

## Quali differenze ci sono tra la meditazione "occidentale" e quella zen?

La meditazione "occidentale" consiste generalmente nel riflettere su un'idea, su un testo scritto, per cercare di comprenderlo, di vederne i nessi logici e le possibili applicazioni alla realtà concreta. In campo religioso, la meditazione è una riflessione prolungata su un'idea o un fatto di natura religiosa, su un testo della Sacra Scrittura, per cercare di comprenderlo con l'intelligenza, gustarlo col cuore e applicarlo alle circostanze della propria vita, per conformare il proprio modo di pensare e i propri comportamenti a quanto si è meditato. Poiché ci si rende conto che con le proprie forze non si può realizzare nella propria vita quanto si è meditato, spontaneamente la meditazione si risolve in colloquio con Dio, sia per lodarlo e ringraziarlo di quanto ci ha detto attraverso la meditazione della sua parola, sia per chiedergli la grazia di compiere quanto egli ha fatto conoscere nella meditazione. E la meditazione "zen"? In che cosa consiste?

Risponde D. T. Suzuki: "Per meditare, l'uomo deve ...

... concentrare il suo pensiero su qualcosa, ad esempio, l'unicità di Dio o il suo infinito amore o la temporaneità delle cose. Ma questo è proprio quanto lo zen respinge" (ivi, 43). Infatti la meditazione zen vuole svuotare la mente da ogni pensiero, da ogni affermazione e da ogni negazione, da ogni elaborazione concettuale per giungere al puro vivere, al puro essere, spoglio di ogni determinazione: "Ciò che lo zen aspira a cogliere nel suo modo più vivido e diretto è il fatto fondamentale della vita nel suo darsi [...]. Una volta che l'uomo l'abbia raggiunto in profondità, una pace assoluta subentra nella sua mente ed egli vive come dovrebbe vivere" (ivi, 47), cioè "vive", "è", semplicemente. Pace che come vedremo insieme è un concetto lontano migliaia di anni luce dal concetto di pace Cristiana, dalla Vera Pace di Cristo, la pace buddhista è piuttosto una forma di quiete prolungata, che più o meno suona così "non faccio nulla, sto in silenzio dunque sto in pace". Sappiamo bene che la vera pace non consiste in questo! La pace di Cristo non consiste nello stare in silenzio davanti ad un muro, o a spegnere la mente, ma nasce dall'Amore di Dio, dal cuore stesso di Dio che ci invita instancabilmente ad amare i fratelli, con la preghiera, la penitenza, la carità!!! Altro che quiete!!! La meditazione zen perciò tende a porre la mente in uno stato di perfetta immobilità e incoscienza. Per abolire il pensiero logico, ci sono tre mezzi. Il primo è lo shikantaza, praticato dallo zen soto: esso significa "stare quietamente seduti senza fare nulla". Si tratta di fare zazen di fronte a un muro: "Immobili come una roccia. / Pensate al non-pensiero. / Come pensare al non-pensiero? / Non pensando". Come fare? Non compiere alcuno sforzo per bloccare i pensieri che inevitabilmente vanno e vengono, ma lasciare che la mente si calmi e poi si fermi da sola. Il secondo mezzo per abolire il pensiero è la concentrazione sulla respirazione. Con questo metodo si elimina ogni altra preoccupazione e si raggiunge la pace interiore. Il terzo mezzo per svuotare la mente dal pensiero razionale è l'uso del koan. Il koan è un aneddoto che non ha un senso logico oppure è una domanda a cui non si può rispondere in maniera sensata. Conclusioni In questo itinerario il contemplativo dello zen traversa il vuoto e il nulla, abbandonando pensieri, immagini e giunge a uno stato psichico provocato artificialmente mediante diverse tecniche. Invece, nella mistica cristiana, "l'incontro con Dio - che è incontro con il Dio uno e trino nella luce della fede - non potrà mai essere ottenuto per mezzo di una qualsiasi tecnica o sforzo umano: esso è dell'ordine del dono gratuito. È qui che appare ciò che separa più radicalmente le due mistiche che molti purtroppo confondono, facendo tra le altre cose un uso improprio degli altissimi scritti di Santa Teresa d'Avila e San Giovanni della Croce. Il cammino dello zen è così uno sforzo per oltrepassare ogni presupposto metafisico o dogmatico, mentre il cammino cristiano è un incontro personale con Gesù, che attraverso il quotidiano abbandono alla Volontà di Dio e il lasciarsi plasmare dal Suo Santo Spirito trasforma e forma il cristiano, guidandolo nell'esperienza di un amore sempre più grande per Cristo attraverso la frequentazione dei Sacramenti, la lettura e la meditazione della Scrittura, gli insegnamenti della Chiesa, la direzione spirituale, la comunione con i fratelli etc... Un Amore che tuttavia non potrà mai essere raggiunto in pienezza su questa terra, pur nella sua manifestazione mistica più alta, ma solo in Cielo, dove sono rivolti i nostri sguardi, lì dove sarà piena ed eterna comunione con Dio! Articolo tratto dall'interessantissimo sito Christus Veritas