

I Pellicani

Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: Arazzo raffigurante san Macario e una donna in preghiera, Egitto, IV-V secolo

© 2012 Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Seconda edizione: maggio 2021
ISBN 978-88-3353-579-1

Lorella Fracassa

A CACCIA DELLA LEPRE

La meditazione silenziosa della tradizione cristiana



Και εἶπεν: Ὁφείλει σκοπεῖν τοὺς κύνας τοὺς καταδιώκοντας τοὺς λαγούς. Καθάπερ γὰρ εἶς ἐξ αὐτῶν ἑωρακῶς τὸν λαγὸν ἐπιδιώκει, οἱ δὲ λοιποὶ ὀρώσι τὸν κύνα μόνον τὸν ἐπιδιώκοντα καὶ ἕως μὲν τινος τρέχουσιν, ὕστερον δὲ ἀνακάμπτουσιν εἰς τὰ ὀπίσω, μόνος δὲ ἐκεῖνος ὁ ἑωρακῶς τὸν λαγὸν ἐπιδιώκει ἕως οὐ φθάσῃ, μὴ ἐμποδισθεὶς ἐν τῷ σκοπῷ τοῦ δρόμου ὑπὸ τῶν ἀνακαμψάντων, μήτε κρημνῶν καὶ ὑλῶν καὶ κέντρων φροντίζων, ἀλλὰ καὶ ἀκάνθαις μεσάζων, πολλάκις δὲ καὶ ξεόμενος, οὐ παύεται. Οὕτως καὶ ὁ τὸν δεσπότην Κριστὸν ζητῶν τῷ σταυρῷ ἀδιαλεφίπτως προσέχει πάντα ὑπερβαίνων τὰ συναντοῦντα αὐτῷ σκάνδαλα ἕως οὐ φθάσῃ τὸν σταυρωθέντα.

Disse un monaco: «Bisogna osservare i cani che cacciano le lepri: come uno di essi vede una lepre, la insegue finché non la raggiunge, senza lasciarsi sviare; gli altri invece guardano semplicemente il cane che insegue e corrono con lui per un po' quindi ci ripensano e tornano indietro. Solo quello che ha visto la lepre, la insegue fino a raggiungerla, senza lasciarsi sviare dalla meta a motivo di quelli che sono ritornati indietro, né dalla preoccupazione dei precipizi, dei rovi o delle spine. Così anche colui che cerca Cristo, il Signore, fissando incessantemente la croce, supera tutti gli ostacoli che gli si oppongono, finché non abbia raggiunto il Crocifisso».¹

¹ Vedi *Detti editi ed inediti dei Padri del deserto*, a cura di Chialà-Cremaschi, Qiqajon, Magnano 2002, N 203, pp. 43-44.

ELENCO ABBREVIAZIONI

RB	Regula Benedicti (Regola di S. Benedetto).
Cost. Dogm.	Costituzione dogmatica (documenti del Conc. Vat. II).
DS	<i>Dictionnaire de Spiritualité</i> , Beauchesne, Paris 1937-1994.
DPAC	<i>Nuovo Dizionario di Patrologia e di Antichità Cristiana</i> , a cura di A. Bernardino, Genova-Milano 2006-2008.
CSEL	Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum Latinorum, Wien 1866.
PG	Patrologiae cursus completus, Series Graeca, J.-P. Migne, Paris 1857-1866.
PL	Patrologiae cursus completus, Series Latina, J.-P. Migne, Paris 1841-1864.
PLS	Patrologia Latina, Supplementum, J.-P. Migne.
PO	F. Graffin, <i>Patrologia Orientalis</i> , Paris e Turnhout 1903ss.
SCh o SC	<i>Sources Chrétiennes</i> , Paris 1941ss.
GCS	Griechische christliche Schriftsteller der ersten Jahrhunderte, Berlin.

Introduzione

Neppure l'evoluzione tecnico-culturale sembra garantire la solidità dell'Occidente, che vacilla sotto le bordate dei flussi migratori e la spinta centrifuga di sensibilità mutevoli; di fronte a istanze religiose che, come arabe fenici, riemergono dalle loro ceneri; di fronte allo scardinamento dei tradizionali punti di riferimento. E l'avvicinarsi delle congiunture storiche rivela il cambio paradigmatico avvenuto in profondità.

Ci avvolge un rimescolio destabilizzante che spaventa ed esalta, poiché le rassicuranti certezze delle generazioni precedenti si sbriciolano pian piano, aprendo spiragli nuovi e scenari sconosciuti. Se l'inatteso coglie di sorpresa, la memoria storica sa comporre la novità con il già noto, fluito nello scorrere del tempo; come le attuali migrazioni si incanalano nel solco delle antiche scorrerie germaniche e su, per risalire al nomadismo indoeuropeo, così l'ellenismo e l'antica romanizzazione, come pure i successivi imperialismi politici, economici e culturali, aprivano il corso a una sorta di globalizzazione *ante litteram*.

Dunque la storia si ripete uguale, dimentica dei suoi eventi? Scaltriti dalla memoria dei vichiani «corsi e ricorsi», sappiamo come la somiglianza dei fatti riveli, più che altro,

l'uguaglianza dell'uomo a se stesso. I quadri culturali interagiscono con le manifestazioni dell'animo, ma non modificano la natura umana. E la percezione delle categorie spazio-temporali, pur mutata, lascia il compito di significare l'esistenza ancora all'uomo, fatto più abile nel connettere somiglianze; nel tessere relazioni; nell'accorciare le distanze tra gli esseri umani.

La Storia è percorsa dal serpeggiare «carsico» di elementi che spariscono e riaffiorano offrendo, di volta in volta, scorci nuovi. La contemporaneità multiforme e frammentaria riaccende nell'uomo il bisogno di unità interiore; di sedimentare il vissuto; di smagarsi dai luccichii; di accostarsi di nuovo alla soglia del trascendente.

Quando riemergono, le esigenze profonde offrono angosce prospettiche da cui guardare, in modo nuovo, al patrimonio spirituale forgiato dalle religioni millenarie che offrono valori diversi o affini; elementi talvolta comuni, spesso condivisibili. Tutte le tradizioni religiose richiamano l'uomo all'interiorità, lo invitano alla preghiera e alla meditazione. Molte hanno sviluppato la «meditazione silenziosa» che favorisce la discesa naturale dalla cresta spumeggiante delle sensazioni e, pian piano, fende il fronte duro della ragione, *sicut gutta cavat lapidem* di lucreziana memoria (*De rerum natura* I, 314). La «meditazione silenziosa» è presente nell'induismo, nel buddhismo, nel cristianesimo, nel sufismo islamico, pur con livelli di significato diversi.

Nel secolo scorso la riscoperta delle religioni orientali, fenomeno cult della beat generation, ha contribuito a risvegliare in Occidente l'interesse per una religiosità nuova, meno dogmatica e più spirituale; meno oggettiva e più incline alla nuova sensibilità psico-antropologica. Spinte accomunate, spesso, dalla riscoperta del silenzio; invito contraddittorio

per la cultura contemporanea che enfatizza la comunicazione ed esalta la parola; che diffonde la chiacchiera vacua e immerge tutto nel frastuono assordante. Ma l'occhio abituato a scrutare i tornanti storico-culturali riconosce il *proprium* carsico che fa riemergere elementi di «controtendenza» rispetto alla dominante culturale nella quale, sempre, pesca gli aspetti minoritari e tuttavia dinamici e innovativi.

Meditare in silenzio è il più ancestrale tra gli atteggiamenti che attraversano le filosofie e le spiritualità di ogni epoca e di ogni luogo. L'uomo che medita in silenzio, torna alla condizione primordiale del suo essere, a quella eternità silenziosa che ha lasciato per entrare nel tempo.

Il cristianesimo antico conosceva la preghiera apofatica (*apophemi* = non dire), il porsi in silenzio di fronte a Dio per ascoltare le mozioni interiori dello Spirito. Consapevole della ineffabilità del mistero divino, l'orante seguiva gli insegnamenti evangelici: «Pregando poi, non sprecate parole come fanno i pagani» (Mt 6,7) e: «Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto» (Mt 6,6).

Nei primi secoli, dopo la pace costantiniana, i deserti egiziani avevano ospitato frotte di monaci ed eremiti, desiderosi di vivere con più austerità la *sequela Christi* che, nelle precedenti persecuzioni, aveva espresso il suo *culmen* nel martirio. La vita trascorsa nel silenzio dei deserti talvolta in solitudine, tal'altra nel cenobio, aveva affinato le capacità introspettive e reso saggi gli anziani che, ritenuti «maestri», venivano interpellati dai monaci. Al singolo monaco gli abba rispondevano con aneddoti e aforismi mentre, per l'istruzione dei confratelli, tenevano le *collationes*, profonde conferenze spirituali. Questa ricca tradizione non restò sepolta nei deserti ma approdò in Gallia con Giovanni Cassiano (360-432

ca. d.C.) che, redigendo le *Collationes*, la innestò nel monachesimo allora esistente, realizzando così una profonda sinergia culturale e spirituale tra il monachesimo orientale e quello occidentale.

Non stupisce che l'esperienza degli antichi monaci cristiani, dispersi tra le sabbiose dune egiziane, affascini ancora lo studioso moderno; non stupisce che la calma e il silenzio atavici di uno swami indù attraggano l'*homo technologicus*, più della concitata frenesia metropolitana. La distanza tra gli uomini si è accorciata e l'orizzonte si è dilatato: tutto ciò necessita di un radicamento più saldo; chiede di scavare in profondità, per riappropriarsi del nucleo solido che permane oltre lo sventagliarsi bello del molteplice, così accidentale e transeunte.

La meditazione è uno strumento utile allo scavo interiore e permette di tornare alla radice profonda comune agli esseri umani. Il silenzio meditativo coagula le energie, diluite nei rivoli della mente e della sensibilità, e unifica interiormente l'uomo, risvegliando in lui l'identità e la memoria del divino.

Se interpretassimo con saggezza i segni di questo tempo, forse intuiremmo che è giunto il momento di scendere dalle torri babiloniche e di chinarci, fedeli, sulla terra-*humus* perché, fatti umili, possiamo riconsegnarci alla verità interiore che ci abita. Questo che viviamo mi sembra un «tempo opportuno», un passante storico che la Provvidenza sta segnando perché, come l'accorto padrone di casa che «estrae dal suo tesoro cose nuove e cose antiche» (Mt 13,52), riscopriamo la meditazione e la profondità benefica del silenzio.

È il messaggio di queste pagine che, *breviter*, presentano il «tesoro nuovo e antico» della pratica mantrica elaborata dai primi monaci e carsicamente riscoperta dai maestri spirituali degli ultimi decenni i cui nomi – Merton, Monchanin, Le

Saux, Griffiths, Main, Panikkar – sono ormai noti ai più. Nella sua esiguità, questo scritto tratta diffusamente di alcuni, mentre l'autorevolezza di altri garantisce la serietà del confronto.

Il dittico che segue ritaglia l'angolatura prospettica del testo e zumma su alcuni primi piani, enucleando il significato dei dettagli dal contesto più ampio.

Infine, la mia gratitudine va a quanti hanno coraggiosamente battuto sentieri nuovi o ripristinato i vecchi, sepolti dal tempo. E mi piace concludere prendendo a prestito le parole di Bernardo di Chartres (sec. XII):

Noi siamo come nani seduti sulle spalle di giganti. Vediamo quindi un numero di cose maggiore degli antichi, e più lontane. E non già perché la nostra vista sia più acuta, o la nostra statura più alta, bensì perché essi ci sostengono a mezz'aria e ci innalzano di tutta la loro gigantesca altezza.

A CACCIA DELLA LEPRE

Parte prima

LA PREGHIERA PERDUTA

St. Anselm's Abbey School, Washington, 1974

Quel giovane, in piedi davanti a lui, chiedeva informazioni sulla mistica cristiana.

La mistica cristiana! Come se la presidenza della St. Anselm's School gli lasciasse tempo per pensare alla mistica cristiana! C'erano ristrutturazioni da pianificare e preventivi da ponderare. Bisognava raccogliere fondi per il nuovo dipartimento scientifico e il college necessitava di migliorie. E lui... sarebbe partito per Ealing da lì a pochi mesi.

La mistica cristiana!

Eppure quel ragazzo sembrava ben intenzionato: aveva trascorso un periodo in India, alla scuola di un maestro e ora voleva confrontarsi con il punto di vista cristiano. Encomiabile! Ma il nuovo dipartimento scientifico e il college attendevano da tempo... e, quella mattina, anche il padre economo lo aspettava, già da qualche minuto.

Padre John tirò giù dallo scaffale una copia dell'*Holy Wisdom* di Baker e la porse al giovane; che la leggesse, intanto. Se ricordava bene, alcuni passaggi erano alquanto contorti, così avrebbero occupato il ragazzo per molte settimane, pensava padre John! Ma quel giovane tornò presto. Era così entusiasta

che Main si sentì in dovere di rileggere il Baker. Insieme si chinaronò sulle pagine e insieme iniziarono a meditare... come un incalzare di onde, il fluire della memoria gli restituì immagini lontane. Sciabordanti tornavano i riflessi del suo volto giovane, gli echi dei suoi timori... e la sua tenacia. Si riconobbe.

Kuala Lumpur, Malesia, 1955

«La cosa importante è che noi meditiamo insieme»¹ aveva precisato lo swami.

John aveva appena terminato il servizio presso il British Colonias Service in Malesia ed era tornato a salutare lo swami. Non che lo conoscesse bene; lo aveva visto durante una circostanza ufficiale e ne era rimasto colpito. Sapeva che era un monaco induista, che dirigeva un orfanotrofio e un ashram nei sobborghi di Kuala Lumpur, niente di più². Ma quell'uomo esprimeva pace e quiete, emanava una saggezza profonda e sembrava desideroso di intrecciare relazioni personali autentiche, sciolte dalla formalità dei ruoli.

Così, era tornato a salutare swami Satyananda. E si era proposto come discepolo, se quel saggio uomo fosse stato disposto ad avviarlo alla meditazione. John sapeva già meditare, aveva detto allo swami che conosceva il metodo di Ignazio, il santo di Lojola. Il saggio indiano aveva ascoltato in silenzio poi, con gentilezza, aveva osservato che la sua tradizione meditativa era molto diversa e aveva lo scopo di risvegliare negli uomini la consapevolezza che lo Spirito del-

¹ Vedi J. Main, L. Freeman, *Imparare a meditare*, Berti, Piacenza 2005, p. 25.

² *Ivi*, p. 96. Vedi N. McKenty, *In the Stillness Dancing*, Darton, Longman & Todd, London 1986, pp. 49-52.

l'universo abita nel loro cuore. Una devozione profonda avvolgeva l'uomo e le sue parole. John desiderò imparare a meditare in quel modo.

«Se vorrai imparare, proverò a insegnarti» gli aveva risposto lo swami con semplicità. Poi aveva precisato le condizioni: John avrebbe dovuto meditare una volta la settimana, insieme al maestro. Non gli aveva consigliato letture, né suggerito teorie. Gli aveva proposto solo di condividere l'esperienza meditativa. Chiedeva solo di meditare insieme.

John aveva iniziato a visitare regolarmente il sant'uomo. Per diciotto mesi, ogni settimana si era seduto accanto allo swami e aveva meditato con lui per mezz'ora. Aveva appreso un metodo che il suo maestro era solito sintetizzare in semplici, laconiche espressioni:

Per meditare devi fare silenzio. Devi essere quieto. E ti devi concentrare. Nella nostra tradizione conosciamo un modo per arrivare a quella calma, a quella concentrazione. Noi usiamo una parola chiamata *mantra*. Per meditare, quel che devi fare è scegliere questa parola e poi ripeterla, con fede e amore, di continuo. Questo è tutto sulla meditazione. Di fatto non ho altro da dirti. E ora meditiamo.³

Ben presto lo swami aveva compreso che il desiderio di John era autentico e, al momento opportuno, lo aveva iniziato al gradino successivo. Meditare seriamente implicava ora un maggior impegno, in termini di tempo e di costanza. Il maestro aveva vigilato sull'apprendimento iniziale che si era svolto sotto i suoi occhi; ora il discepolo era in grado di meditare da solo, in modo autonomo:

³Vedi Main-Freeman, *Imparare a meditare* cit., pp. 20-21.