

23 febbraio 2025

Il Sole 24 Ore Religione e società

ABITARE LE PAROLE / **MEDITAZIONE**

Saper godere di tutto ciò che è dono

Leopardi, nel suo Zibaldone, fa derivare la parola meditazione dal verbo latino Medeor. Quindi dalla radice indeuropea *med, che significa pensare, riflettere; ma anche curare, medicare. La meditazione, potremmo dire, come medicina.

Pratica molto diffusa in tante esperienze, non esclusivamente religiose, la meditazione è una esperienza viva anche in tempi come il nostro. Segnato dalla fretta e dal sentirsi inseguiti da mille esigenze cui dare risposte, non sempre frutto di discernimento. Mutuate spesso da luoghi comuni o da sommarie interlocuzioni con Chatgpt.

La meditazione ha come obiettivo immediato quello di far maturare una consapevolezza che, oltre a essere conoscenza, è anche accettazione attiva di sé. Capace, proprio per questo, di contribuire a dare un'anima nuova alla ripetitività delle nostre giornate e assicurare calore alle nostre relazioni.

Il primo straordinario frutto della meditazione non è l'annullamento di sé e delle vicissitudini che segnano la nostra vita. Non necessariamente essa libera dalla fatica di vivere. Aiuta però a stare nel mondo con sufficiente equilibrio, assaporandone tutta la bellezza e la drammaticità.

Trasmettono serenità i volti e gli atteggiamenti esteriori di quanti sono avvezzi alla meditazione. Tanta serenità non dipende però dall'aver messo tra parentesi gli inevitabili tormenti interiori, che spesso segnano la nostra vita.

La meditazione spinge sempre a spendere le proprie energie per ciò che conta. A liberarsi gradualmente da una insana voglia di possesso, non solo materiale. Aiuta a portare alla luce l'autentico, a ridimensionare la tensione, talvolta ossessiva, alla conquista. Fosse anche di una vita santa. La meditazione porta piuttosto a sostituire la tensione alla conquista col riconoscere e godere di tutto ciò che è dono.

Dono è il tempo che ci è concesso e delle circostanze che ci permettono di goderne e di valorizzarlo. Dono è la sensibilità interiore, senza la quale non saremmo capaci di vivere e di godere per emozioni più o meno intense. Dono sono le relazioni che, quando sono leali, arricchiscono la vita e lasciano le ferite.

Quando poi, come avviene nella meditazione cristiana, ci si lascia guidare dalle pagine della Sacra Scrittura, la condizione di chi decide di percorrere questa strada assomiglia tanto agli spazi nei quali Caravaggio ambienta le sue scene. Pur segnati dalla penombra, se non dal buio, è possibile scorgere la forza di sguardi e volti che, proprio perché raggiunti da un potente raggio di luce, riescono, a loro volta, a diffonderla. Rimanendo impresse e interpellando chiunque vi si fermi dinanzi.

Mons. Nunzio Galantino