

IN CAMMINO CON I RICOSTRUTTORI

Un po' di storia...

Il movimento dei Ricostruttori nasce trent'anni fa in modo discreto, senza tanti clamori. È frutto dell'ascolto di indicazioni Provvidenziali più che di un "progetto". L'incontro con la meditazione profonda, la riscoperta della ricchissima tradizione cristiana dell'esicasmò da parte di padre Cappelletto, gesuita, hanno creato le basi per un'esperienza che si è sviluppata in un modo che alle origini nessuno avrebbe potuto immaginare. L'iniziale incontro con alcuni monaci indiani ha suscitato in padre Cappelletto un interesse che, dopo le prime esperienze, lo ha spinto ad approfondire l'esicasmò presso la Pontificia Università gregoriana sotto la guida di un professore gesuita. Approdato poi a Torino, presso il centro teologico della Compagnia, su invito dei superiori inizia i corsi di meditazione profonda (che tutt'ora si ripetono tre volte l'anno).

Negli anni settanta, caratterizzati da profonda crisi religiosa, intuì che si poteva proporre un percorso spirituale per rispondere a chi, sfiduciato, disilluso o distratto aveva abbandonato qualsiasi pratica religiosa. La proposta di un "metodo" di preghiera profonda, accompagnata da uno stile di vita adeguato che la facilitasse, rispondeva alle aspettative di molti, infatti i primi corsi di meditazione ebbero da subito una buona risposta. Dopo i primi passi la proposta si diffuse velocemente in più città con tutto l'entusiasmo che deriva dalla scoperta della meditazione. La spinta Provvidenziale era evidente, poiché sin da principio si scelse di non pubblicizzare il corso di meditazione ma di preferire esclusivamente l'informazione personale.

Ben presto i partecipanti manifestarono l'esigenza di poter dare continuità a questa esperienza, per cui fu necessario attivare tutti gli strumenti che la tradizione ecclesiale ha trasmesso per mantenere vivo e rilanciare l'entusiasmo iniziale: un incontro settimanale, un ritiro mensile, una settimana annuale di esercizi spirituali. Tutto ciò naturalmente richiedeva anche uno spazio fisico in cui potersi ritrovare a praticare la meditazione profonda ed approfondire i temi ad essa collegati.

Le prime sedi.

Dopo l'esperienza iniziale di Torino cominciarono a giungere richieste anche da altre località: Biella, Pinerolo, Asti, Aosta e altre città dove si tennero dei corsi di meditazione.

Provvidenzialmente la diocesi di Novara affidò al gruppo una cascina completamente diroccata, antica sede di un'abbazia: occorreva ricostruirla, e così incominciò la prima avventura da "Ricostruttori". Riedificando un antico luogo di preghiera, i partecipanti avrebbero contemporaneamente iniziato anche un lavoro interiore di "ricostruzione".

Fu un lavoro notevole che forgiò i primi partecipanti, e creò un modello che si è ripetuto in tutti i luoghi in cui è stato necessario dotare un gruppo di una sede: cercare un rudere adatto e con fatica, ma soprattutto molta preghiera, riadattarlo alle necessità di un gruppo di meditazione. Questa avventura, col tempo spinse chi possedeva qualche capacità artistica ad esprimersi creativamente, al punto che tutte queste sedi sono ora ricche di opere d'arte molto significative.

Contemporaneamente alcune persone sentirono la chiamata ad una consacrazione completa, dedicandosi a servire l'Infinito tramite l'esperienza del movimento. Siamo nel 1981.

Il Movimento

A questo punto si rendeva necessario rendere più "canonica" l'esperienza, anche perché alcuni dei primi aspiranti ad una consacrazione religiosa espressero il desiderio di essere preparati al sacerdozio. La Provvidenza aprì in breve tempo la porta in questa direzione. Vennero accettati i primi seminaristi nella diocesi di Spezia e il Vescovo Mons. Siro Silvestri approvò *ad experimentum* lo Statuto del Movimento. Nel 1989 furono ordinati i primi due sacerdoti, che prepararono la strada ad altre numerose vocazioni sacerdotali. A questo seguì l'approvazione definitiva da parte del successore di Mons. Silvestri alla diocesi di Spezia: Mons. Sanguinetti. La più recente tappa di questo iter è stata l'approvazione nel giugno 2007 di una versione più aggiornata dello statuto da parte del Vescovo in carica, Mons. Bassano Staffieri.

I consacrati appartenenti al movimento, dal primo gruppo di "pionieri", sono considerevolmente aumentati: attualmente in comunità, che è un istituto unico, femminile e maschile, ci sono più di cento consacrati di cui 21 ordinati sacerdoti e più di venti in formazione per il sacerdozio. Alcuni consacrati del movimento insegnano in Università come il Pontificio Istituto Orientale, la Pontificia Università Gregoriana, la Pontificia Università Urbaniana, la Facoltà Teologica di Sicilia e l'Istituto teologico di Assisi.

La struttura del movimento si appoggia, in modo altrettanto essenziale, su qualche centinaio di persone, laiche, che hanno formalizzato un impegno di volontariato. Sono persone singole o coniugate che, nel rispetto dei loro impegni familiari e di lavoro, si dedicano alla pratica della meditazione profonda e mettono i loro talenti e il loro tempo libero a disposizione del Movimento.

Il Movimento, con i vari gruppi di meditazione profonda, conta su più di cinquanta sedi ufficiali e continua a mantenere lo spirito iniziale: praticare la meditazione unita ad uno stile di vita semplice ed armonioso e proporla con discrezione a chi vuole avvicinarsi ad una seria esperienza spirituale.

Le sedi e l'organizzazione

Come detto in precedenza, per dare continuità alla proposta e per sostenere chi vuol perseverare nella pratica si rese indispensabile creare spazi ed occasioni adeguate. La richiesta partiva "dal basso": i primi partecipanti manifestarono, come ancora oggi i gruppi nuovi, il bisogno di potersi incontrare periodicamente a pregare, approfondire l'esperienza ed essere seguiti. Non è facile da descrivere, difficilmente si riesce a

rendere l'idea: sarebbe molto più semplice fare direttamente esperienza per capirne importanza ed efficacia. Proviamo in modo schematico a darne una descrizione.

I Devadatta - La prima necessità fu di creare degli spazi per permettere alle persone di una medesima zona di radunarsi settimanalmente. Queste sedi vengono chiamate Devadatta -dal sanscrito dato da Dio o "dono di Dio". Sono sempre abitate da membri della comunità consacrati che si occupano dell'accoglienza e di organizzare numerose attività culturali (conferenze, corsi, spettacoli teatrali) che possono essere un'occasione in cui proporre con discrezione il corso di meditazione a chi è seriamente interessato.

Le cascate- Per permettere un'esperienza più intensa, sperimentare lo stile di vita semplice e conviviale che accompagna la meditazione, approfondire i numerosi temi connessi, sono state ricostruite, partendo molto spesso da ruderi, delle cascate in cui passare i fine settimana o delle settimane esperienziali. Tutti i fine settimana sono aperte a chi vuole vivere giornate di preghiera ben preparate e sono gestite da volontari del Movimento che spesso vi risiedono con la loro famiglia.

Molto spesso, oltre alla meditazione che è il fulcro, si svolgono altre attività di carattere artistico, di approfondimento della conoscenza del proprio corpo o legate a tematiche spirituali. Le cascate, oasi di quiete e silenzio immerse nella natura, sono anche le sedi ove si svolgono i ritiri mensili e i trainings estivi, vere e proprie settimane di esercizi spirituali.

Gli studi medici- Molti professionisti, specialisti in medicina omeopatica, agopuntura, osteopatia, riflessologia, musicoterapia e altre discipline, hanno deciso di associarsi e creare degli studi medici nelle adiacenze delle sedi cittadine di meditazione. La caratteristica degli studi medici è quella di farsi carico del paziente nella sua completezza, quindi non solo corpo ma mente e spirito. Si cerca di portare il paziente alla guarigione abitandolo ad ascoltare e capire anche quello che il proprio corpo gli comunica attraverso la malattia. Questo porta a riconsiderare tutto lo stile di vita cercando quell'armonia che è la base stessa della salute.

I pellegrinaggi- Altra occasione preziosa di sperimentare in modo intenso la meditazione profonda è offerta dai pellegrinaggi in luoghi carichi di spiritualità. Sono organizzati in modo spartano, quasi con spirito "francescano", e sono per molti una bella occasione per scoprire i benefici e le grazie della vita di preghiera. Tra le mete sicuramente il primo posto spetta alla Terra Santa, ma molti altri luoghi sono stati toccati da questi pellegrinaggi: i grandi santuari, le abbazie irlandesi, i monasteri rupestri della Cappadocia, le cattedrali gotiche d'Europa, gli eremi di gran parte d'Italia e tante altre mete.

Educare alla spiritualità

La proposta si era rivelata particolarmente efficace per chi si fosse allontanato dalla vita religiosa, non ne avesse mai fatto esperienza o semplicemente volesse sperimentare la preghiera del cuore. Di fatto il desiderio di far conoscere Cristo alle persone del nostro tempo, con tutti gli ostacoli che la situazione attuale pone, ha trovato uno spazio adatto per alcune persone proprio nel corso di meditazione profonda.

È stimolante e confortante che anche il Magistero abbia dato indicazioni preziose che ci sembra vadano proprio nella direzione già da tempo percorsa dai Ricostruttori nella preghiera: «Il dialogo tra cristiani e persone attratte dal New Age sarà più fecondo se terrà conto del fascino di quanto tocca le emozioni e del linguaggio simbolico [...] Forse la misura più semplice, ovvia ed urgente da prendere, quella che potrebbe anche risultare la più efficace, consiste nel trarre il meglio dalle ricchezze del patrimonio spirituale cristiano [...] per aiutare le persone nella loro ricerca spirituale offrendo loro tecniche collaudate ed esperienze di preghiera autentiche»¹. Il nostro tentativo in questa direzione è infatti di proporre il metodo e l'esperienza dell'esicasmo.

In ogni caso, come recita il nostro Statuto: «Nell'apostolato è necessario agire sempre con gradualità, nel rispetto delle persone, della loro crescita e sensibilità spirituale: bisogna saper attendere il tempo della Grazia e non vincolare la libertà delle persone [...] per questo: -non si ammettono minorenni al corso -è bene che il nostro intervento sia ripetutamente richiesto -è bene agire senza eccessiva pubblicità e, quando si tratta del corso di meditazione, dare solo l'informazione personale».

La meditazione profonda

Il centro di tutto, come detto fin dal principio, è la meditazione profonda. Praticata e insegnata. È sicuramente un tema noto ai lettori di questa rivista, per cui non ci dilungheremo ad illustrare il metodo dell'esicasmo che pratichiamo. Non c'è dubbio, come affermano molti ed autorevoli studiosi, che l'esicasmo mostra sorprendenti similitudini con la disciplina yoga². Il card. T. Špidlík arrivava addirittura ad affermare che: «Per molti contemporanei è stata una scoperta venire a sapere che molti degli esercizi yoga erano praticati già parecchi secoli fa dai monaci cristiani»³. Nella nostra esperienza si è vista l'utilità di alcune pratiche dello yoga come propedeutica necessaria ad una piena conoscenza del corpo affinché divenga un valido strumento nella crescita spirituale con una particolare attenzione al tema del respiro così prezioso secondo tutto l'insegnamento esicastico. Ciò che però rende specificamente cristiana questa esperienza è la meta della meditazione, Colui a cui è rivolta la preghiera: il Padre per mezzo di Gesù Cristo, Suo Figlio unigenito.

Secondo i padri esicasti l'efficacia di questo metodo non è tanto contenuta nelle tecniche stesse, quanto piuttosto nella presenza luminosa e salvifica di Colui il cui Nome viene invocato. Nondimeno, la partecipazione del corpo alla preghiera è sempre stata, dai monaci esicasti, non solo raccomandata, ma ritenuta come condizione necessaria. Fin dal VI secolo Giovanni Climaco parlava della preghiera

¹ PONTIFICIO CONSIGLIO DELLA CULTURA E DEL DIALOGO INTERRELIGIOSO, *Gesù Cristo portatore dell'acqua viva. Una riflessione cristiana sul "New Age"*-n. 62.

² Come propedeutica non è certo da disdegnare l'uso di alcuni aspetti della sapienza orientale, tanto più che anche il Magistero si è espresso in modo significativo a questo riguardo. Giovanni Paolo II nell'enciclica *Fides et Ratio* afferma: «Il mio pensiero va spontaneamente alle terre d'Oriente, così ricche di tradizioni religiose e filosofiche molto antiche. Tra esse, l'India occupa un posto particolare. Un grande slancio spirituale porta il pensiero indiano alla ricerca di un'esperienza che, liberando lo spirito dai condizionamenti del tempo e dello spazio, abbia valore di assoluto [...] Spetta ai cristiani di oggi, innanzitutto a quelli dell'India, il compito di estrarre da questo ricco patrimonio gli elementi compatibili con la loro fede così che ne derivi un arricchimento del pensiero cristiano» (*Fides et Ratio*, paragrafo 72).

³ T. ŠPIDLÍK, *L'arte di purificare il cuore*, Roma 2010, p. 66.

unita al respiro e questo metodo verrà in seguito approfondito da vari autori che si dedicarono al suo insegnamento. Molto bella è l'affermazione di Gregorio di Nissa per cui «il corpo è lo strumento dello spirito»⁴, quasi come il flauto nelle dita del flautista, il vero e proprio «compagno di lavoro dell'anima»⁵. L'anima si serve del corpo e lo usa per conformarlo a sé stessa, lo trascina con sé, purificandolo, affinché partecipi alla gloria eterna dopo la resurrezione finale.

Se quindi il corpo non è in sé stesso il ricettacolo del male, allora nemmeno i sensi e le passioni sono in sé negativi, occorre semplicemente saperli bene indirizzare. Se ben utilizzati possono divenire perfino una delle grandi spinte per la crescita spirituale: «Anche le passioni divengono utili agli uomini intelligenti e virtuosi, ogni volta che le utilizzano per acquisire le cose spirituali...le passioni diventano buone in ragione del loro uso, per chi sa sottomettere all'obbedienza di Cristo ogni suo pensiero e la sua volontà»⁶.

Quanto affermato potrebbe servire da criterio di discernimento della stessa ascesi: se si tratta di una gratuita mortificazione che ci si autoinfligge per liberarsi di un presunto “carcere dell'anima”, non si è allora in uno spirito autenticamente cristiano. Nell'esicismo, al contrario, l'ascesi è vissuta come una pratica che valorizza il corpo e ne presuppone l'importanza in vista dell'esperienza spirituale. Da qui vengono tutte le prescrizioni che riguardano il corpo: lo stile di vita, l'abbigliamento e il regime alimentare. Non una penitenza, ma una pratica ascetica intelligente che ricorda l'allenamento di un atleta, paragone già utilizzato tra l'altro da san Paolo (cfr. 1Cor 9, 23-26).

Infatti in seguito all'Incarnazione i nostri corpi sono divenuti “templi dello Spirito” (1Cor 6,19). Tale posizione è sostenuta anche da alcuni Padri della Chiesa: «Il Verbo si è fatto carne, per riportare la nostra carne sulla via dello Spirito...affinché tutta la pasta sia santificata con lui, poiché le primizie erano state santificate in lui»⁷.

Il testo più importante che caratterizza la preghiera come metodo “psicofisico” è forse *Il Metodo d'orazione*, attribuito per lungo tempo a Simeone il Nuovo Teologo, ma probabilmente di altro autore monastico proveniente dal Monte Athos.

I temi fondamentali sui quali si fonda il metodo “psicofisico” sono:

- * il tema del sedersi in solitudine prestando attenzione alla posizione.
- * il controllo della respirazione.
- * il metodo di esplorazione interna
- * la discesa della mente nelle “viscere” alla ricerca del luogo del cuore.
- * la recita continua dell'invocazione del nome di Gesù collegata al cuore o al respiro.

Il tema del cuore occupa il posto centrale nella mistica, nella religione e nella poesia di tutti i popoli⁸, ma questo viene accentuato in modo del tutto particolare nella preghiera esicastica al punto da essere definita anche come “preghiera del cuore”. I Padri amavano usare una metafora per mostrare il ruolo fondamentale del cuore nella

⁴ GREGORIO DI NISSA, *La creazione dell'uomo*, PG 46,677b.

⁵ *Ibidem*, 677a.

⁶ MASSIMO IL CONFESSORE, *Ad Thalassium*, PG 90,317.

⁷ GREGORIO DI NISSA, *Contro Eunomio*, PG 45, 637.

⁸ Cfr. B. VYSESLAVCEV, *Le coeur dans la mystique indienne et chrétienne*, Paris 1929.

vita mistica: come la pupilla dell'occhio è, per così dire, il punto di contatto tra il mondo esterno e quello interno, così deve esserci nell'uomo un punto misterioso attraverso il quale Dio entra nella vita dell'uomo con tutte le sue ricchezze. Questo punto dagli esicasti è ritenuto essere il cuore. Di conseguenza il “cuore limpido è la dimora della divinità”⁹.

Nei *Racconti di un pellegrino russo*, il libro che ha maggiormente contribuito a diffondere anche in Occidente l'interesse per la preghiera del cuore, si trova l'indicazione non solo di un metodo per acquisire la preghiera del cuore, ma vengono descritti in maniera particolarmente suggestiva e accattivante alcuni degli effetti tipici della preghiera di Gesù. Un esempio particolarmente eloquente è costituito dal passo che segue. «La preghiera del cuore», scrive l'anonimo autore dei *Racconti*, «mi donava una tale gioia che mi sembrava d'essere l'uomo più felice della terra e non comprendevo come possa esservi una beatitudine maggiore nel Regno dei cieli. Non solo provavo questo sentimento dentro di me, ma anche l'intero mondo esterno mi appariva in un aspetto incantevole; ogni cosa mi induceva ad amare e ringraziare Dio. Uomini, alberi, piante, animali, tutto mi sembrava familiare e ritrovavo ovunque l'immagine del Nome di Gesù Cristo. A volte mi sentivo così leggero da credere di non avere più corpo, di volare felice nell'aria anziché camminare sulla terra. Altre volte invece penetravo all'interno di me stesso e distinguevo chiaramente le mie viscere, meravigliandomi della ingegnosissima struttura del corpo umano»¹⁰.

Nelle otto lezioni del corso di meditazione, con cui introduciamo i partecipanti all'esperienza della “preghiera del cuore”, si accennano tutti i temi che nel corso degli anni saranno sviluppati. Il linguaggio utilizzato è aperto, si mostrano talvolta le similitudini con l'esperienza orientale, si cerca in vari modi di “inculturare” l'esicasmo nella mentalità moderna, utilizzando anche termini propri dell'oriente ormai acquisiti abbondantemente nel linguaggio odierno. Con esercizi adatti si insegna l'attenzione al respiro, che deve essere profondo e diaframmatico. Si consiglia da subito di cominciare a praticare la meditazione quotidianamente.

Perché l'esperienza spirituale si consolidi si propone di rinnovare la propria vita sviluppando e potenziando le facoltà psichiche secondo tutto l'insegnamento tradizionale: -evitare ogni violenza fisica, morale, verbale -sensibilizzarsi a tutte le forme di vita con gesti di servizio quotidiano -evitare di farsi assorbire da pensieri negativi -vivere nel continuo e fiducioso abbandono alla Divina Provvidenza. Nella pratica di vita quotidiana si consiglia anche di nutrirsi quotidianamente delle Sacre Scritture e di praticare l'esame di coscienza.

Dopo le prime quattro lezioni del corso si entra nel vivo della preghiera del cuore chiarendo bene che non consiste solo nel ripetere in continuazione una giaculatoria, o un *mantra*, termine entrato a far parte del linguaggio comune: bisognerebbe arrivare a ripeterla nel silenzio di tutto se stesso, cosicché la mente possa scendere nel cuore. Per riuscirci è utile adottare una disciplina ascetica adeguata, una dieta vegetariana, evitare se possibile gli alcolici ed astenersi da tante cose superflue. Le tecniche di base, che sono poi universali, possono servire per distogliere la mente da quel flusso

⁹ MARTYRIUS SAHDÔNÂ, *Libro della perfezione* II,4, CSCO 215,34.

¹⁰ ANONIMO, *Racconti di un pellegrino russo* 4.

di pensieri che normalmente la occupa. Non si tratta quindi di praticare un “vuoto mentale” fine a se stesso, ma il vuoto dei nostri pensieri e fantasie per lasciar spazio all’amore divino. Raggiunto un certo grado di raccoglimento interiore, il meditante può ripetere la sua invocazione che lo aiuta a percepire l’onnipresenza del Signore, e a mantenersi in un clima di silenzio adorante. In questa visione la preghiera non sostituisce mai la grazia redentrice dei sacramenti, ma piuttosto ne ricerca la piena realizzazione.

Umilmente i “Ricostruttori nella preghiera” cercano di mantenere sempre viva questa esperienza mettendo tutte le loro energie a disposizione di chi ne vuole condividere il cammino.