



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.21

Pagina 1/4

Yoga e preghiera cristiana

mariagrazia, lunedì 13 aprile 2009 - 19:05:14

Posted by fabrizio centofanti on April 13, 2009

Introduzione

di Marco Guzzi

Il bisogno crescente di una nuova vita spirituale

Se mi si chiedesse di che cosa abbia maggiormente bisogno l'uomo di oggi, direi subito di una nuova vita interiore. Oggi più che mai, con la velocità e le potenzialità crescenti delle comunicazioni telematiche, diventa indispensabile conquistare spazi di silenzio e di pace, un baricentro spirituale. Stiamo favorendo la crescita di esseri umani tecnicamente molto dotati, ma emotivamente immaturi, psichicamente labili, e spiritualmente atrofizzati. I nostri ragazzi a tredici anni già costruiscono il loro blog e scaricano i loro video su YouTube, ma la loro capacità di concentrarsi su un libro decresce e le loro menti sembrano muoversi alla velocità dei links e riprodurre così dentro di sé la stessa frammentarietà del linguaggio di Internet.

Depressione, disagio, e angoscia ne derivano ineluttabilmente.

La donna e l'uomo del XXI secolo, educati fin da bambini all'attività mentale propria del computer, per sua natura pericolosamente incline ad una navigazione caotica e senza rotte, dovranno necessariamente apprendere meglio come funziona la nostra mente, per disattivarne o almeno rallentarne i vortici angosciosi, e per ritrovare la lucidità della quiete interiore, ogni volta che vorranno staccare lo sguardo dal web.

La vita spirituale, perciò, intesa in senso molto lato, laico e trans-confessionale, come esperienza della nostra interiorità, e la tecnica, intesa come espressione del nostro continuo fare mondo, creando linguaggi, dovranno presto coniugarsi in modi nuovi, per la stessa sopravvivenza della nostra specie.

Già oggi si diffondono molteplici esperienze di meditazione e di preghiera nei nostri paesi occidentali, che mettono a confronto la tradizione cristiana con quelle orientali, yogiche e buddistiche in modo preminente, usufruendo anche delle grandi acquisizioni della psicologia del profondo.

Da parte cristiana però assistiamo molte volte a condanne senza appello delle pratiche orientali, ritenute inassimilabili alla preghiera cristiana, oppure a troppo disinvolute identificazioni e assimilazioni, che confondono esperienze spirituali diverse, perdendo lo specifico dialogico della contemplazione cristiana.

Il problema, dal punto di vista cristiano-occidentale, mi sembra invece proprio quello di come sia possibile integrare alcune pratiche orientali come strumenti di preparazione alla preghiera cristiana, come d'altronde precisa molto bene lo stesso Magistero cattolico nel documento *Orationis formas*, pubblicato nel 1989 dalla Congregazione per la dottrina della fede, e firmato dall'allora cardinale



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.21

Pagina 2/4

Ratzinger: autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane, che esercitano un'attrattiva sull'uomo di oggi diviso e disorientato, possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso, anche in mezzo alle sollecitazioni esterne (28).

Questo lavoro di integrazione, che il tempo ci richiede, è possibile per lo solo se da una parte conosciamo a fondo e pratichiamo la nostra tradizione spirituale, e dall'altra siamo sufficientemente umili da andare ad imparare ciò che le altre tradizioni possono insegnarci.

Due qualità che purtroppo si trovano difficilmente insieme nelle stesse persone.

Integrare lo Yoga nell'Occidente cristiano

Questo libro nasce in questa prospettiva dialogica e deriva da un incontro reale.

L'Istituto Internazionale di Ricerche Yoga mi chiese di tenere alcune conferenze all'interno dei loro seminari annuali di approfondimento ad Assisi nel 2005 e a Fagnano nel 2006. Questo Istituto sorge intorno all'insegnamento di Gérard Blitz (1912-1990), uno straordinario personaggio che ha saputo elaborare uno Yoga del tutto laico e moderno, pur nella fedeltà alla migliore tradizione yogica, essendo stato allievo di uno dei più famosi yogin del XX secolo, Krishnamacharya. Io stesso seguo da più di dieci anni questa scuola, sotto la guida di Giulia Gambrosier, allieva diretta di Blitz. I miei studi e le mie ricerche pratiche intorno all'hinduismo, che iniziarono già verso la fine degli anni '70, hanno trovato così proprio nello spirito di Blitz, così alieno da ogni orientalismo di maniera, così pragmatico ed essenziale (non a caso Blitz fu anche ordinato monaco zen dal maestro Taisen Deshimaru), un luogo ideale per proseguire e approfondirsi. Gérard Blitz infatti, un belga, ebreo da parte di padre e cattolico da parte di madre, è un uomo decisamente occidentale e moderno, che nella sua vita è stato, tra le tante cose, campione di nuoto, valoroso combattente della resistenza, e ideatore dei famosi Club Méditerranée, e proprio per questo si apre, nella seconda metà del secolo scorso, alle discipline e alle sapienze orientali.

Il dialogo che segue ciò che non è tra estranei, ma tra persone che possiedono una base comune. Ed inoltre questo dialogo è essenzialmente un confronto tra pratiche: tra la pratica yogica e la pratica di meditazione e preghiera cristiana che tentiamo di sviluppare nei Gruppi di liberazione interiore. Darsi pace che conduco da oltre dieci anni. Non troverete perciò nessuna descrizione di posture yogiche, né alcun approfondimento teorico su Patanjali o sulle Upanishad o sulla Bhagavad Gita. Né troverete confronti meramente concettuali tra l'unione con l'Assoluto ricercata dallo yoga e quella con il Dio di Gesù che il cristiano anela a raggiungere. Moltissime sono ormai le pubblicazioni di questo genere, è inutile aggiungerne altre, e poi mi sembra che oggi siamo un po' tutti stanchi di tanta teoria, e affamati soltanto di percorsi semplici e concreti di liberazione. Io desideravo perciò soltanto mettere a confronto due pratiche per come si possono integrare nell'esperienza di un credente cristiano, di un occidentale del XXI secolo.

La mia prospettiva è perciò essenzialmente storica: non ritengo possibile, in altri termini, alcun confronto o riflessione seria sulle pratiche spirituali che non tenga conto della concretezza direi dei corpi dei praticanti. I nostri corpi infatti non sono affatto metastorici, e il corpo complessivo (fisico, emotivo, verbale-culturale) di un italiano del 2009 non è affatto identico al corpo di un indiano del mille o del XV secolo. Troppo spesso nei corsi di yoga, al contrario, ma anche nei gruppi e nei movimenti cristiani, manca questa consapevolezza della storicità intrinseca della stessa spiritualità. Ma anche le forme in cui gli esseri umani esprimono la loro ricerca dell'Assoluto, anche le pratiche spirituali sono sempre ben datate, possiedono cioè una determinazione storica precisa e ineluttabile. La spiritualità è in tal senso simile all'arte, al pensiero filosofico, e alla scienza: sviluppa forme sempre nuove,



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.21

Pagina 3/4

mentre altre si esauriscono e muoiono. La riproposizione acritica di forme di spiritualità di altri tempi e di altri luoghi porta perciò ad incarnare figure culturalmente fiacche e a forme inconsapevoli di neo-fondamentalismo, alla marginalità culturale e a pericolose tentazioni di fuga dai propri problemi reali.

La vita spirituale e le prassi di liberazione

In questo libro si parte dalla consapevolezza che stiamo vivendo un periodo assolutamente unico nella storia del pianeta Terra. Ed è proprio oggi, in questa fase cruciale e decisiva, che la tradizione cristiano-occidentale, travagliata da una crisi culturale e spirituale senza precedenti, si trova ad interagire e a confrontarsi con le grandi sapienze orientali. Questo incontro è cioè un fatto inedito e provvidenziale, e ci apre ad esiti imprevedibili, in quanto l'integrazione è un atto creativo, non un confronto tra entità statiche e immutabili, quanto piuttosto una coniugazione che trasforma entrambe le parti, in vista di una nascita, di una umanità nuova che sta faticosamente emergendo dalla crisi di tutte le culture e di tutte le tradizioni millenarie della terra.

Questa prospettiva radicalmente storica, che cala anche la ricerca spirituale nel travaglio dei corpi e delle loro biografie, in quanto conosce una verità che si dà solo come incarnazione linguistica, a sua volta non è un punto di vista neutro, ma deriva dalla rivelazione ebraico-cristiana. Così come radicalmente messianica, e quindi occidentale e moderna, è la prospettiva di una nuova figura di umanità che sta emergendo dalla consumazione e trans-figurazione di tutte le figure identitarie della terra. Ma questa radice, questo schema archetipico, questo orizzonte di senso si apre nel dialogo ad imprevedibili arricchimenti e mutamenti: questo significa infatti integrare: aprire la propria identità alle trasformazioni e alle dilatazioni che l'altro apporterà in noi divenendo parte di noi.

Da quanto abbiamo detto dovrebbe inoltre risultare chiaro che quando parliamo dell'esigenza di una nuova vita spirituale per l'umanità del XXI secolo non ci riferiamo a pratiche interiori astratte e separate dalla realtà storica dei nostri paesi e dei nostri popoli. Ricostruire una vita spirituale oggi significa al contrario radicarla su solidi basamenti teorici, che abbiano dentro di sé la forza della tradizione filosofica, psicologica, artistica, scientifica, e teologica occidentale. Solo così le pratiche spirituali in senso stretto, e cioè la meditazione e la preghiera, saranno per davvero efficaci, perché contemporanee e ben integrate nella nostra vita di tardo-moderni, che si trovano a vivere in questa fase drammatica, in cui ci si sta rivelando il senso stesso dell'intera epoca moderna. Altrimenti si rischia di creare, come abbiamo già detto, aree di fuga da sé, potenzialmente dis-integranti, e caratterizzate da un inconsapevole semplicismo fondamentalistico, acritico e premoderno.

La nuova spiritualità, di cui questo libro vorrebbe essere una sorta di introduzione, è fatta cioè di approfondimento culturale quanto di meditazione, di studio quanto di preghiera, di autoconoscimento psicologico quanto di azione liberatrice. Tutte queste sono pratiche, ed essenzialmente pratiche di liberazione, perché questo è il compito della nuova umanità che sta emergendo in noi: proseguire i processi di liberazione avviati con la modernità, radicandoli però nei processi di liberazione interiore dalle illusioni del nostro falso sé, coniugare cioè ad un nuovo livello esperienza spirituale e prassi storiche, spiritualità e politica, visione e rivoluzione.

Marco Guzzi, Yoga e preghiera cristiana, Edizioni Paoline, 2009.

[Fonte](#)



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.21

Pagina 4/4
