

MARIANO BALLESTER

L'ULTIMO SILENZIO
DELLA MEDITAZIONE

*Percorso mistico spirituale
tra Oriente e Occidente*

Prefazione a cura dell'Associazione MPA

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Proprietà riservata
© 2022 Appunti di Viaggio srl
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 979-12-80814-00-5

Testo a cura di Mauro Corso

Per informazioni sulle
[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La Parola”
potete rivolgervi alla
Libreria Appunti di Viaggio
00146 Roma, Via Eugenio Barsanti, 24

Tel. 06.47.82.50.30

E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it

Sito web: www.appuntidiviaggio.it

Segui le nostre attività sui Social:

www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio

www.twitter.com/Ed_App_Viaggio

www.instagram.com/edappuntidiviaggio

INDICE

- 7 *Nota dell'Editore*
- 11 *Prefazione*
- 19 “Ma voi chi dite che io sia”
- 25 I tre “nulla” paolini
- 33 “Dove sono io siano anche loro”
- 37 Vuoto
- 41 La sfida delle nuove forme di preghiera
- 59 Nascere da acqua e dallo Spirito
- 65 La pratica dello Hatha-Yoga nella
Meditazione Profonda
- 71 I paradossi della contemplazione
- 91 Uno Yoga per l'Occidente

- 109 La preghiera di Gesù
- 133 Meditazione zen e contemplazione cristiana
- 157 L'ultimo silenzio della Meditazione
Profonda
- 177 Anthony De Mello, ponte fra Oriente
e Occidente
- 193 L'ombra del meditante
- 209 La fede nuova dell'insegnante MPA
- 219 MPA ed esperienze di unità universale

Nota dell'Editore

Questo libro vuole essere un omaggio a p. Mariano Ballester SJ, alla sua figura e al suo insegnamento, al bene che in molti modi ha effuso intorno a sé, riversandolo su ogni persona che incontrava, ogni lavoro che faceva, anche e direi soprattutto, nell'esercizio della sua vocazione di Gesuita, alla quale è rimasto generosamente fedele fino in fondo, impegnato fino all'ultimo come maestro dei novizi al Collegio Internazionale del Gesù.

Voglio raccontarvi alcune cose, e soprattutto spiegare perché l'incontro con p. Mariano ha cambiato la mia vita, mostrandomi un modo nuovo per vivere la fede e la preghiera.

È accaduto che, dopo aver ricevuto da bambino un'impronta cristiana centrata sull'amore e su una profonda devozione che, in qualche modo, era riuscita a farmi sperimentare la "presenza" di Gesù e Maria nella mia vita, *Presenza* testimoniata dalle parole e dall'esempio di frate Raffaele Crudetti OSA, che è stato mio *Assistente* e *Maestro spirituale* nel Collegio per orfani presso il Santuario della Madonna del Buon Consiglio a Genazzano, essendo stato trasferito in un altro collegio al

termine delle scuole elementari, perdendo fra Raffaele, ho perso improvvisamente anche ogni riferimento spirituale. Negli anni successivi poi, almeno fino ai trent'anni, mi sono ritrovato a contatto con ambienti immersi in una religiosità spesso solo formale ed esteriore, fondata su parole non sempre legate ad una reale vita di fede e ad un'umile pratica di vita. Religiosità che non sentivo figlia di un'esperienza diretta di Dio e del suo amore. Da questa esperienza ha avuto origine il mio lungo sonno spirituale. Ho cominciato a risvegliarmi da questo torpore quando ho iniziato a cercare Dio con la pratica della meditazione silenziosa che mi ha insegnato Ballester, con la ripetizione silenziosa del Nome di Gesù, che ha avuto per me una forza dirompente. Il *Cammino* messo a punto da p. Mariano, si chiamava inizialmente "Preghiera profonda", è diventato poi "Meditazione Profonda", per approdare infine alla denominazione "Meditazione Profonda e Autoconoscenza".

Questa nuova forma di preghiera mi è sembrata talmente bella che ho deciso di mettermi al suo servizio, e al servizio di p. Mariano che la divulgava. Ho iniziato quindi a pubblicare una piccola rivista che si chiama "Appunti di Viaggio", dove riportavo gli articoli che ne parlavano, soprattutto di Ballester, e promuovevo i corsi che faceva. Dalla rivista sono poi passato a pubblicare libri, ed è nata

l'omonima Casa Editrice: la Casa Editrice che ha pubblicato anche questo libro che avete fra le mani. E, nel frattempo, continuando io a lavorare in Banca, è arrivato infine il momento di dimettermi per occuparmi solo di editoria, non riuscendo più a fare le due cose insieme.

Questo è il motivo per il quale ho affermato che p. Mariano ha cambiato la mia vita, e non mi riferivo solo a quella spirituale.

Per amore di completezza devo tuttavia aggiungere che, negli anni, il mio percorso spirituale, a partire dal suo insegnamento, si è ulteriormente arricchito perché ho fatto altre esperienze, per dare risposta alla mia grande fame spirituale. In proposito vi racconto, innanzitutto, che sono diventato eremita: prima eremita part-time, ovvero eremita nei fine settimana, quando da Roma, il sabato e la domenica, mi ritiravo a vivere da solo in un paesino della Sabina, poi eremita stanziale, andando ad abitare in una cittadina vicino Roma da cui mi spostavo ogni mattina per andare a lavorare in Casa Editrice. Questa solitudine mi è servita per sperimentare altri percorsi di preghiera che mi attiravano. E devo in ogni caso dire che il silenzio dell'eremitaggio è stato fecondo per farmi apprezzare la sapienza della *Parola* (di Dio) e delle "parole", le nostre parole. In questo modo, ho quindi ripreso alcune pratiche di preghiera dalla tradizione cristiana e cattolica che avevo ab-

bandonato o non avevo mai praticato, e le ho man mano inserite (adottate) nel mio cammino spirituale.

Sono quindi arrivato a mettere a punto una mia “piccola” *Regola* che, oltre alla *Pregghiera silenziosa*, che non ho mai abbandonato, comprende il *Rosario* quotidiano, le *Lodi*, e la *Pregghiera d'Amicizia* con Gesù. Oltre, naturalmente, alla *Santa Messa*.

Credo che, senza praticare il *silenzio*, non sarei mai riuscito a mettere a punto questo mio cammino, vorrei anzi precisare che ho capito che il silenzio è importantissimo, soprattutto per accogliere e valorizzare la parola, ogni parola.

Concludo questo mio breve testo, ringraziando nuovamente padre Mariano Ballester, per avermi insegnato l'invocazione silenziosa del *Nome*, che rimane la “pietra angolare” del mio cammino spirituale, che si è però arricchito anche con alcuni percorsi di preghiera tratti dalla *Sapienza* millenaria della Chiesa, augurandogli, nella sua nuova condizione, di essere totalmente unito al Padre, in un eterno *samadhi*, e chiedendogli di pregare per me, per coloro che mi sono affidati e per Appunti di Viaggio, perché anche noi possiamo raggiungerlo e stare con lui, quando arriverà il momento.

Così sia.

Roma, 27 marzo 2022

Pasquale Chiaro

PREFAZIONE

Gli articoli raccolti in questo libro, pubblicati dalla rivista *Appunti di Viaggio*, rappresentano un grande tesoro di conoscenza e di riflessioni spirituali di padre Mariano Ballester, che mettiamo a disposizione di tutti i lettori.

Ricevuto da padre Pedro Arrupe nel 1974 l'incarico di occuparsi, insieme a padre Luis Gonzales, dell'Apostolato della Preghiera, padre Mariano Ballester iniziò a tenere le sue conferenze e i primi corsi di preghiera in ambito cattolico, per offrire ai partecipanti *vino nuovo*, un approccio diverso alle letture evangeliche e condurli pian piano a sperimentare le profondità del silenzio. Ciò spiega perché la maggior parte degli articoli raccolti in questo libro siano rivolti prevalentemente a meditati di fede cattolica. Sono parte iniziale di un percorso culminato con l'intuizione e la messa a punto di una via silenziosa verso la cono-

scenza e la realizzazione del sé. Nel tempo questo cammino ha assunto un carattere transconfessionale anche grazie all'interesse e la partecipazione ai suoi corsi di un pubblico sempre più eterogeneo e spesso non appartenente ad alcuna fede religiosa. È come se padre Mariano Ballester, dopo aver contribuito ad avvicinare all'esperienza meditativa i ricercatori spirituali di fede cattolica, avesse voluto raggiungere tutti i ricercatori spirituali, sia credenti che non, e coloro che si erano allontanati dalla propria fede per mancanza di risposte adeguate alle esigenze di una spiritualità più vicina alla sensibilità contemporanea.

Padre Mariano Ballester diceva spesso che “all'uomo di oggi, molto avanzato nel campo scientifico, manca un anello evolutivo importante (altrimenti non si capirebbero tutti gli orrori cui ancora dobbiamo assistere) e questo anello mancante è l'evoluzione spirituale”.

“Lo spirito appartiene all'uomo, non solo all'uomo religioso, ma a qualunque essere umano” sosteneva padre Mariano Ballester e questo spirito va alimentato con il silenzio, similmente a come il corpo è alimentato con il cibo e l'anima con i sentimenti e le emozioni.

Fare il “*Silentium mysticum*”, è estremamente difficile soprattutto per noi occidentali, nipoti di Aristotele, che siamo molto mentali e iperattivi. Sarebbe arduo per chiunque rimanere in profondo

silenzio, cioè calmare le nostre tensioni fisiche, emotive, mentali anche solo per qualche minuto; ma per un tempo prolungato è quasi impossibile a chi non ha una pratica costante.

Fare silenzio si può imparare con l'esercizio continuo, ma non è così semplice come potrebbe sembrare a prima vista, perché si può imparare soprattutto se si è mossi dal santo virus della ricerca spirituale, spesso mascherato da una certa inquietudine e insoddisfazione per la vita ordinaria.

Di qui la necessità di avere non solo una tecnica, ma un percorso graduale che possa far sperimentare il silenzio profondo partendo dall'osservazione dei rumori più superficiali per finire con lo scoprire i rumori più antichi, quelli dell'infanzia che, se non compresi e accolti, molto spesso continuano a condizionare la vita dell'adulto. "Nessun essere umano sarà mai completo se non conosce chi è realmente" diceva padre Mariano Ballester. È singolare come un'educazione così importante e necessaria per la salute di un essere umano non venga insegnata né in famiglia né a scuola, salvo casi rarissimi.

Il percorso da lui intuito e noto con il nome di "Meditazione Profonda e Autoconoscenza" (MPA) sintetizza la sua molteplice e profonda conoscenza umana e spirituale in un metodo pratico, diremmo quasi scientifico, volto ad avvicinare all'esperienza spirituale più autentica le donne e gli uomini di

questo secolo, indipendentemente dalla loro appartenenza ad una fede religiosa, per condurli attraverso un percorso armonico e graduale verso il silenzio profondo, condizione indispensabile dove poter ricevere il dono della conoscenza di chi si è realmente.

Quando noi partecipavamo ai suoi incontri, si percepiva sempre un senso di benessere e di pace; ad alcuni capitava spesso di avere molte domande da porre, ma nel momento stesso che si offriva l'opportunità di interrogarlo, era come se non le si ricordassero più, come se quelle domande perdessero valore e la sua presenza dissolvesse già tutti i dubbi.

Nei suoi discorsi andava oltre quello che ognuno potesse aspettarsi, aveva sempre qualcosa di inaspettato da dire per chiarire i tuoi pensieri, ti stimolava infondendoti tranquillità, fiducia e coraggio.

Auguriamo al lettore di riuscire a percepire, leggendo il libro, almeno un po' di questa atmosfera positiva e appagante che padre Mariano Ballester trasmetteva a chi partecipava ai suoi incontri.

Come dicevamo, gli articoli che seguono si riferiscono al primo periodo dei suoi corsi, quello in cui si rivolgeva prevalentemente ai meditanti di fede cattolica per aiutarli nel loro cammino meditativo. Sono articoli densi di significato profondo con molti riferimenti ai testi religiosi. Un ricercatore in cammino potrà apprezzarne il valore

e trarne un beneficio per il suo percorso spirituale se cercherà di cogliere il senso delle sue parole non solo con la mente, ma gustandole anche in silenzio nel profondo di sé.

Quando affrontava un tema rilevante padre Mariano Ballester forniva oltre alla sua esperienza, una serie di riferimenti ai testi, presentava i punti di vista di altri eminenti maestri spirituali, antichi o contemporanei, per poi concludere spesso con una domanda volta a stimolare il partecipante e a metterlo in condizione di trovare da solo la risposta dentro se stesso: “il vero corso comincia a casa” diceva.

Un suggerimento che ci permettiamo di dare al lettore è quello di provare a cogliere, oltre ai contenuti di ciascun articolo, anche il senso della traiettoria complessiva che è poi quella che ha portato all'intuizione del percorso conosciuto con il nome di Meditazione Profonda e Autoconoscenza.

Infine, se tu caro lettore decidessi di approfondire questo percorso spirituale, potrai leggere il libro *Meditazione Profonda e Autoconoscenza* di padre Mariano Ballester contenente indicazioni sul percorso e gli esercizi da praticare, nonché contattare l'Associazione MPA: www.mpa-net.it per ulteriori eventuali approfondimenti.

Associazione MPA