

CONVENZIONALI

Vediamo un po'...<https://convenzionali.wordpress.com/>

LIBRI

“Spiritualità per atei”

8 DICEMBRE
2015

CONVENZIONALI

ANDRÉ COMTE-
SPONVILLE,
DEHONIANE,
SPIRITUALITÀ
PER ATEILASCIA UN
COMMENTO

di Gabriele Ottaviani

Pregare? Preferisco la meditazione seduta, silenziosa e senza oggetto (lo zazen), che pratico ormai da molti anni con regolarità. Di che si tratta? Di essere attenti a ciò che si fa, non nella distanza di una rappresentazione, ma nell'unità e semplicità dell'atto stesso. È più difficile di quanto sembri, perché approdare alla semplicità è il segreto di una buona pedagogia. Qual è l'azione più semplice? L'inazione. Non fare nulla, ma a fondo: restare seduti, senz'altra attività che respirare, senz'altro oggetto per lo spirito, se possibile, che questa respirazione stessa, senza attaccamento alle idee o agli affetti che passano, che si lasciano semplicemente arrivare e ripartire – «come nuvole nel cielo», dicono i testi zen. Azione minima; attenzione massima. Assoluta immobilità. Gambe incrociate su un cuscino, la schiena ben dritta (che è una posizione confortevole, ma anche l'opposto della prostrazione), le mani posate una sopra l'altra, gli occhi socchiusi... Né rifiuto, né giudizio. Unità, semplicità, silenzio, accettazione. Prendere tempo per respirare. Accontentarsi, per una volta, di vivere. Dimorare, finché si può, nell'eterno presente, nel divenire eterno, nell'eterna impermanenza. È un primo passo che ne permetterà altri. Essere una cosa sola con il proprio corpo, con ciò che si fa, con ciò che si sente o avverte. Semplicemente vivere anziché fingere di vivere. Il corpo è un maestro migliore di qualsiasi guru.

CONVENZIONALI

Vediamo un po'...

André Comte-Sponville, *Spiritualità per atei*, a cura di Paolo Costa, **edizioni Dehoniane**. Il testo riproduce la conferenza d'apertura del convegno *Devi cambiare la tua vita! Pratiche di trasformazione del sé dentro e fuori le religioni*, organizzato dal Centro per le scienze religiose di Trento della Fondazione Bruno Kessler dal 29 settembre al 1° ottobre 2014, ed è un'opera molto interessante. C'è infatti chi crede e chi no, tra di noi. Ma anche chi crede di credere e chi di non credere. Perché nulla può essere certo quando ha a che fare con il trascendente. E la spiritualità non può essere necessariamente considerata come un appannaggio esclusivo di chi si riconosce in una qualche fede. Perché l'anima appartiene a tutti, l'anelito verso l'inspiegabile è proprio anche di chi ritiene che non esista il divino. Molte persone, è sotto gli occhi di ognuno, pur professandosi, ed essendo, assolutamente laiche, spesso sono dotate di una generosità e di una disponibile predisposizione nei confronti dell'altro addirittura superiore rispetto a quella che hanno taluni che invece si reputano rigidamente osservanti dei precetti dell'assemblea di credenti di cui fanno parte. La riflessione sulla spiritualità è un tema necessario, per comprendere quello che è il posto nel mondo di ogni singolo individuo, il rapporto con gli altri (siamo animali sociali, lo diceva già Aristotele) e la vita. Questo libro stimola non una singola riflessione, ma una serie: è profondo e lieve insieme, articolato ma non difficile. Da leggere.