

# La preghiera: dialogo per dialogare

di p. GIAN VITTORIO CAPPELLETTO

## Tra i «ruderi» del cristianesimo, uno spazio nuovo per una preghiera al di là dei confini

P. Gian Vittorio Cappelletto, gesuita, ora al Centro teologico di Torino, oltre la cinquantina, ha dato vita ad uno dei più interessanti tentativi di «dialogo» fra la preghiera cattolica e quella orientale indiana.

È un'apertura che riavvicina alla preghiera e a Dio centinaia di persone «lontane» e riscopre, tra le nostre «rovine», le fondamenta comuni.

### Una via d'uscita dalla crisi

Nel '68 annaspavo anch'io. Vedevo i giovani arrabbiarsi, contestare; ero a Mestre allora, e ricordo la polemica feroce per il progetto di una chiesa: la polemica riuscì a «mozzarne» la grandiosa guglia. Tutta questa contestazione mi metteva in crisi, ed entrò in crisi anche la mia stessa vita spirituale. Cercavo una via d'uscita. Avevo tentato con la psicologia e cercavo verso Oriente. Iniziai a leggere: Le Saux Griffiths...; ma pensavo che l'India fosse lontana. In quei giorni, Indira Gandhi buttò fuori tutti gli spiritualisti contrari al suo regime; e me ne sono trovato uno in casa a Mestre, poi un altro, e, della stessa corrente religiosa, a Torino. Mi hanno aiutato con il loro insegnamento; poi, com'è loro modo di fare, sono spariti.

Mi sono tranquillizzato e, insieme, rinnovato a tutti i livelli; ho incominciato a seguire le pratiche comuni a molte correnti yoga. Avevo il permesso scritto dei miei superiori, e all'inizio non c'erano problemi; dopo tre anni, visto che non era una mania di passaggio, mi hanno mandato a Roma, perché riordinassi le idee. E ho chiarito i collegamenti tra la nostra pratica italiana e occidentale del Cristianesimo e le altre tradizioni religiose apparentemente di matrice così lontana: piccole e lente modificazioni di prospettiva, messe a punto. Poi di nuovo a Torino, al Centro Teologico.

### Dalla meditazione alla preghiera

Cominciai ad essere notato: «quello con la barba e i capelli lunghi, quello che è stato in India» (in realtà, ci



sono stato solo alcuni mesi); e iniziarono ad invitarmi alcuni centri di yoga, alcune palestre. Visto che non c'era alcuna eresia, nel '79 mi organizzarono, qui al Centro Teologico, il primo Corso di meditazione profonda. Fu una sorpresa per tutti: più di duecento presenze, mentre per gli altri era difficile superare la cinquantina. Da allora a Torino ogni anno devo fare più corsi, e se ne sono aperti a Milano, Biella, Aosta ed in molte altre città.

Da questi sono nati gruppi di preghiera stabili, che ora si incontrano settimanalmente. Hanno cominciato ritrovandosi in vecchi magazzini, scantinati, perché difficilmente le chiese si aprivano per questo modo di pregare; a Milano, però, è stato concesso di poter pregare nella bellissima cripta di San Sepolcro, dove anche San Carlo si ritirava a pregare due volte la settimana, e dove non pregava più nessuno. È poi sorta la necessità di «intrecciare» questi gruppi, e allora è nata la «ricostruzione» di baite e chiese abbandonate, come quella di S. Apollinare (No), che era luogo di incontro per drogati e stava per essere distrutta, alcune baite nella valle di Coazze, il santuario di Machaby (Ao), alcune malghe sopra Graglia (Vc). Si fanno ritiri mensili e diversi ritiri annuali di più giorni. Partecipano centinaia di persone. Dall'81 si è creato un piccolo nucleo comunitario di quindici ragazzi, che vogliono dedicare la loro vita all'ideale della meditazione. Alcuni sono in Camerun, dove collaborano con una Missione; ma anche a Torino si è aperto un ambulatorio medico, tenuto da medici, fisioterapisti e dietologi del gruppo.

La gente che frequenta questi corsi, benché provenga dalle categorie sociali più diverse e in «crisi» — con prevalenza di maestri, dottori, infermieri





— ha in comune, molto spesso, il peso di un passato parrocchiale mal digerito: famiglie e ragazzi sotto la trentina da tempo «lontani». Alcuni di loro hanno scoperto che non avevano ancora ricevuto la cresima. E il Vescovo di Novara si è visto davanti un architetto, un vigile, un elettricista, una maestra, un ingegnere... Ma è un cammino lento, che inizia da «lontano»; ora ci è stato chiesto di fare un corso anche per i figli dei «lontani».

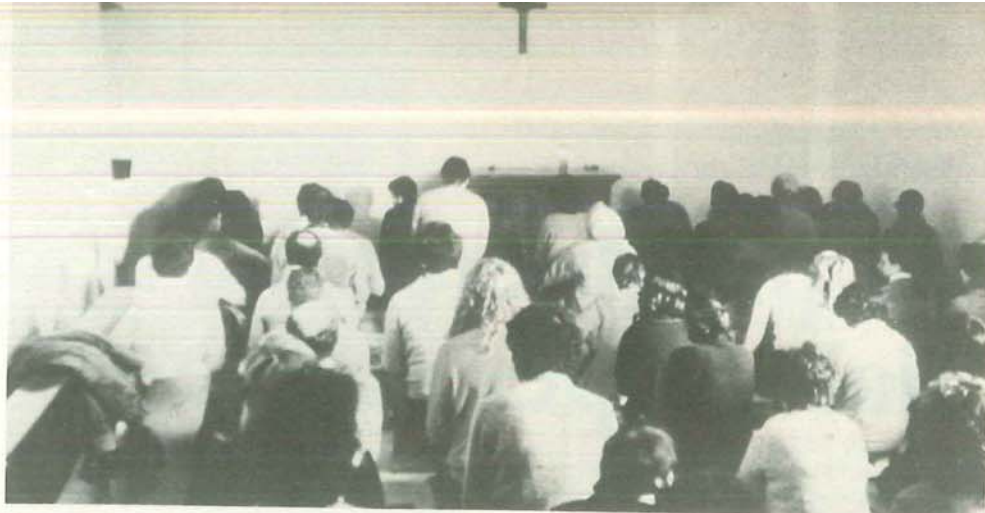
### Le caratteristiche della nostra preghiera

Durante il tempo di «riciclaggio» a Roma, il p. Ledrus, che aveva fondato una rivista di incontro tra la cultura indù e quella cattolica, mi aveva additato certe piste di ricerca: la Scuola Alessandrina, Evagrio Pontico, i monaci del deserto di Scete, s. Giovanni della Croce: la stessa meditazione in silenzio, l'attenzione alla respirazione, l'attenzione alla posizione del corpo, raccolto, con gli occhi chiusi, l'attenzione alla dieta, il dormire per terra, per arrivare alla «pulizia» dei sentimenti, dell'intelletto, della volontà.

Mi sono accorto di avere scoperto l'acqua calda: queste cose le sapevamo e le avevamo dimenticate. Non è stata che una riscoperta di cose antiche ed una faticosa ricostruzione di rovine, per ripresentare e insegnare le tecniche di concentrazione per fare meditazione, imparare ad immobilizzare il corpo, a rallentare le onde cerebrali senza addormentare la coscienza. Sono «regole universali» preliminari, che valgono per tutti, senza pregiudiziali per la religione; come l'algebra, i numeri arabi, la filosofia greca, possono essere anche usati dai cristiani. La meditazione apre alla Grazia, porta gradualmente alla fede, alla conversione, a fraternizzare con Gesù, a dedicarsi a Dio, a fare del bene. Ma la difficoltà non sta negli esercizi, che sono facili e spesso gratificanti, ma nella costanza.

### Meditazione urbana

Il cammino di meditazione e di preghiera che indichiamo vuole insegnare a pregare fra i rumori e la fretta della città. Per questo educiamo alla concentrazione, e anche la meditazione viene fatta in due tempi brevi di mezz'ora ciascuno, davanti al volto della Sindone, immagine e simbolo di morte e risurrezione. Il canto e la danza iniziali aiutano il rilassamento; raggiunto il «silenzio interiore», si recita



Un momento della preghiera del gruppo di Melegnano.

mentalmente una giaculatoria personale (il mantra indiano), ritmandola con il respiro.

Questo «metodo» tocca l'aspetto fisico, psicologico e spirituale, rilassando il corpo, evitando ogni pensiero e distrazione, favorendo un atteggiamento fiducioso di abbandono in Dio, che, alla fine della meditazione, viene espresso da una profonda prostrazione. La recita mentale della giaculatoria prosegue poi nella vita quotidiana, impregnandola e trasformandola. Importante è la Messa comunitaria, animata con canti e danze, e la lettura quotidiana di una pagina della Sacra

Scrittura. A questo si aggiunge non tanto come mortificazione, ma come rinuncia a ciò che non è sano, l'astinenza da alcolici, dal fumo, caffè, tè, carne; inoltre, ogni quindici giorni, un digiuno totale di purificazione; e poi veglie, preghiere notturne e digiuni, in occasione di ritiri e feste particolari.

Dalle meditazioni sono nate altre iniziative; interessantissima quella dei pellegrinaggi alle mete classiche: Compostela, Fatima, Tarso, in spirito di penitenza, senza ricorrere a ristoranti e alberghi, per «esplorare» con la meditazione tutti i luoghi sacri che si incontrano sul percorso.

### Bose

# Pregare ascoltando lo Spirito

di DANIELE della Comunità di Bose

**Non esiste una «preghiera di Bose»; c'è solo una comunità di cristiani che vivono la loro vocazione battesimale, nel contesto del celibato e della vita monastica**

A Bose, un villaggio abbandonato del Comune di Magnano (VC), è iniziato, già nel '68, il progetto comunitario animato da Enzo Bianchi, allora studente in scienze economiche. Si tratta di un'esperienza originale e, insieme, antica. Una trentina, tra fratelli e sorelle, con spirito ecumenico, conducono insieme una vita di preghiera monastica, di ospitalità, di studio e di lavoro anche nel «mondo».

Costituiscono un centro di preghiera e di studio per centinaia di persone, ripresentando i valori della tradizione monastica in uno spirito rinnovato e attuale.

### La riscoperta della Parola di Dio

Qui a Bose non abbiamo inventato qualcosa di nuovo, né una forma di

preghiera, né una forma di vita. Certamente, c'è stato un tentativo di rilettura di quella che è la tradizionale vita