

MACIEJ BIELAWSKI

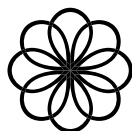
PREFAZIONE DI BENOÎT STANDAERT OSB

L'ALFABETO DELLA MEDITAZIONE

PER ILLUMINARE E FAVORIRE
LA PRASSI MEDITATIVA



gabriele EDITORI



IL GIARDINO
DEL SILENZIO

COLLANA DIRETTA DA
PAOLO
SCQUIZZATO

IL GIARDINO DEL SILENZIO

collana diretta da Paolo Scquizzato

In tempo di rumore e smarrimento, s'avverte da più parti una profonda esigenza esistenziale: abitare un luogo dove far riposare il cuore e tornare a respirare. Dinanzi a tale sfida, *Il giardino del Silenzio* desidera essere un luogo dove, abbandonata l'epoca delle sterili contrapposizioni, è dato dissetarsi a tradizioni spirituali antiche e moderne, come a sorgenti preziose e rigeneranti. Un luogo dove la dimensione del *Silenzio* diventa "cosa viva", spazio per percepirsi uno nell'Uno, e dove il Mistero non è più definito o invocato ma finalmente esperito. La Collana ospiterà testi dello Spirito e della grande tradizione mistica per creare "un giardino di libri" capace di aprire ad un immaginario luminoso, anticipazione di un'umanità futura dove la dimensione spirituale ne sarà sostanza e fondamento.

MACIEJ BIELAWSKI

L'ALFABETO DELLA MEDITAZIONE

PER ILLUMINARE E FAVORIRE
LA PRASSI MEDITATIVA

PREFAZIONE DI BENOÎT STANDAERT OSB



© Il Segno dei Gabrielli editori 2025
Via Cengia 67
37029 San Pietro in Cariano (Verona)
tel. 045 77255435
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Prima edizione Settembre 2025

ISBN cartaceo 978-88-6099-620-6
ISBN ebook 978-88-6099-621-3

Stampa
Grafiche VD srl (Città di Castello – PG)

*Meditare humanum est,
perseverare autem divinum.*

INDICE

Prefazione	
MEDITARE IN APERTURA	
<i>fr. Benoît Standaert osb</i>	11
Nota iniziale	15
INTRODUZIONE	17
ATTENZIONE	21
BHAVANA	27
CONTEMPLAZIONE	31
DHYANA	35
ESERCIZIO	39
PHRÓNESIS	43
GOM	47
HITBODEDUT	51
INSIGHT	55
JAPA	59
KAVANAH	63

LÓGOS	67
MELÉTE	71
NÉPSIS	75
OSSERVAZIONE	79
PROSOCHÉ	85
QUIETE	89
RUMINATIO	93
SIACH	97
TÉCHNE	101
UPEKKHA	107
VIPASSANA	111
WU WEI	115
XENITEÍA	119
YANTRA	123
ZNÒWÀNG	129

Prefazione

MEDITARE IN APERTURA

*fr. Benoît Standaert osb **

Meditare si fa meditando

Ecco una certezza che rimarrà vera anche dopo la lettura di questo libro. Si può dimenticare tutto ma nessuno può sfuggire a questa severa evidenza: vai, la meditazione si fa meditando!

È una disciplina, un'arte, il frutto di aver frequentato una scuola.

Ci sono da imparare diverse cose semplici, come il respiro conscio. Tuttavia spesso l'arte consiste nel disimparare delle cose. Un educatore cinofilo mi diceva sul cane davanti a noi: lui deve più disimparare che assimilare cose nuove. La persona che vuole imparare a meditare incontrerà spesso cose che non dovrà più fare, abitudini da abbandonare, preoccupazioni che è meglio lasciare da parte.

* Benoît Standaert (1945), di Brugge (Belgio), è monaco benedettino. Eseguita e commentatore biblico, autore di testi spirituali in parte tradotti anche in italiano tra cui: l'ormai classico *Le tre colonne del mondo* (1999), il monumentale *Marco. Vangelo di una notte, vangelo di vita*, voll. 1-3 (2011) e l'innovativo *Le lettere di San Paolo. Introduzione, traduzione e commento* (2021).

Anche leggendo si medita. Non conosco un maestro di meditazione che non abbia letto un altro autore che conduce il lettore per mano e gli indica la strada da seguire, i passi da fare l'uno dopo l'altro in un ordine funzionale, non capriccioso. La lettura di questo libro, *L'alfabeto della meditazione*, fin dall'inizio consente di respirare il clima della meditazione effettiva. È scritto in modo tale che chi legge respira secondo il ritmo lento, frenato, regolare dell'autore stesso, privo di qualsiasi tensione volontaristica. Si legge con gratitudine, con riconoscimento. Lo si percepisce già dalla "porta d'ingresso": sì, è davvero così che si deve fare.

Meditare leggendo, quindi: si entra in una lingua nuova, un vocabolario forse abbastanza estraneo, sconosciuto, proveniente da altre culture piuttosto che dalla nostra occidentale. È davvero geniale l'idea di realizzare un *lexicon* di ventisei parole chiave: tutte dicono più o meno "meditazione", ma ciascuna parola apre una finestra su un giardino ancora sconosciuto. Leggendo e rileggendo si respirano profumi nuovi, linee e prospettive che delineano un paesaggio mai visto, si assimila il modo di vivere di un giardiniere originale, ricco di conoscenze precise che gli sono state trasmesse da una tradizione secolare. Si viaggia nel tempo e nello spazio, verso gli eremi degli esicasti, verso l'India e la steppa o la *pu-styn'* russa o le montagne cinesi.

Meditare non è soltanto accumulare mille cose nuove ma è anche abbandonare percorsi mentali vuoti, lasciare dietro di sé gli attaccamenti di ogni genere, affettivi, intellettuali o semplicemente mentali-psicologici. Entrando nella mente degli altri si può diventare stranieri a se stessi, perciò meditando si impara che la perdita è un guadagno.

Ogni tanto si afferma che non c'è scopo nell'esercizio di meditazione. Infatti, si lascia tutto. E dunque ogni scopo. Ma il niente, il *nada*, il vuoto più radicale apre a un quasi nulla

che è tutto, apre all'Atto puro che è al-di-là dello spazio e del tempo e che si presenta come una Sorgente eterna.

Meditare è difatti un "training" per i paradossi della vita. Ogni asserzione troppo decisa perde subito la sua forza costringente e il suo contrario diventa in un attimo più interpellante rispetto all'evidenza anteriore. La cultura dei paradossi crea uno spazio nuovo dove il dialogo con l'altro, anche con l'opposto, diventa di nuovo possibile e sensato. Riscoprire la via paradossale in tutto è un'emergenza culturale che una volta attuata permetterebbe di raggiungere insieme una reale felicità nella nostra vita su questo piccolo pianeta comune.

Il meditante è simile a colui che è pronto per un viaggio; infatti il pellegrinaggio è definito come un "Andare altrove per ritornare diverso"! Ma nel caso della meditazione lo si fa senza muoversi dal posto di partenza: si rimane sulla sedia o sul cuscino, quasi immobile.

Quando ci si siede insieme è come partire per una salita comune verso il santuario che si trova in alto e si procede "spalla contro spalla" o, come dice il profeta Sofonia, "sotto una spalla". Nessuno domina nessuno. E camminando insieme ci si dice: "Camminiamo per andare verso... nessuna parte".

Aprire quindi questo libro dove volete. Magari partite dalle parole già conosciute e poi affrontate il rischio di perdersi, di sentire una musica che non ha niente in comune con Bach o Mozart.

Perseverate con il sorriso. Amate con gratuità, sperando in niente al ritorno. Vivete giusti e senza chiasso. Vedrete. Chissà che l'insperato possa manifestarsi, presto o tardi.

Meditare restituirà a ciascuno la libertà dello Spirito, secondo la visione paolina: l'apostolo riteneva che ogni persona è un regalo unico e divino per le altre. Beato chi ha raggiunto lo Spirito che ci permette di essere questo dono,

in uno scambio vicendevole che rallegra tutti, l'intero corpo cristico, tutto il nostro mondo. Dal più particolare al più universale.

Che ci sia pace. Nella speranza che mai delude.

Nota iniziale

L'alfabeto della meditazione consiste in ventisei piccoli-grandi contributi che Maciej Bielawski ha presentato nel ciclo “Sette e un quarto” – brevi incontri domenicali svolti online da ottobre 2023 a maggio 2024, organizzati dall’Associazione Meditatio, da lui fondata. Seguendo le lettere dell’alfabeto, è stata presa via via una parola con l’iniziale corrispondente – appartenenti a varie lingue e tradizioni culturali con cui viene indicata la meditazione – per farne occasione di approfondimenti dei vari modi in cui la prassi meditativa non solo può essere detta, ma anche illuminata e favorita. Si è scelto di offrire i testi nella modalità della trascrizione che, per quanto leggermente rivista, possa mantenere freschezza, ricchezza e immediatezza del linguaggio parlato, permettendo a tutti coloro che leggeranno di trovarsi immersi nell’insegnamento vivo. Ne deriva per il meditante – o l’aspirante tale – una variegata e variopinta “cassetta degli attrezzi”, volta a sostenere e arricchire sia la pratica meditativa sia la comprensione di essa. Con la costante sollecitazione e raccomandazione a non fermarsi alle parole – dette o in questo caso scritte – ma di farne occasione di pratica, e quindi di scoperta ed esperienza, personale e insostituibile, lungo la via o arte della meditazione. *Emanuela Scamoni*

