

Preghiera e meditazione: un'esperienza che può accompagnare il vivere quotidiano

Introduzione

Quest'anno nella mia ricerca ho deciso di lavorare alla scelta di un insieme di testi per meditazione e preghiera personale.

L'idea mi è venuta quest'estate alla fine della lettura di un libro di Chaim Potok: "Il libro delle luci".

Il protagonista della storia – Gherson – è un giovane studente di una scuola rabbinica.

Studia e approfondisce i testi della Torà e della Kabbala e si costruisce negli anni un patrimonio di scritti sapienziali a cui poter attingere nella propria quotidiana esperienza di riflessione e meditazione, attraverso la lettura.

Questi testi diventano per lui talmente familiari e conosciuti che gli sono di reale aiuto e sostegno nelle varie vicissitudini che la vita gli porta incontro.

Questa almeno è stata la mia interpretazione. Questa è l'intuizione che mi ha suscitato l'esperienza di Gherson. La lettura approfondita dei testi gli permette di trovare – ora nell'uno ora nell'altro – alcune risposte a pressanti domande che lo assillano, o un'ispirazione per affrontare un nodo del suo destino, o conforto in un periodo di forti difficoltà, o altro ancora.

È la stessa esperienza che anch'io vivo da alcuni anni con parecchi testi che accosto nella mia ricerca.

Li leggo, li rileggo più volte, li approfondisco, e trovo molte corrispondenze con la mia esperienza, molti spunti che mi aprono a prospettive nuove, a punti di vista diversi.

Sento che mi sono di grande aiuto.

Il mio progetto quest'anno è di costruire una sorta di libro di meditazione e di preghiera, scegliendo alcuni testi, che cerco fra le mie letture fondamentali, raccogliendoli per temi.

Sono partita dalla scelta di alcune "domande" che mi accompagnano in questa fase del mio percorso e ho cercato dei testi che trattassero quei temi.

Nella prima parte ho raccolto preghiere, mantra, poesie, e canti. Testi brevi che nascono per essere recitati o cantati.

Nella seconda parte invece ho raccolto testi di prosa, sono brani tratti da libri che ho approfondito nella mia ricerca.

Io penso che, in forme diverse, *preghiera* e *meditazione* siano esperienze che ogni essere umano vive in qualche modo.

Non si tratta necessariamente o sempre della preghiera "classica", codificata nei testi sacri delle singole religioni. A volte sono forme di meditazione più libere e create individualmente, seguendo una propria ricerca personale.

Preghiera può essere anche un dialogo interiore con sé stessi,

un modo per essere vicino all'altro, per sostenerlo,

a volte è come un canto o una poesia che mentre si recita offre i suoi doni rigeneranti,

a volte è l'espressione di un profondo desiderio o di un dolore o di una ribellione (come tante volte è espresso per esempio nei salmi biblici), o l'espressione di un senso di gratitudine,

o è semplicemente l'animo con cui si compie il proprio lavoro.

Penso che questo genere di "preghiera" sia quasi connaturata in ogni persona, così come lo è il nutrimento, il respiro, il sonno.

Meditazione per me è invece quel lavoro di collegamento fra letture e vita cui accennavo: pensieri, intuizioni che si sviluppano da una lettura.

Nasce da un anelito a cercare un senso alle vicende della vita, a trovare consonanze con il vissuto di altri esseri umani, a cercare illuminazione – negli scritti di tanti artisti e saggi dell'umanità – per le difficili domande che ognuno si pone.

Penso che soprattutto nella terza parte della vita, quando i ritmi giornalieri sono un po' meno intensi o assillanti, questa forma di preghiera possa diventare un'esperienza quotidiana anche per chi non è monaco o religioso come scelta di vita.

Giugno 2011