creature a saper mangiare senza uccidere. Per noi, mangiare, significa unirci alla più fine essenza delle cose. Per noi, mangiare non è inseguire una preda, abbattere un essere vivente, lacerare il cadavere, strappare e guastare il frutto; per noi, è fecondare il fiore ed è far rinascere la vita.

Ma, o sorelle, perché non siamo perfette, come gli astri sono perfetti?

Una cosa sola d allontana dalla dignità degli dei: il pungiglione e il veleno che portiamo nel ventre.

E colui che usa il dardo perisce del dardo. La saggezza e il cielo ve lo insegnano: il dardo uccide, ma toglie la vita a colui che uccide.

Se non è l'amore, che sia almeno il timore a trattenervi!

In quanto a me, preferisco morire per mano dei miei nemici che per effetto della mia propria malizia.

O Regina, ti restituisco il mio dardo, e del mio stesso veleno voglio farne miele.

Le Operaie giudicarono e dissero:

A che pro il miele senza il dardo e il veleno?

Più avremo miele e più il nostro alveare sarà buono da saccheggiare

Rendere il dardo è farsi complici del nemico.

Chi non distingue il dardo e il veleno del tradimento nelle parole di miele di quest'ape?

L'accusata merita la morte.

I Maschi giudicarono e dissero:

Conosciamo il nostro destino che è di perire con il dardo, ma siamo forse sospettati di vigliaccheria?

L'amore e la morte sono legati. Volere l'uno senza l'altro è contrario alla logica, alla consuetudine, all'onore. La proposta ci offende.

L'accusata merita la morte.

La Regina giudicò e disse:

Se il ragionamento dell'accusata fosse giusto, segnerebbe la fine dell'alveare, quindi è falso.

Essa merita la morte.

Tutti i dardi si volsero dunque verso l'ape che aveva rinunciato al suo.

Tutti quelli che la punsero morirono con coraggio.

Tutto l'alveare morì per paura di mancare di difesa.

Ucraina

1. Guerra

Nella sensibilità dell'Arca italiana di oggi la guerra è la questione centrale. Temiamo che questa questione sia sottovalutata.

Ricordiamo che l'Arca nasce dopo la seconda guerra mondiale, e che l'ispirazione di Lanza del Vasto nasce dalla coscienza del precipizio della civiltà europea-occidentale degli anni 30-40, che lo porta a cercare un'altra via nel lontano oriente fino a Gandhi.

«Guerra» è un paradigma che si estende a tutte le relazioni, non solo a quelle fra gli stati, né solo a quelle fra gli esseri umani. Cosa è la «questione ecologica» se non la conseguenza del fatto che la relazione fra gli esseri umani e la Terra è stata strutturata secondo il paradigma della guerra?

La guerra non è soltanto la sofferenza delle vittime. Essere contro la guerra non significa soltanto alleviare la sofferenza delle vittime, esprimere solidarietà verso di loro. La guerra, è una struttura sociale, è una forma di legame fra gli esseri umani, è la forma sociale dominante con una storia di cinquemila anni. Essere nonviolenti significa cercare di superare questo legame sociale, aprendo il corso a nuovi modi di gestione dei conflitti e a nuovi legami di fraternità.

2. La guerra in Ucraina

Oggi l'Europa si mobilita perché sente la guerra dentro la propria casa. Fino a quando era lontana non si preoccupava. Ha dimenticato la guerra in Jugoslavia solo perché in quella è stata parte attiva e in parte colpevole con i bombardamenti della NATO. Ma la guerra in Ucraina è oggi la questione centrale dei rapporti internazionali. Non possiamo sottovalutarla pensando: «È una delle tante guerre che ci sono state dopo la fine della seconda guerra mondiale». Essa deve coinvolgere tutte le nostre forze.

È una guerra che si consuma nel bordo di un'area di massima concentrazione di armi nucleari, ed anche, come abbiamo visto, di siti nucleari «civili». È una guerra dagli imprevedibili effetti a catena. È lo scontro armato fra due imperi, l'uno, quello occidentale che ha vinto la «guerra fredda» ed ha trasformato le «rivoluzioni dell' '89» nell'impegno a piegare ed umiliare il vecchio nemico. L'altro fronte, la Russia di Putin, dopo anni di «depressione», rivendica una identità di Stato “non occidentale”. Putin interpreta questa identità con un feroce spirito di rivalsa che accentua lo «spirito di guerra» che tende ad impossessarsi di tutti i cuori non appena una scintilla è accesa. E anche se una parte del popolo russo manifesta coraggiosamente la propria opposizione alla guerra, la gran parte corre a «mettersi l'elmetto», ogni voce critica viene accusata di «collusione col nemico» e viene messa a tacere con metodi brutali.

Contro tutto questo occorre oggi agire.

Dobbiamo partire da due punti di forza che forse il movimento per la Pace e la sua anima nonviolenta non ha valorizzato abbastanza:

- 1) la messa al bando delle armi nucleari (22/1/2021), per cui tutti i capi di Stato nucleari sono illegali;
- 2) la condanna di papa Francesco delle armi nucleari anche nel loro possesso e perfezionamento (condanna condivisa anche dall'Ordinariato Militare).

Come Comunità dell'Arca dobbiamo inoltre ricordare quanto ha fatto Shantidas individuando nelle armi nucleari il possibile punto di non ritorno e incoraggiando l'azione diretta di opposizione alla loro costruzione, senza aspettare vie "politiche e istituzionali".

È evidente che una eliminazione delle armi nucleari nel mondo comporterebbe una riduzione del livello di scontro bellico ipotizzabile e che eliminerebbe il diritto di veto all'ONU e ridarebbe a questo organismo internazionale autorità nello “scongiurare il flagello delle guerre”.

Occorre inoltre cercare, con tutto il movimento per la pace di fare azioni che rompano lo schema del potere e delle armi per aprire le coscienze verso metodi e prospettive nonviolente.

Gli stati ed i loro governi sembrano incatenati dalla ferrea logica di azione-reazione, stimolo-risposta. È il momento che i popoli prendano in mano il loro destino.

È il momento in cui la nonviolenza viene messa alla prova.

Da quello che percepiamo partecipando ad alcune alle manifestazioni e agli incontri che in queste ore si susseguono quattro ci sembrano i fronti in cui gli impegnati e le comunità dell'Arca possono dare il loro contributo:

- **Accoglienza.** Da una parte favorire l'esodo di chi vuole lasciare l'Ucraina. Qui in Italia l'Arca propone l'invio di pullman «vuoti» (con a bordo solo l'indispensabile, e una persona che guida, e una per l'organizzazione). Dall'altra offrire materialmente accoglienza nelle case degli impegnati e nelle comunità a bambini e bambine, singoli adulti, famiglie. Tutto questo per rispondere all'esigenza immediata di molti ucraini: trovare mezzi di trasporto, mettersi al riparo, riprendere una vita il più possibile umana anche fuori dalla propria patria finché non sarà possibile un rientro nelle proprie città.
- **Azioni nonviolente:** gruppi di persone che possano oltrepassare i confini ed entrare in Ucraina per forme nonviolente di interposizione, di testimonianza e/o di aiuti in loco: qualcosa che ricorda la Marcia dei 500 a Sarajevo, per quanto le due situazioni hanno punti di differenza significativi. Si tratta ovviamente di azioni che vanno molto pensate, agite da persone con esperienza e motivazioni cristalline, il cui fine deve essere chiaramente esplicitato agli ucraini e all'opinione pubblica mondiale per evitare effetti controproducenti o di mera "confusione".
- **Conoscere e analizzare il conflitto, valutare ogni informazione.** È necessario anche che qualcuno si prenda il carico di "studiare" la situazione. Anche all'interno di una chiara e ferma condanna dell'aggressione russa vanno ricostruite narrazioni

complesse che riconoscano gli errori storici di tutte le parti: Russia, Ucraina, Europa, USA, Nato, ecc.

- **Prevenire la guerra in tempo di pace.** Questo conflitto ha reso più evidente il limite della politica dei blocchi e il fallimento del paradigma della guerra a tutti i livelli. È palese agli occhi di tutti come l'esistenza della Nato non ha avuto alcun effetto deterrente. La più grande alleanza militare del mondo si trova oggi nell'assoluta impossibilità di intervenire su questo specifico conflitto poiché ogni minima sua mossa ne creerebbe uno più grande e forse fatale per l'intero pianeta. I paesi Europei, proprio a causa della loro appartenenza alla Nato sono anche inabilitati a svolgere un ruolo di mediazione che viene oggi affidata paradossalmente a stati liberticidi come la Cina o la Turchia. Da questa evidenza che il mondo nonviolento e per la pace non è riuscito a rendere visibile al mondo, ne deve derivare oggi un maggiore impegno di proposta politica. Se infatti non si propongono e non si costruiscono alternative concrete alla difesa armata, il movimento per la pace sarà sempre accusato di ingenuità e infantilismo. Ecco che nel medio periodo la Comunità dell'Arca dovrà impegnarsi per il raggiungimento di tre obiettivi fondamentali:

- l'adesione di tutti gli stati europei al **Trattato TPNW** (Treaty on the Prohibition of Nuclear Weapons) votato all'ONU nel luglio del 2017 ed entrato **in vigore il 22 gennaio 2021**, ma non ancora ratificato da molti Stati.

- l'istituzione formale in ogni Paese europeo di **forme di Difesa civile non armata e nonviolenta**. L'Italia ha già previsto tale obiettivo nella legge 230/78 sul Servizio Civile, ma non ha ancora discusso la legge di iniziativa popolare per l'istituzione del **Dipartimento della Difesa civile non armata e nonviolenta** per la quale sono state raccolte più di 50.000 firme nel 2015.

- la **riduzione**, anche graduale ma tangibile **delle spese militari** degli stati e la **riconversione delle industrie di armamenti**

Per rimettere al primo posto questi obiettivi va sostenuta l'**obiezione di coscienza** ad ogni azione che prepari la guerra e l'**obiezione fiscale** alle spese militari.

Impegnati, Amici, Fraternità, Comunità potranno esprimere e condividere il proprio impegno su una o più delle quattro aree. Gli strumenti di comunicazione dell'Arca dovranno dedicare un'attenzione particolare alla Guerra in Ucraina e ai nostri sforzi per metterle fine.

Enzo, Maria Annibale e Cecilia, con utili suggerimenti di Tonino.



PARTE SECONDA

Apriamo questa parte con un articolo di Gilberte Wable che confronta l'attuale tema della crescita e delle decrescita

Crescita e... decrescita

Gilberte Wable, impegnata dell'Arca della Francia del Nord.

Una meditazione sulla contrapposizione dei due termini del titolo.

La meditazione articola quello che Lanza del Vasto esprimeva con la sua interpretazione del “666” di Apocalisse 13: il mondo moderno ci trascina in una crescita all’infinito; la Bibbia l’ha indicata con una progressione infinita di numeri: “666....” Ma l’umanità non si rende conto che questa crescita è solo sul piano umano-animale; e che pertanto porta a disastri. Solo una conversione nel più profondo può reindirizzare la persona a quella che allo sguardo dei più appare come una decrescita, ma che ha senso non per contrapposizione alla crescita, ma come recupero dell’equilibrio dopo le novità moderne. Vedasi *I quattro Flagelli*, SEI, Torino, 1996, cap. 1, ultimo paragrafo. A Drago, che ha tradotto il testo di *Nouvelles de l’Arche*, vol. 70, n. 1, 2022, pp. 22-26)

La crescita è un processo normale negli esseri viventi. Essi prendono quello che è adatto a loro dall’ambiente per crescere, moltiplicarsi e nonostante la morte individuale, prolungare la specie umana. Ognuno di loro tuttavia incontra i suoi limiti per la presenza degli altri e per le condizioni di vita non sempre ideali. L’equilibrio, instabile, chiede sforzi di adattamento. Ma nel complesso, la regolazione di questo processo funziona, tanto che anche ciò che su piccola scala può essere visto come una rivalità risulta una grande e complessa interdipendenza.

Nella storia, gli esseri umani hanno vissuto questo stesso processo di crescita: prima erano cacciatori-raccoglitori che inventavano strumenti rudimentali per avere “di più”. Ma, essendo la natura poco generosa, 10.000 anni fa circa è venuta loro l’idea di coltivare a terra. Con la zootecnia e la lavorazione dei metalli, hanno aumentato il loro controllo sull’ambiente, con un controllo parallelo sull’organizzazione sociale, nella quale alcuni, dominanti, facevano lavorare gli altri. Crescita, potere (e quindi violenza...) sono infatti intimamente legati. Tuttavia, l’attività umana, pur scontrandosi con vari limiti, è rimasta generalmente

sostenibile per la Terra. Ma questo non vale più da circa due secoli (una data molto recente nella nostra intera storia).

Con la rivoluzione industriale, il ritmo si è improvvisamente accelerato, e attualmente ha raggiunto uno stadio senza precedenti di tale predazione e inquinamento che compromette la esistenza delle altre specie e degli equilibri ambientali. La regolazione nel complesso non funziona più. Gli esseri umani si rendono conto che sono diventati una specie invasiva, pericolosa per se stessi e per tutti, poiché tutto è collegato. E così, da circa 50 anni suona l'allarme, sempre di più e sempre più forte.

Certamente, gli esseri umani non sono tutti responsabili nella stessa misura di questo situazione. Si tratta all'incirca (i criteri possono variare) di un quarto della popolazione mondiale. Tuttavia, la crescita attuale ha invaso tutto cosicché tutto, ora è misurato con questo metro. Stiamo parlando dei Paesi "sviluppati" e di quelli "in via di sviluppo", chiamati così come se l'unica alternativa fosse o beneficiare di tale crescita, oppure sperare di beneficiarne il prima possibile, e che l'unico orizzonte possibile sia quello di ottenere più beni materiali e salire nella gerarchia del potere. Alcune comunità, tuttavia, tentano di vivere ai margini o si allontanano da un simile paradigma. Ma sono molto piccole e rare. Il problema è veramente planetario.

Sarà quindi necessario, ed è urgente, porsi seriamente il problema di questa "crescita", i cui freni non funzionano più. In breve, gli esseri umani dovranno autolimitarsi; il che è ovviamente senza precedenti e va al contrario di un'ondata di oltre 10.000 anni.

Tuttavia, se fossimo degli esseri ragionevoli, questa difficoltà non sembrerebbe insormontabile. Smetteremmo di arraffare beni all'ambiente o di fargli produrre oltre ciò che permette la regolazione naturale, per contaminarlo oltre ciò che si possa riciclare; e così distribuiremmo equamente la ricchezza, in modo che ognuno abbia il necessario, e anche un po' di più se ciò fosse possibile senza danni per la Terra. Ciò equivarrebbe ad abbassare drasticamente il tenore di vita laddove è troppo alto e farlo salire ragionevolmente laddove è troppo

basso. Guadagneremmo in armonia da ogni punto di vista e ci muoveremmo verso quella che Pierre Rabhi chiamava "sobrietà felice". Naturalmente, ciò interromperebbe l'attuale curva di crescita; ma questo è l'unico modo per rallentare il processo di destabilizzazione mortale, quello che già è iniziato. Basterebbe monitorare molto da vicino le conseguenze della produzione e distribuire i prodotti correttamente; quindi nulla di impossibile, apparentemente. La mente umana è capace di cose molto più complicate.

Solo che non siamo esseri razionali, e questa prospettiva incontra una forte resistenza nella gente, sia che sia aperta alle novità, sia che si ponga in maniera da resistere. Se prendiamo la famosa storia del colibrì, oggi è molto grande il numero di uccelli che, posati sul ramo, guardano avanzare il fuoco, mentre gli uccelli molto piccoli, i colibrì, gettano gocce d'acqua sul fuoco, a volte al limite delle loro forze. Tuttavia, se tutti facessero "la loro parte", forse troveremmo la causa di questo incendio e la soluzione per spegnerlo.

Ma siamo molto lontani da un movimento di massa e da un impegno potente e risolutivo. Allora, come capire l'atteggiamento generale attuale? E' vero che 50 anni di inquietudine ecologica non pesano molto. È anche vero che doversi orientare verso la frugalità suscita grande malcontento per venire espropriati di ciò che era stato acquisito, e anche suscita la terribile angoscia inscritta nelle nostre cellule: la paura di venire a mancare.

Indubbiamente, la spinta alla crescita è forte, ma oggi essa si scontra con un'altra spinta vitale, pure molto forte, quella della protezione di sé stessi e dei propri discendenti. Come mai questa seconda spinta non prevale?

Vengono suggerite varie spiegazioni: il pericolo non è ancora percepito come sufficientemente presente e concreto. Oppure è colpa della pigrizia, del peso delle abitudini, del piacere per il proprio conforto, della speranza sempre rinnovata di avere di più, dell'egoismo ("Mi godo i miei privilegi, e dopo di me, che arrivi pure il diluvio"), dell'atteggiamento attendista ("Che comincino gli altri"), o anche dell'illusione che la crescita stessa arriverà verrà a capo delle difficoltà

che essa genera ("Lasciamo sviluppare il progresso! La tecnologia può tutto! "). Il problema può anche apparire troppo complicato quando uno sta troppo bene e i potenti sono troppo pericolosi...

Tutte queste giustificazioni (e altre) hanno del vero, ma, in fondo, quello che manca è la motivazione. Sappiamo quanto è difficile un compito quando esso "dovrebbe" essere svolto, ma non ce n'è voglia... Oppure il meno che si possa dire, è che la decrescita non fa voglia.

Oggi un vero e proprio programma di decrescita, che sia all'altezza di ciò che è davvero necessario, e che sia adeguatamente pianificato in tempo, non avrebbe, come sappiamo bene, nessuna possibilità di essere accettato dalla maggioranza della popolazione. Inoltre - a meno di sorprese - la Francia, in questa primavera del 2022, si prepara a votare in maniera che nulla cambi per i prossimi cinque anni e che così si possa continuare a correre per la crescita. Lo rivela il linguaggio stesso dei candidati alle elezioni: collettivamente fanno di tutto per continuare.

Non è stato creato un termine nuovo e positivo per designare il cambiamento,. Rimaniamo fissi sul criterio della crescita invertendolo con il prefisso (negativo). Siccome la nostra psiche funziona per analogie, associamo a "decrescita" le stesse impressioni penose di demolizione, privazione, caduta, debolezza, declino, ecc... e infine morte. E certamente, questa prospettiva di "morte" lenta per decrescita non ispira. E anche, tutto compreso, le preferiamo la morte molto più probabile per troppa crescita!

Ma c'è un errore. La decrescita non è in alcun modo un indebolimento. D'altronde, in che cosa una condotta più sensata e matura sarebbe una decadenza rispetto ad un ardore giovanile disordinato? Questo errore è tutt'altro che di poco conto. Infatti, associare la decrescita alla frustrazione impedisce di vedere che cosa ne guadagneremmo: migliore salute, rispetto per se stessi e per gli altri, il piacere di considerarsi uguali, il benessere morale di una maggiore giustizia, la gioia e la sicurezza della solidarietà, la pace con ciò che ci circonda, lo sbocciare della tenerezza e dell'intuizione, una probabile espansione spirituale...

Tutto questo è gratificante! In effetti, se si guarda bene, questa è ancora una crescita, ma su un piano completamente diverso.

Solo che non sappiamo come organizzare una società su tali principi. Va anche detto che non stiamo davvero cercando di saperlo. Ci scherziamo ("Un mondo di pelouche!"), oppure esprimiamo delle paure materiali ("In tutti i casi, non torneremo alla candela!"), quando non è una paura psicologica ("Come? Lo spirituale? Ma si diventa una setta! Perderemmo la nostra libertà!").....

C'è insomma un rifiuto, e quindi un'incapacità di proiettarsi nell'altro stile di vita. Questo dovrebbe sorprendervi? Per esempio, quando si comincia una pratica spirituale, si prova soddisfazione e si ha una motivazione sincera; ma non c'è forse uno sforzo da fare, una resistenza da superare? Il fatto è che la prospettiva di muoversi verso la saggezza non ci motiva molto.

Diventare qualcuno che sia di ampie vedute e posato, in cui l'energia "yin" ben compresa arrivi a bilanciare l'energia "yang", con l'obiettivo generale della profondità, della gentilezza, della moderazione... Va bene, è cosa buona; ma cosa succede dopo? Si scivola in un'impressione di noia, di limitato... Molto più esaltante è il percorso dell'eroe che supera se stesso, che ignora i rischi per andare sempre oltre, sempre più veloce, per aprirsi a sempre più possibilità in modo da sempre essere sempre in vantaggio sugli altri... E tanto peggio se ci si muore, purché si goda di questa ebbrezza di andare oltre misura I ... Che cosa si può fare quando questo segretamente esiste questa volontà di scomparire? Nello stato presente dello sviluppo della psiche umana c'è il predominio del principio "yang".

Infine, affinché possiamo entrare collettivamente nella decrescita si richiederebbe una riorganizzazione psichica radicale, e per di più, molto rapida, vista l'urgenza della modifica da apportare. Sembra un "salto quantico" [il quale non ha appoggi su niente di fisico]. Alcuni lo considerano al di là della nostra portata e perciò disperano. Altri vedono qua e là dei segnali positivi in questa direzione e mantengono la speranza.

Io stesso, non sapendo dove collocarmi tra pessimismo e ottimismo, sono arrivato a pensare che siamo dentro un fenomeno collettivo che va completamente al di là delle nostre possibilità. Ovviamente possiamo,

su scala individuale, promuovere l'avvento di ciò che desideriamo. E per questo, possiamo mostrare il piacere della sobrietà piuttosto che insistere sulla paura delle conseguenze di questa crescita sfrenata.

Ovviamente si può costruire quando si è attratti dalla felicità che. Più generalmente, comprendere meglio l'energia "yin" è sicuramente vantaggioso. Ma anche mettendoci molta buona volontà, non vedo come potremo uscirne se qualcosa di più grande di noi non ci venga ad aiutarci. Il [discutibile!] fenomeno della "centesima scimmia" ha mostrato che nelle acquisizioni umane di un miglioramento della specie la vita è in grado di fare un salto quando si raggiunge una massa critica nella direzione.

Allora, arriverà questo salto per noi? E se sì, in maniera calma? O avverrà dopo una catastrofe che metterà i sopravvissuti con le spalle al muro? Non possiamo indovinare il futuro... Ma nel frattempo, come non provare una compassione profonda e dolorosa per questo essere umano limitato, alle prese con un problema che ha generato lui stesso senza volerlo davvero, e che non riesce a risolvere perché non riesce ad Essere?



PARTE TERZA

Questa parte presenta diversi articoli tratti dalla Nouvelle dell'Arche. La prima è un'intervista al filosofo, specialista nelle religioni, Abdennour Bidar che riflette sulla conversione interiore.

Il secondo articolo è un resoconto del ritiro comunitario di Sant'Antoine con un padre ortodosso che a partire dai padri del deserto riflette sul tema della relazione con l'altro.

Il terzo articolo parte da una frase di Francesco I che riflette sulla meditazione e sul respiro.

Completa il numero un articolo di Ilaria Napolitano sulla capacità di contemplare.

Intervista ad Abdennour Bidar

(Realizzata a La Flayssière da Julie Lauriac il 18/01/2022.

Nouvelles de l'Arche 70. N. 1, pp. 9-15)

Julie Lauriac, JL: Potresti presentarti in poche parole?

Abdennour Bidar, AB: Ciao, mi chiamo Abdennour Bidar, sono un filosofo, specialista in religioni, in particolare l'Islam e, in generale, dell'evoluzione della vita spirituale nel mondo contemporaneo. Vale a dire che la mia professione di filosofo è osservare oggi la rinascita o il rinnovamento della ricerca di senso nelle diverse forme che esse, molto diverse, possono prendere; e di tutto ciò che l'uomo cerca di trovare o di rinnovare sotto l'aspetto dello spirituale.

IL : Qual è la tua concezione della conversione interiore?

AB: Per me anzitutto la conversione interiore non è una concezione, è un esercizio spirituale, un lavoro spirituale, uno sforzo e un'esperienza. È innanzitutto l'esercizio di convertire lo sguardo dall'esterno all'interno. Guardare dentro di sé. O, dicendolo con un'altra immagine, scavare dentro di sé ogni giorno.

Quindi, per me, la conversione interiore è questo sforzo che facciamo sia nella preghiera, che nella meditazione o in qualsiasi altra forma di contemplazione. Qualunque sia il mezzo di questo sforzo di concentrazione, si tratta di cercare in se stessi e liberare in se stessi ciò di cui all'inizio neanche si sospettava l'esistenza, ma di cui si poteva avere il presentimento o l'intuizione. Questo presentimento a poco a poco diventa l'esperienza che c'è dentro la nostra interiorità più profonda, un cuore che vede, un cuore lucido, una coscienza che è una coscienza risvegliata alla realtà. La realtà che noi vediamo ogni giorno, fuori di noi o dentro di noi, ma di fronte alla quale eravamo in qualche modo addormentati. E quindi direi che l'avanzamento nella conversione è quello sforzo quotidiano, lungo tutta la vita, di liberare dentro di sé la

visione. La visione essenziale, quella dell'"occhio del cuore" come dicono i sufi. ["l'occhio semplice", come dice Shantidas]

IL: Quando hai fatto questa scelta di conversione interiore?

AB: Ho avuto un'infanzia mistica con una vocazione spirituale molto precoce, ne ho un ricordo che ho raccontato altrove in uno dei miei libri che ho chiamato "L'Islam del sé (*Auto Islam*)". Ho raccontato cosa era per me la esperienza fondante che ho avuto durante l'infanzia: un'apertura originale. Quando ero piccolo dicevo la preghiera dell'islam perché sono musulmano, di confessione, di cultura, di fede. Ma in questa preghiera c'è un momento che è il momento centrale cruciale, è il momento della prosternazione. I musulmani dicono che è un gesto di sottomissione a Dio: ci inchiniamo davanti a Dio per manifestare la sottomissione alla sua grandezza e alla sua volontà. Ma io non lo vivo affatto così e non l'ho mai vissuto così. Ancora oggi, quando mi prosterno, non mi sottometto a un maestro. Io faccio l'esperienza, appunto, della conversione interiore; cioè l'esperienza dell'accesso a un altro livello di coscienza. Per me questa prosternazione, è l'incontro con il segreto della realtà, ciò che la religione chiama "Dio". È un tuffo in questo segreto, l'unione con questo segreto, l'unione vissuta con la realtà vista dal cuore spirituale di cui ho parlato prima. Quando vediamo un uomo prosternato, in realtà stiamo guardando un cuore cosciente, una coscienza umana immersa o raccolta interamente nella visione e nel godimento della realtà. È come se si vedesse un cuore. L'essere umano prosternato è un cuore assorto nel segreto della realtà; e una parte [essenziale] di questo segreto è che questa realtà è UNA. In tal modo, prosternandosi non si fa altro che, simbolicamente, farsi UNO con la realtà UNA.

JL: In relazione alla conversione interiore che scelta economica hai compiuto?

AB: Non si tratta solo di scelte economiche, ma anche di scelte di vita e di impegno. Vale a dire che per me la conversione interiore è la condizione per la trasformazione del mondo, la trasformazione dell'interiorità verso una visione più giusta della realtà ed è la precondizione per l'azione esterna. Se non ci si converte in se stessi, non convertiremo il di fuori. Continueremo ad agire pensando di fare del bene a partire dalle nostre convinzioni, ideali, credenze varie, sia che queste convinzioni siano religiose o politiche; che bisogna cambiare questo o quello in questa o quella direzione. Ma se queste intenzioni, progetti, impegni provengono solo dal nostro ego di base, tutto questo non sarà abbastanza illuminato dalla luce e dall'energia di un'altra visione, quella che qui ho chiamato la visione del cuore.

Ne ho fatto l'esperienza. Io ho bisogno di questa pratica spirituale di conversione quotidiana da tanti anni; e da tanti anni di regolare perennemente il mio impegno, di dargli la necessaria aggiunta di precisione e di potenza, lucidità e forza per impegnarmi nel mondo in modo equilibrato, senza esaurirmi o scoraggiarmi. Partendo dalla conversione interiore, impariamo a vedere a poco a poco quella che potrà essere una trasformazione luminosa, una rigenerazione spirituale del mondo umano e del pianeta.

JL: È stato facile da attuare?

AB: No, è il lavoro di una vita, è uno sforzo rinnovato in ogni momento ma che alla fine diventa una seconda natura. Dico uno sforzo di ogni momento perché in ogni momento il mondo attorno a noi cambia; anche in noi stessi il nostro stato mentale ed emotivo cambia. Ad ogni "battere di ciglia" della nostra coscienza, di noi stessi e del mondo, tutto è nuovo. Agire nel mondo è dunque entrarvi in ogni momento come se fosse la prima e l'ultima volta... Quando siamo nel processo di conversione interiore, in ogni momento in noi il cuore osserva, percepisce istantaneamente questa perenne novità del mondo e

si adatta ad esso; compie il suo lavoro come il marinaio dirige abilmente la sua barca nel movimento incessante della corrente o delle onde.

La realtà UNA che ho menzionato prima, il nostro occhio spirituale la vede trasformarsi continuamente. Quindi in effetti questa conversione interiore ci fa crescere quando se ne è Testimone: cioè quando testimonia con la sua esperienza interiore che il mondo intero è davvero una realtà spirituale unica che gioca a trasformarsi in una moltitudine di forme. Per me, il saggio è allora il testimone dell'unità nella molteplicità delle cose, il testimone dell'unità nel divenire, nello scorrere del tempo. In altre parole, in ogni momento davanti allo sguardo del cuore, la realtà UNA si trasforma, diventa diversa da se stessa e tuttavia rimane una.

Poi dopo, questi opera al servizio di questa unità.

Per esempio, quando sono in fraternità, cosa faccio nella fratellanza?

Posso creare fraternità nel mio rapporto con gli altri, posso mettere in opera la fraternità nel mio impegno, nel mio lavoro, ecc.

La fraternità è il legame umano che rifà l'unità.

Quindi, molto concretamente, questa conversione interiore lavora alla conversione del mondo; cioè per fare un esempio, ad un mondo sempre più fraterno per riportarlo alla sua unità, per uscire dalla guerra, per uscire dalla violenza, per uscire dalla divisione, per uscire dall'intolleranza, per uscire dalla indifferenza, per uscire dall'ingiustizia, per uscire dalla mancanza di solidarietà, per superare le disuguaglianze. E tutto questo verso la fratellanza, cioè verso la coscienza e l'esperienza dell'unità.

Qui si va oltre la "morale della fraternità", dei buoni sentimenti o delle semplici buone intenzioni. Entriamo nell'esperienza vissuta della fraternità, quella esperienza che ci rivela che siamo tutti collegati, non possiamo essere egoisti, non possiamo essere individualisti, non

possiamo essere violenti, non possiamo portare intolleranza o odio, che tutto queste cose non hanno senso perché in realtà siamo tutti dei volti della stessa realtà, che siamo fratelli nell'espressione della realtà UNA.

C'è quindi un fondamento metafisico e una profonda esperienza mistica della fratellanza etica e sociale.

Questo fondamento metafisico che la realtà è UNA è la fonte della nostra responsabilità di rendere il mondo sempre più fraterno dentro di noi riconciliandoci con i nostri fratelli e sorelle, esseri umani che non hanno lo stesso colore della pelle, che non hanno la stessa religione, che non appartengono alla stessa classe sociale. È anche la fonte della nostra responsabilità di riconciliarci con la natura e riconciliarci con il cosmo, cioè di andare verso un'esistenza di armonia.

Che cosa significa in fondo, essenzialmente, essere in armonia con la natura?

Che cosa significa essere in armonia con il cosmo se non vederci come una parte del suo grande Tutto? Una parte il cui ruolo, in questo cosmo, è aprire gli occhi perché si contempli e ci si prenda cura di sé.

Sono queste intuizioni alle quali ci conduce la conversione interiore.

Quella conversione che ci permette di immettere nella nostra vita sempre più coscienza dell'unità e che noi siamo sempre più al servizio al servizio di questa unità, cioè della nostra fraternità, dell'armonia e della pace.

JL: Allora, cosa pensi del futuro del nostro potenziale umano? Oppure, quale tu vorresti?

AB: Oggi si ha l'impressione che non siamo moltissimi a credere negli esseri umani; ahimè, si ha l'impressione che la fede nell'umanità, nel futuro dell'umanità, nel progresso dell'umanità, sia stata molto, molto scossa, molto indebolita. Alcuni non parlano altro che del crollo

della civiltà, ma in modo tale che, aspettandosi il collasso della società, sembrano soprattutto in procinto di crollare loro internamente.

È tutta la nostra speranza e la nostra fede negli esseri umani, nella vita, che è davvero molto menomata, molto sofferente, ferita a morte. Ma altri, impegnati nella conversione interiore, coltivano invece in se stessi il seme della nuova speranza. In particolare essi non sottovalutano la gravità critica della situazione ecologica; sono come Noè che iniziò a riempire la sua Arca prima del Diluvio; cioè, in anticipo sui tempi, essi hanno cominciato a unirsi in se stessi e a far crescere in se stessi una nuova visione e una nuova energia.

E' quello che io chiamo il contributo spirituale alla transizione energetica: cominciare a liberare in noi stessi la sorgente di una energia infinitamente rinnovabile, quella della coscienza risvegliata della realtà. Per quel che mi riguarda, più mi rendo cosciente e più mi sento consacrato a questa conversione interiore, più sono ottimista e più ho fede più ho speranza e coraggio. La nostra umanità, cioè le nostre generazioni stanno attraversando oggi prove senza precedenti, che sono di estrema difficoltà; quindi avremmo tutte le ragioni del mondo per disperarci e per pensare che questa volta "è finita", è finita davvero.

Vedo il contrario: stiamo dentro una grande sofferenza, spesso anche personale, ma indubbiamente collettiva, c'è un grande disordine. Ma questa è una crisi di crescita decisiva per il nostro processo di umanizzazione. La nostra umanità è in una fase di mutazione decisiva, e ciò di cui soffre in maniera caotica è il dolore della nascita. Daremo alla luce un'umanità più consapevole, più risvegliata. Il suo inizio è in noi stessi; perciò oggi c'è il ritorno delle domande spirituali, dell'aspirazione, sempre più importante nelle generazioni che vengono, a trovare un significato di una vera vita interiore. Io penso quindi che non siamo ancora al sommo della nostra umanità, e che la nostra piena umanità è ancora davanti a noi, che il nostro processo di umanizzazione è ancora

in corso. Era Teilhard de Chardin che diceva: "*Siamo passati attraverso un processo di ominizzazione, ora stiamo attraversare un processo di umanizzazione.* »

Penso che questo lavoro di conversione interiore ci renderà esseri umani più svegli, più consapevoli, più responsabili, forse più saggi. Ma è ancora difficile prevederlo e dirlo oggi perché ora si vede esattamente l'opposto, l'aggravarsi dei disordini a tutti i livelli. Oggi siamo come dei giovani dèi, pazzi e ciechi, inebriati dalla loro potenza: dal Rinascimento viviamo una fase di radicale aumento del nostro potere di agire, soprattutto della nostra capacità tecnologica e scientifica; ora si parla dell'uomo aumentato, della realtà aumentata, si parla di transumanesimo, ecc.

Ma finora tutto questo progresso a maggiore potere ci ha solo reso più distruttori della natura, e ha solo disumanizzato il mondo. Questa è la nostra immaturità, come se fossimo diventati degli dèi o dei titani troppo in fretta. Allora la mostruosità ci paralizza... Quello che ancora ci manca, di conseguenza, è una coscienza, un livello di coscienza commisurato alla nostra nuova dimensura. Quindi ci manca un lavoro spirituale che è proprio l'aumento del nostro livello di coscienza. Questa è la novità fondamentale della conversione interiore: il nuovo gigante umano, che schiaccia tutto, ha bisogno di aprire l'occhio del suo cuore.

Penso che questa sia la grande sfida di oggi, convertire in visione luminosa, in azione luminosa, tutto l'insieme di tutti gli avanzamenti tecnologici, del nostro progresso scientifico, dei nostri progressi nel potere di agire: convertirli in forza e significato spirituale, in modo che poco a poco, prima di tutto nei nostri occhi sul futuro, si configuri l'immagine dell'uomo e della donna di domani; che, secondo me, saranno molto più coscienti e, spero, avranno gratitudine nei nostri confronti per averli partoriti. Sta a noi lavorarci aprendo, ovunque

possiamo, piccoli ecosistemi di vita spirituale, piccoli vivai di coscienze risvegliate.

Noi siamo generazioni non direi sacrificate, ma di transizione; cioè portiamo in seme, siamo incinta della donna e dell'uomo di domani. Ma certo, in attesa di ciò la nostra parte è difficile perché viviamo in un universo che abbiamo danneggiato molto e non sappiamo come ripararlo.

Ecco perché sto cercando di aprire queste vie di cui abbiamo appena parlato; e so che ci stiamo impegnando in numero sempre maggiore, in mille e una maniera. Credo che, avendo questo obiettivo, sia essenziale non perdere né la pazienza né la speranza, ma che invece li coltiviamo in noi stessi risolutamente, ostinatamente, senza dimenticare che l'unione fa la forza; in altre parole, la posta in gioco è inseparabilmente spirituale e politica. Politica non nel senso dei partiti ma perché la nostra responsabilità è quella di incoraggiarci a vicenda nella pazienza e nella speranza, e di unirci per creare i piccoli ecosistemi di vita spirituale da cui ho parlato, dove potremo vivere liberi (cosa non facile oggi), e dedicarci a coltivare in noi stessi questa visione dell'essere umano di domani che è la fase successiva nell'umanizzazione e nell'evoluzione della nostra umanità.

Qualcosa di nuovo sta cominciando.

Ma come sempre quando qualcosa inizia, prima deve esserci il caos; ed eccoci allora in questo caos della fase intermedia, tra due età, tra due epoche.

Ritiro comunitario a St Antoine, con padre Philippe Dautais

Quentin Jeauneau, stagista presso St. Antoine
Nouvelles de l'Arche 69, n. 4, pp. 56-58

Ritorno al ritiro della comunità dall'11 alle 13 Ottobre, con padre Philippe Dautais, sacerdote Ortodosso proveniente dalla comunità della Sante Croce.

In questo inizio dell'autunno, abbiamo avuto il piacere di ricevere presso l'Arche de St. Antoine Padre Philippe Dautais per il ritiro annuale all'inizio dell'anno. Da parte mia, è stato il secondo ritiro a cui ho partecipato, il primo essendo stato realizzato intorno a pezzi di conferenze di Simone Pacot sul "cuore profondo".

Qui padre Philippe ci ha offerto un incontro con l'insegnamento dei padri del deserto, fonte dell'insegnamento cristiano pre-schieramento delle diverse chiese. Senza entrare nei dettagli della sua trasmissione, proverò a descrivere come il suo approccio mi ha toccato, mi ha parlato e mi ha indirizzato su tutte le questioni sociali di oggi.

L'importanza della relazione

Sia nell'approccio dei padri del deserto sia nella predicazione di Gesù, il punto di partenza avviene grazie alla relazione.

Quando guardo il mondo, quando guardo la mia esperienza di vita, io posso solo notare con tristezza un gran numero di difficoltà nell'essere in rapporto con l'altro, tanto più quando quest'ultimo è molto diverso da me.

Una tristezza che può trasformarsi in rabbia quando vedo le persone separarsi, odiarsi, farsi la guerra perché non c'è più una relazione. Io sono così separato dall'altro, e da me stesso, che posso cercare di distruggere questo altro davanti a me.

Allora, quando padre Philippe ci parla della relazione, sento un invito a riconnettersi con se stessi, con gli altri, con il mondo e aprire il proprio cuore_

Semplicemente osservare

In questo mondo dove corriamo, dove cerchiamo di stare in prima linea, di essere il

meglio, non c'è spazio per l'osservazione. Devi essere efficiente, non perdere tempo. Personalmente, questo mi ha sempre angosciato, non aveva senso! Quindi dobbiamo capire tutto, per risolvere tutto perché se un problema esiste è perché c'è una soluzione.

In questo mondo l'invito all'osservazione, a un tempo di quiete, al richiamo ha un potere incredibile. Non c'è più bisogno di capire, ma solo osservare, stare con.

A volte, lavorando all'orto, osservando la natura che si auto regola, mi chiedo se è stato impiegato abbastanza tempo per osservare prima di agire sul nostro ambiente. Semplicemente perché la natura fa molto meglio che noi un certo numero di cose e senza autodistruggersi, per auto regolazione. Sento che ciò mi invita ad essere ancora più attento, e a lasciare che emerga la meraviglia di ciò che è.

Dio interiore/Dio esterno

Ho sempre sentito disagio con una presenza onnipotente, al di fuori di me, che vedesse tutto e potesse rispondere alle mie preghiere che lo chiamavano. io trovo facile rimettere nelle mani di Dio quello che non voglio fare io stesso. Allora, quando sento che Dio è dentro tutti, questo mi parla già di più. Perché se Dio è dentro tutti, allora spetta a ciascuno di noi fargli spazio e coltivare una relazione con questa sorgente profonda.

Per me, questo approccio mi invita ad essere il motore della mia vita, mettendomi al servizio di questo qualcosa di più profondo, di più grande che sta al cuore della mia essenza. E ho l'impressione di avere più potere di quanto mi hanno voluto farmi credere e che la mia libertà non dipende tanto dagli altri quanto dal come io mi assumo la piena responsabilità della mia presenza nel mondo.

Approccio terapeutico

Tuttavia, questo percorso è disseminato di insidie e vedo quanto certe cose agiscono in me senza che io lo scelga. Ed è qui che i padri del deserto ci invitano a intraprendere un duplice cammino, quello della

preghiera, della meditazione, di questa fiducia, ma anche quello della guarigione, della terapia.

Vita e Morte, l'una nell'altra

Se la preghiera e la meditazione aiutano a nutrire la vita in me, la terapia è il percorso che mi permette di essere in pace con ciò che non è ancora pienamente vivo, pienamente assunto. Ho sempre avuto l'impressione che in me ci fosse una lotta permanente tra la scelta della vita e la scelta della morte. Come se in ogni scelta potessi fare un passo verso di me, verso il mio slancio vitale oppure verso la negazione di questo slancio, causato dalla moralità, dal senso di colpa, dalla pigrizia, dallo slancio verso la morte.

Se per molto tempo ho creduto che tutto questo si sarebbe armonizzato con il tempo e con l'esperienza, oggi sento la necessità e il bisogno di aiuto per fare pace con queste parti di me, affinché anche esse possano portare ancora più vita e gioia nella mia vita.

Padre Philippe parla di queste parti d'ombra come parti del divino non ancora assunte, non ancora emerse, di potenzialità luminose. Questo mi dà la gioia di vedere queste parti come potenziali futuri alleati piuttosto che come nemici.

Nessuna ecologia esterna senza ecologia interiore

Ho sentito di nuovo questa frase in un estratto da un documentario realizzato in parte presso l'Arca di St. Antoine, dal titolo "A la Racine". Di nuovo, ciò mi invita a vedere la connessione tra tutto come pure l'importanza di questa interrelazione, questa interdipendenza tra gli individui, tra i sistemi ma anche tra il mondo di dentro e il mondo di fuori.

Questo è probabilmente ciò che dà senso alla mia vita comunitaria nell'Arca, dove tutti ricerchiamo l'unità della vita.

Infine, questo ritiro è stato un'opportunità per me, come per altri certo, di riportare la mia attenzione sull'importanza della relazione interiore, di misurare la forza della fede o della fiducia e, per di più, di imparare un po' di più a conoscere ciascuno e ciascuna nella sua complessità di un essere umano vivente.

Esperienze di meditazione per essere più leggeri.

Tornare al respiro

Patrizia Morgante

*“Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Meditare è, dunque, un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a **fermarsi e fare un respiro** nella vita (...)”*

Papa Francesco

Respiro. Dentro e fuori. Inspirazione, espirazione. Semplice e naturale come l'essenziale. Non possiamo fare a meno di respirare eppure lo facciamo senza accorgercene e con poca presenza mentale. In questi due anni di pandemia, ci ha accompagnati la mancanza di fiato, di respiro, di ossigeno che ha portato alla morte tante persone. È quando manca il respiro che diventiamo coscienti della sua importanza per la nostra vita. Sono tante le scuole di meditazione e corsi di mindfulness che, con diversi approcci, ci invitano a “tornare al respiro”.

Provate a fermarvi un momento e, semplicemente, essere consapevoli del vostro respiro. Non è immediato, ci vuole qualche secondo per ‘entrare dentro’. Ci vuole esercizio, alcuni la chiamano disciplina. Ma questo non deve spaventarci: in palestra rafforziamo i muscoli, con la meditazione educiamo la mente e il cuore.

Scuole di meditazione

Le forme di meditazione sono tante. Chi sta leggendo è, magari, un discepolo di una di queste o una persona già assidua a sedersi in silenzio. Un elemento che è in comune a quasi tutte è proprio il respiro. Tornare al respiro è la pre-condizione per ulteriori passaggi di coscienza e la porta per entrare nella nostra anima e ascoltarci profondamente.

Non è un esercizio intellettuale. Anzi, l'invito è proprio allentare il controllo della mente perché si attivino altre dimensioni della nostra persona.

Meditare può aiutare a nutrire l'integrazione della nostra persona; ci accompagna oltre la dualità alla quale, soprattutto in alcune parti del mondo, siamo abituati, come se fosse un *bias* che si attiva nella nostra quotidianità come una "risposta automatica".

Nella tradizione cristiana il respiro è il vento, l'alito di Dio, la *Ruah*. La *Ruah* è una parola femminile per dire, appunto, Spirito. Interessante come una cosa così essenziale come il respiro sia anche così ineffabile, leggera.

Respiro e leggerezza

Tornare al respiro può nutrire la leggerezza profonda nella nostra vita. Accentua la nostra lucidità ed equidistanza, favorendo un approccio più leggero alla vita e alle avversità.

Le tecnologie applicate allo studio del cervello, *neuro-imaging*, hanno rilevato cambiamenti interessanti in alcune zone del cervello durante la meditazione e la preghiera. Ci si è spinti addirittura a parlare di un'area chiamata "cervello di Dio", una zona specifica che si attiva quando pensiamo all'ulteriorità o quando entriamo in uno stato profondo di "preghiera".

I nostri sistemi vitali sono circolari, pertanto, un cambiamento nel respiro provoca effetti non solo sul cervello ma anche sul cuore e l'afflusso di sangue, e viceversa. Quante volte ci sentiamo in "tachicardia" senza un motivo preciso? O al manifestarsi di un dolore fisico, ci sentiamo rispondere "è lo stress"? Mi domando quanto ci aiuta questa risposta a superare il nostro disagio, che sia fisico o emotivo!

Lo stress è uno stato di allerta: in situazioni in cui abbiamo bisogno di rispondere a stimoli che richiedono la nostra concentrazione; una dose salutare di stress ci aiuta a produrre le sostanze chimiche necessarie a sostenere questa lucidità di risposta. Il problema dello stress è quando diventa una situazione cronica, in cui la nostra persona (corpo, mente, cuore, anima...) rimane in perenne stato di allerta, consumando

tantissime energie che possono portare il nostro corpo a sviluppare malattie (cefalee, cardiopatie, dolori muscolari, infiammazione della cervicale, disturbi del sonno e dell'appetito). Il respiro ci aiuta a lasciar andare, dai muscoli ai pensieri.

Tornare al respiro rompe questa circolarità tossica. Ci sono anche altri spazi che nutrono la calma: la musica, l'arte, il teatro, la poesia, l'amicizia. La bellezza è un ottimo antidoto allo stress.

Homo Pneumaticus

Antonella Lumini, un'eremita di città, nel suo libro *Monachesimo interiorizzato* (Edizioni Paoline), parla di *Homo Pneumaticus*.

“Deserto, silenzio, solitudine, preghiera interiore esprimono le modalità attraverso cui oggi lo Spirito chiama. È urgente dare riconoscimento a questa nuova vocazione, che del resto è la più antica. Porre al centro della preghiera un tempo in cui si entra in ascolto. Lo Spirito parla dentro di noi, la sua voce è la più intima, ma di solito non la udiamo perché non ci fermiamo.” (pag. 33)

La rete sulla via del silenzio, di cui Antonella è parte, organizza delle giornate di ritiro dal titolo “La meditazione cristiana. A scuola dei principali “ispiratori” della meditazione.” (*Per informazioni sul progetto della Rete sulla via del silenzio: retesullaviadelsilenzio@outlook.it; https://www.facebook.com/groups/377745636466124*). Non esiste una forma di meditazione, esistono diverse tradizioni.

Comunità mondiale per la Meditazione cristiana

(*Comunità Mondiale per la Meditazione cristiana: <https://wccmitalia.org/>*)

Abbiamo incontrato virtualmente alcune persone che seguono questa tradizione, sulle orme di John Main, OSB (1926-1982), e abbiamo posto loro alcune domande.

Come hai incontrato la Meditazione cristiana?

Teresa: Per me l'incontro di questo cammino di meditazione non è stata una coincidenza bensì quello che io chiamo Dio-incidenza. Bellissima espressione per dire che niente avviene per caso bensì Dio “incide” nella

nostra storia. L'incontro è avvenuto ad Assisi dove, con mio marito, eravamo volontari all'albergo dei pellegrini che percorrono il cammino di San Francesco. Lì ho visto una locandina che invitava ad un fine settimana della Comunità Mondiale Meditazione Cristiana a Padova con relatori padre Laurence Freeman (monaco benedettino responsabile di questa comunità mondiale di meditatori) e padre Arturo Paoli. Correva l'anno 2008. Subito capii che quanto si proponeva era ciò che aspettavo da sempre. Mi si aprì un mondo che mi cambiò la vita."

Maris: L'incontro è stato graduale. Mi ritengo molto fortunata ad aver iniziato il mio percorso spirituale già da ragazzina. Ovviamente sono cresciuta, passando da una spiritualità più devozionale a una più interiore.

Come la meditazione ci può aiutare a vivere questo tempo di violenza?

Teresa: Per costruire relazioni di pace occorre, innanzitutto, essere in pace con se stessi. Lavoro non sempre facile. Siamo fragili. La meditazione è di grande aiuto e la costanza, l'affidamento quotidiano permettono di andare oltre e superare anche le difficoltà relazionali. Come ho già detto lo Spirito lavora come un vasaio dentro di noi e produce grandi cambiamenti. Lo specifico della meditazione aiuta a conoscere meglio se stessi. Meditando quotidianamente (mattino e sera) si fa esperienza del Divino che abita i nostri cuori e questo fa sì che, pur senza parole e immagini, lo Spirito lavora. Lo Spirito è il vasaio, noi siamo l'argilla che da Lui viene modellata.

Fiorenza: La meditazione mi aiuta a non identificarmi troppo con tutto quello che succede all'esterno di me, sia positivo che negativo. Mi aiuta a capire che sono aspetti di una realtà imperfetta che non è il Tutto. Con questo maggior distacco, mi sembra di vivere con più chiarezza e quindi con una partecipazione meno emotiva e più profonda le situazioni per come si presentano.

La meditazione può aiutare a costruire relazioni di pace?

Maris: Le parole creano equivoci. Il silenzio è uno spazio di libertà e accoglienza, dove è possibile incontrarsi davvero. Il silenzio è parola assoluta, è spazio di Dio, proprio perché Dio non può essere detto, definito.

Yula: Aiuta il distacco dai corollari psico-mentali che i problemi possono generare; la centratura nel sé; l'attenzione e la consapevolezza di sé e dell'altro; quindi, il riposo del corpo e del cuore, e la conseguente leggerezza nell'affidarsi al Divino.

La meditazione può aiutare a vivere il Vangelo con più autenticità e consapevolezza?

Fiorenza: Sì, perché, lavorando sul controllo del nostro ego, ci porta ad essere più aperti agli altri e a comprendere meglio il messaggio del Vangelo, l'amore universale, il non giudizio, la coerenza, il significato della nostra vita.

Maris: Mi diceva un anziano sacerdote anni fa: "siamo i forzati del fare". Crediamo che per progredire e migliorare, anche in ambito spirituale, sia necessario sempre fare, sempre di più. Invece Gesù ci ha detto che è necessario stare: rimanete nel mio amore. Credo che, senza cadere nella passività rassegnata, la meditazione sia un modo per stare in Dio, perché Dio abbia la possibilità di trasformarci e quindi trasformare il mondo.

"Perché senza respiro non c'è vita. Perché senza respiro non c'è tempo. Perché è tutto un attimo" (Evermind, di Davide Antognazza e Monica Pongelli, Edizioni La Meridiana)

Sguardi contemplativi

Esercizi e pratiche di leggerezza, in forma di promemoria.

Ilaria Napolitano

Abbi cura delle immagini di cui ti nutri. Un esempio di Marsilio Ficino

La facoltà di immaginare, con la sua capacità di evocare, ispirare, guidare, motivare, invitare all'azione, ha il potere di innalzarci al di sopra del contingente, della situazione in cui sembriamo essere rinchiusi senza riuscire a vedere un oltre. Nutrire l'immaginazione attraverso storie, racconti, poemi, le forme delle arti figurative, tra i tanti significati ha anche quello di allargare lo sguardo, di stemperare la pressione che spesso pare incombere sui nostri giorni. Allargare lo sguardo permette di guadagnare spazio e prospettiva interiori. Si tratta poi di scegliere, di selezionare: circondati se non bombardati da stimoli immaginativi di varia natura, spesso con fini manipolatori, preoccupiamoci di prestare la dovuta attenzione a cosa vogliamo consapevolmente esporci. *Marsilio Ficino*, neoplatonico del XV secolo, amante della saggezza, seguiva regolarmente dei pazienti e applicava una filosofia ricca di immaginazione alle questioni più ordinarie dell'esistenza. Sugeriva di circondarsi di immagini potenti come quella di un cielo stellato, simbolo di immensità e di trascendenza e consigliava in particolare di tenere questa immagine nella camera da letto (dipinta sul soffitto!), perché fosse la prima rappresentazione da visualizzare appena aperti gli occhi al mattino.

Un esercizio contemplativo degli antichi

La contemplazione della totalità nel pensiero antico è stato fondamentalmente un esercizio di elevazione del pensiero, che permetteva di praticare consapevolmente il passaggio dalla soggettività, dal piccolo mondo personale abitato da passioni e

timori, all'oggettività di una prospettiva universale. In questo senso ne hanno scritto vari autori antichi, *Epitteto*, *Lucrezio*, *Filone*, *Marco Aurelio*, *Seneca* tra gli altri.

Di seguito l'esercizio come rivisitato da *Roberto Assagioli* (medico e psichiatra italiano) in tempi recenti: "Raccogliamoci in silenzio e lasciamoci pervadere dalla grandezza infinita dell'universo, dall'ampiezza dei suoi ritmi: sentiamoci piccole particelle in esso, simili a miriadi di altre particelle, uno dei milioni di abitanti di un piccolo globo, a sua volta uno dei milioni fra altri globi. Internandoci in questa meditazione avviene in noi a poco a poco, e talvolta a un tratto, la "rivoluzione copernicana": non ci sentiamo più al centro dell'universo: si stabiliscono le vere proporzioni tra esso e noi. Eppure, e per un curioso paradosso psicologico, invece di sentirci sminuiti e umiliati, proviamo quasi un senso di espansione, di dignità nuova; e perdendo il nostro falso senso di importanza, la presunzione dell'orgoglio e dei meriti personali, sentiamo in noi il valore dell'universo, e abbiamo la giusta fierezza di esserne coscienti: quella fierezza che fa dire al Pascal: "L'uomo è una debole canna, ma una canna che pensa". Da questa meditazione ritorniamo alle fatiche della vita ordinaria, più sereni, più buoni, con la visione più limpida anche per i problemi pratici. E l'eco resta in noi, e ci aiuta anche nei momenti difficili e dolorosi. È facile fare questo esercizio in mezzo alla natura: specie sulla riva del mare, sopra un'alta vetta, e contemplando il cielo stellato. Forse una delle ragioni del fascino che esercita l'alpinismo, una delle molle che spingono a tentar le cime sta nel desiderio di provare e rinnovare quegli stati d'animo. Quando non si abbia l'opportunità del contatto con la natura, si può ricorrere ad aiuti più indiretti: letture di astronomia, di geologia, di storia delle civiltà remote, possono distoglierci dalle preoccupazioni personali, e possono farci sentire l'immensità della vita".

La pratica della potatura: sii un accorto giardiniere

Servendoci della suggestiva metafora del giardino pensiamo a noi stessi come giardinieri che visitano il giardino di cui si prendono cura, la propria vita. Forse ci sarà bisogno di acqua, forse di più concime, alcune piante andranno spostate, altre seminate... Le attività di cura sono tante, alcune urgenti, altre da svolgere con maggiore calma, ma di tanto in tanto si renderà necessaria anche un'attività che poi non sarà più possibile rimandare: la potatura. Potare per dare una forma migliore alle nostre giornate e alle nostre occupazioni, potare per semplificare e ridimensionare, potare per eliminare quanto sentiamo stantio, passato, inaridito. Domandiamoci:

- In quale/i ambito/i della mia vita (lavoro, relazioni, tempo libero...) sento che è necessario intervenire con una potatura?
- Cosa mi ha trattenuto fino a ora nell'iniziarla? Come mi predispongo a questo? Quali difficoltà intravedo?
- Riesco a percepire i benefici che certamente conseguirò?

Sii presente a te stesso

Il richiamo al momento presente, a sé stessi, è una semplice pratica della volontà al fine di fermare il continuo vagare della mente tra passato e futuro, tra recriminazioni e rimpianti da una parte e preoccupazioni e anticipazioni esasperate dall'altra. È una pratica di consapevolezza che ci riporta ogni volta, delicatamente, a quanto stiamo facendo e vivendo senza dispersioni inutili, aderendo, proprio ora, a quel sottile "potere dell'adesso". Scriveva *Seneca*, filosofo e politico di età neroniana, nel suo *De brevitae vitae*: "Il tempo che è nelle mani della fortuna lo programmi e intanto lasci perdere quello che è in mano tua. Dove guardi, a che tendi? Tutto il futuro giace nell'incertezza, vivi subito" (9,1). Vivi adesso.

Coltiva un'arte

Leggerezza significa anche uscire dal mentalismo, coltivare tutte le facoltà di cui siamo dotati (sensazione, sentimento, pensiero, volontà, ecc.), esercitare quotidianamente le mani e i sensi in un'arte o in semplici attività manuali in spazi diversificati. Ci ricorda *Matthew Fox* nel suo bel libro *"In principio era la gioia"*: "In un passato non troppo lontano, prima della società industriale e della società tecnologica, l'arte come forma di meditazione era un fatto quasi scontato. La capacità di coltivare il proprio orto, di suonare uno strumento musicale, di cucire dei vestiti, di raccontare storie, di relazionarsi con gli animali e con le stagioni della natura erano diffuse. Ma la società industriale e la vita urbana hanno cambiato molto di tutto ciò e oggi dobbiamo compiere uno sforzo cosciente per sviluppare l'inconscio, l'emisfero destro del cervello, l'aspetto mistico della vita, per mezzo dell'auto-espressione artistica".

Un esercizio di dis-identificazione

Si tratta di favorire una certa "distanza interna", tra noi e noi stessi, un'osservazione attenta dei nostri contenuti di coscienza (un certo pensiero, un certo stato d'animo) ma anche dei nostri ruoli e funzioni (insegnante, amico, genitore, ecc.), perché tutto ciò con cui siamo identificati ci domina finendo con il restringere significativamente i nostri margini di obiettività, di azione e di scelta. Di seguito la versione dell'esercizio messa a punto e proposta da *Roberto Assagioli* (adattata):

In uno stato di calma e di rilassamento, respirando profondamente, affermiamo lentamente:

Io non sono [solo] il mio corpo fisico, transitorio e ingannevole,

Io non sono [solo] le mie emozioni, variabili, camaleontiche,

Io non sono [solo] la mia mente, instabile e separata

Io sono [fondamentalmente] un centro di autocoscienza e volontà, stabile, affidabile

Io sono

Da questo centro appena conquistato si può poi imparare a guardare, a indirizzare e ad armonizzare i vari processi interiori, perché abbiano senso e direzione.

Non dimenticarti della bellezza

Platone, con un'immagine squisita di leggerezza e soavità, racconta che la bellezza fa spuntare le ali dell'anima. L'anima ha bisogno di bellezza, se ne alimenta, grazie all'esperienza del bello il tempo viene sospeso e la consapevolezza dall'ordinario si sposta ad un altro livello. Lasciarsi allora prendere, e sorprendere, da frammenti di bellezza disseminati nel nostro quotidiano: un paesaggio, un volto, un motivo musicale che ci giunge da lontano mentre siamo affaccendati... *Piero Ferrucci* ci ricorda opportunamente che nell'esperienza del bello torniamo a noi stessi, al nostro autentico sé, in definitiva abbandoniamo ciò che è inessenziale per tornare all'essenziale.

Box

Scaffali

Pierre Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2015

Piero Ferrucci, *La bellezza e l'anima*, Mondadori, Milano 2009

Matthew Fox, *In principio era la gioia*, Fazi, Roma 2011

Roberto Assagioli, *Psicosintesi, per l'armonia della vita*, Astrolabio, Roma 1993

ARCA NOTIZIE è un foglio di collegamento e riflessione tra i compagni e gli amici della Comunità dell'Arca in Italia.

Gli articoli vanno inviati in formato digitale a:

Francesco Pavanello; via dei Fiordalisi 12 - 34151 Trieste

(e-mail franz@livecom.it)

Il sito internet dell'Arca in Italia è <http://www.trefinestre.com>

Il sito dell'arca internazionale è archecom.org.

Nel sito di Arca Notizie potete trovare i numeri precedenti e scaricarli; l'indirizzo è www.arca-notizie-org

E' possibile ricevere per posta la stampa del notiziario, in tal caso si chiede di fare una donazione di 10 euro con causale "donazione alla Associazione Comunità' dell'Arca di Lanza del Vasto".

Questa donazione copre i costi di stampa e spedizione.

IBAN: IT27E0501804600000012387973

COMUNITA' DELL ARCA DI LANZA DEL VASTO

completato e pubblicato nel febbraio 2023