

● L'INTERVISTA Mario Rogai, insegnante pratese, la racconta in un libro

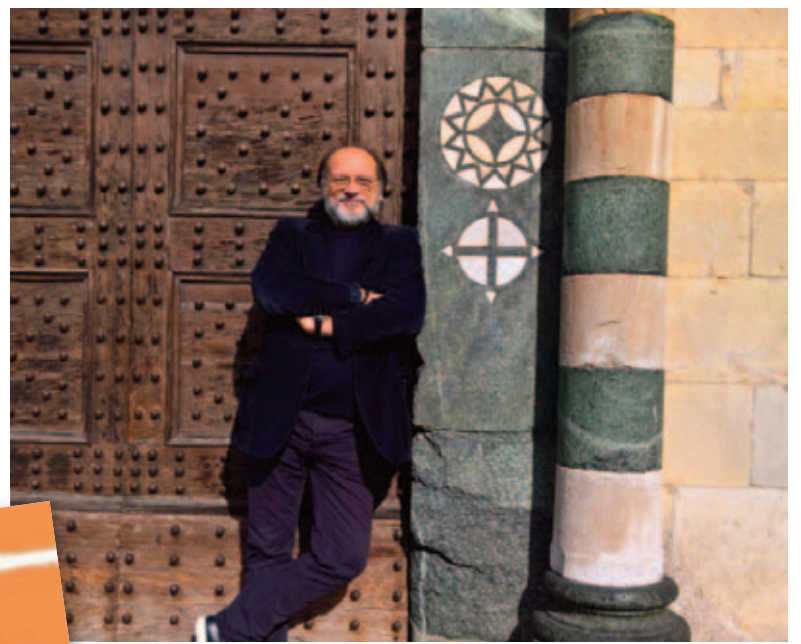
Una via cristiana alla pratica della «meditazione profonda»

DI RICCARDO BIGI

«**N**ella meditazione cerco il Cristo che mi conduca al Padre infinito e d'infinito amore, se poi nel farlo ottengo un buon rilassamento sarà un di più, se imparo la concentrazione sarà un di più, se conquisto una scioltezza fisica grazie a pratiche yoga sarà un di più. È lecito avere un "di più". Ma prima cerco il Regno dei cieli poi il resto mi sarà dato in sovrappiù». Scrive così padre Guidalberto Bormolini, direttore del Centro di spiritualità del monastero San Leonardo al Palco (Prato) nella prefazione al libro di Mario Rogai «*La Via del Nome Supremo. Il cuore della meditazione profonda*» (Libreria Editrice Fiorentina, 120 pagine, 15 euro). Mario Rogai, originario di Montevarchi, vive a Prato dove insegna al liceo Cicognini. Il suo libro, spiega, vuole offrire a ogni sincero ricercatore un semplice metodo di meditazione per rimanere in silenzio alla presenza di Dio. **La pratica della meditazione ha avuto in Occidente un grande interesse negli ultimi tempi. Da dove nasce il desiderio di conoscere questa forma di preghiera silenziosa?** «Questo grande interesse per la meditazione in Occidente non è da sottovalutare, credo che possa essere considerato un segno dei tempi, oggi siamo sempre connessi con i cellulari ma siamo disconnessi con noi stessi, viviamo in una società dove il rumore, l'agitazione e la fretta, ci

disorientano e ci allontanano dalla nostra interiorità, si sente quindi il bisogno di soste di silenzio per potersi rituffare nel mondo con più amore. Oggi non sono rari i casi di sinceri ricercatori che si sono rivolti alle tecniche di meditazione orientale, pensando che il cristianesimo non abbia più niente da dire loro; praticano yoga o zen, meditano su testi mistici di altre culture religiose, cercando una risposta alla loro sete di spiritualità. Talvolta questi ricercatori riprendono coscienza delle loro radici cristiane ma non trovano sacerdoti che li possano guidare nell'esperienza di una meditazione contemplativa». **Si può arrivare alla meditazione profonda da diverse strade: cosa contraddistingue quella praticata in ambito cattolico?** «Esiste una pratica meditativa in tutte le religioni del mondo, anche tra persone che non hanno nessuna fede. Tutti abbiamo bisogno di meditare è una dinamica umana, ma la proposta che cerco di offrire consiste in un metodo cristiano di meditazione profonda, che sia capace di aiutare a rimanere in silenzio alla presenza di Dio. Questa modalità di preghiera è così semplice che usa la ripetizione del Nome, che ho chiamato la *via del Nome Supremo*. Quando si parla di meditazione cristiana devono essere distinte due cose fondamentali: la prima è che non c'è nessuno che sia l'esperto di meditazione, neanche i più grandi mistici lo sono, c'è un solo maestro ed è Cristo, senza il quale

non si può parlare di preghiera cristiana. La seconda è che c'è una realtà più marginale, che sono i metodi e gli atteggiamenti per accogliere la preghiera, che possono essere molto diversi e che corrispondono a situazioni e a persone». **I mistici parlano di «risveglio interiore» come frutto della meditazione: cosa significa?** «Non esiste una tecnica per il risveglio interiore, e non è così semplice raccontare di un'esperienza che non è un'esperienza, si racconta che: "un mistico scese dalla montagna, l'ateo gli si avvicinò dicendo sarcasticamente: "Che cosa ci porti da quel giardino di delizie in cui ti trovavi?". Il mistico rispose: "Avevo tutta l'intenzione di riempire la mia veste di fiori e, tornando dai miei amici, di fare dono di alcuni di questi fiori. Ma quand'ero là fui talmente inebriato della fragranza del giardino che lasciai andare la veste". Non esistono parole per spiegare il buon odore di un profumo. Siamo una lampada accesa da Dio, siamo riflesso di Dio, come dice Cristo non nascondere la luce sotto un secchio, se il tuo occhio è pulito tu emanerai luce e sarai interamente nella luce. Il risveglio interiore è risvegliarsi alla nostra vera essenza che è la nostra somiglianza a Dio, tutto quello che possiamo fare



con la meditazione è generare dentro di noi quel silenzio necessario al risveglio e questo può avvenire proprio grazie al Nome Supremo. Allora il meditante si troverà in raccoglimento tranquillo, senza distrazioni e senza pensieri, come dice san Nilo del Sinai: "la preghiera è la deposizione di ogni pensiero ed è beata la mente che custodisce il silenzio perfetto durante la preghiera". **Qual è stato il suo percorso personale per avvicinarsi a questa pratica? E perché ha voluto scriverne?** «Nei primi anni della mia ricerca spirituale mi fu dato regalato un libro intitolato *Racconti di un pellegrino russo*, ed è stato per me un modello dell'autentico atteggiamento meditativo per pregare senza interruzione. Come il Pellegrino del racconto, anch'io desideravo di poter realizzare l'invito di san Paolo a "pregare incessantemente". Per anni ho

cercato qualcuno che mi insegnasse la meditazione silenziosa e sono approdato anche alla meditazione orientale, mi sono accorto però, che è impossibile separare le tecniche orientali da una certa concezione del mondo o dal sistema religioso in cui sono nati e al quale rimangono legate. Poi ho frequentato un corso di meditazione guidato da un gesuita, padre Mariano Ballester, che da vero maestro mi ha accompagnato in questa via della meditazione profonda, capace di includere oltre alla dimensione spirituale anche quella corporea e psicologica, tutto nel solco della tradizione cristiana. Questo cammino spirituale ha trasformato la mia vita, e ho sentito il desiderio di condividere quest'esperienza con tutti coloro che, provenendo da una formazione cristiana, sentono la necessità di una via cristiana alla pratica della meditazione silenziosa; ecco la motivazione che mi ha spinto a scrivere il presente libro».

CHE IMPORTANZA
DAI A CHI TI SOSTIENE
NELLA FEDE?

La Chiesa Cattolica è casa, è famiglia, è comunità di fede. Per te, con te. Offre luoghi e momenti a chi cerca la presenza di Dio.

CHIESA
CATTOLICA
ITALIANA

NELLE NOSTRE VITE,
OGNI GIORNO.